

## با آرزوی آرامش، امنیت و زندگی در صلح



### علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال  
✓ جراحات و صدمات بدنی ✓ دعاوی تجاری  
✓ امور کارمند و کارفرما ✓ امور جنایی  
در دادگاه های ایالتی و یا فدرال  
✓ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(818) 640-3131

### شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن  
در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا

با بیش از ۳۵ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

# SHAWN ANSARI PRESENTS

## شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره و مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا  
با بیش از ۳۵ سال تجربه

### Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller  
Portola Valley



SOLD - Represented Seller  
Saratoga



SOLD - Represented Seller  
Santa Clara



SOLD - Represented Buyer  
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer  
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer  
Oak Drive, Menlo Park

**Shawn Ansari, Realtor**  
MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

## (408) 529-4574

[www.shawnansari.com](http://www.shawnansari.com)

[Shawn.Ansari@Compass.com](mailto:Shawn.Ansari@Compass.com)

DRE: 01088988

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

**COMPASS**



## دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

با بیش از ۲۰ سال تجربه

تشخیص، درمان و پیشگیری از ناراحتی‌های مفاصل و استخوان، مشکلات ورزشی، صدمات کاری و آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی با پیشرفته‌ترین تجهیزات پزشکی

Relieve pain, restore balance, and regain your health with advanced chiropractic care.

Fataneh Hooshdaran, D.C.

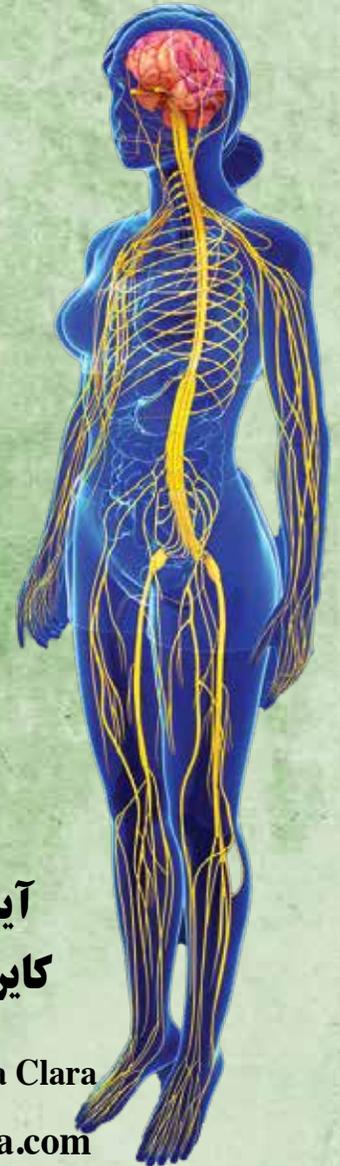
### جهت تسکین و بهبود دردهای:

- ♦ سردرد ♦ روماتیسم ♦ دیسک کمر ♦ درد شانه و زانو
- ♦ دردهای عصبی ♦ درد گردن ♦ کمردرد ♦ درد دست‌ها
- ♦ Headaches ♦ Rheumatism ♦ Herniated Disc ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Nerve Pain ♦ Neck Pain ♦ Lower Back Pain ♦ Hand Pain

### مطب مجهز به:

- ♦ دستگاه‌های فیزیکیال‌تراپی
- ♦ ماساژ طبی و ورزشی
- ♦ میز Doc Decompression Table

From sports injuries to everyday discomfort, we help your body heal naturally.



آیا از درد گردن، کمر یا مفاصل رنج می‌برید؟  
آیا می‌خواهید بدون دارو و جراحی، سلامتی و انرژی خود را بازیابید؟  
کایروپراکتیک روشی علمی و طبیعی برای بازگرداندن تعادل به بدن است.

**(408)244-7677**

Serving: San Jose & Santa Clara

[www.chiropracticusaca.com](http://www.chiropracticusaca.com)

2797 Park Ave., Suite #103, Santa Clara, CA 95050

## دروغ‌های قشنگ در شرایط زشت و هولناک جنگ

مهرانگیز کار

چند ثانیه ای به هر دلیل اینترنت وصل شده. پاسخ ایرانیان زیر بمباران به احوالپرسی عزیزان راه دورشان از این جنس است: «ما خیلی خوبیم. اصلا دور و بر ما را نمی‌زنند. خاطراتان جمع»، «زندگی ما عادی است. در خطر نیستیم»، «راحت زندگی‌تان را بکنید. ما که توی پادگان زندگی نمی‌کنیم تا در خطر باشیم»، «عزیزم من که می‌دانم تو با چه بدبختی کار پیدا کردی. دل به کار بده. مبادا بی‌کار بشی. جای ما امن است».

این دروغ‌های قشنگ در شرایط زشت و هولناک جنگ، در چند ثانیه‌ای که اینترنت وصل می‌شود، از قدرت روانی ملتی خبر می‌دهد که می‌داند سزاوار همه‌گونه رفاه و پیشرفت است و باید صبوری کند تا ریشه‌های تباهی زندگی‌اش به هر قیمت سوزانده شود. نزدیک به یک ماه است که ایران در لهیب جنگ می‌سوزد. جنگ را علی‌خامنه‌ای و سیاست‌های جنون آمیزش بر کشور تحمیل کرد. در سراسر عمر نکبت‌بارش از اقلام رفاهی بودجه همواره کاست و بر اقلام نظامی و پروپاگاندا‌ی جهادی و جنگی افزود.

یادداشت فارغ است از بازگویی خرابی‌ها، کشتار غیرنظامیان و سوختن سرمایه‌های اجتماعی. فارغ است از این که مردم در همان حال که در خط اول جبهه به دام افتاده‌اند، در این نگرانی که اگر جنگ بدون نتیجه‌ای که به آن امید و دل بسته بودند، پایان یابد، با این مار زخمی، با این پلنگ مجروح و عصبانی، با این دشمن خانگی خطرناک که دشمن خارجی هم حریف‌اش نشده، چگونه سر کنند؟

ما از راه دور عکس و فیلم می‌بینیم. داشته‌ها و میراث فرهنگی و سرمایه‌های اجتماعی و ملی را می‌بینیم که می‌سوزند و فرومی‌ریزند و نابود می‌شوند. هزاران غیرنظامی کشته شده در انفجارها را نمی‌بینیم که نام و آوازه‌ای ندارند. نه از آنها با عنوان «قهرمان» یاد می‌شود، نه «جاویدنام». زود جمع و جور و خاک می‌شوند. بر گورشان سوگ پرشوری بر پا نیست. نه پدری می‌بینیم که پسرش «سپهر» را صدا می‌زند، نه مادری می‌بینیم که با رقص هیستریک و درد و رنج غیرقابل توصیف، کل می‌زند و لباس عروسی یا دامادی فرزندش را پرچم عزا کرده است. جنگ، از صف قهرمان‌های خاموش با سکوت عبور می‌کند. آنها فقط یک «عدد» هستند، نه بیش و نه کم!

برویم سر اصل موضوع: جنگ در عصر اینترنت، نباید سکوت را بر حاضران در میدان تحمیل کند. خارج از میدان جنگ، میلیون‌ها مهاجر و تبعیدی ایرانی در سراسر جهان زندگی می‌کنند که عزیزانی را در میدان به هر دلیل جا گذاشته‌اند. در عصر اینترنت، رابطه آنها که در میدان زیر بمب و موشک به سر می‌برند، با پاره‌های تن‌شان که به هر دلیل از میدان دور افتاده‌اند، برقرار است. حق هر دو طرف است تا از حال زار یکدیگر باخبر باشند. اینترنت را جبریل در غار حرا به محمد بشارت نداده است. خط و ربطی با آنها که از روی دست کفار موشک می‌سازند و هم‌زمان روایت و حدیث جعل می‌کنند

تا دخل کفار را با همان موشک‌ها بیاورند، ندارد.

اینترنت دستاوردی است انسانی برای برقراری روابط انسانی و دور زدن جغرافیا تا عاشقان و دوستان و عزیزان در هر شرایط جغرافیایی که به سر می‌برند، بتوانند به یکدیگر به صورت مجازی وصل شده و انرژی رفاقت و هم‌دردی را با هم تقسیم کنند. این همه را جمهوری اسلامی ایران نادیده و ناشنیده می‌گیرد و در شرایط جنگی، اینترنت را که برای هر دو سوی میدان، حکم اکسیژن و ماندگاری در بدترین شرایط را دارد، قطع می‌کند و سخنگوی نادان دولت مژده می‌دهد که نورچشمی‌هایی به اینترنت وصل خواهند شد.

فاطمه خانم مهاجرانی، به زبانی که به شدت وقیحانه است، تاکید دارد بر حق دولت یا سپاه یا هر کوفت دیگر بر مالکیت مطلق بر اینترنت! تا به هر کس که دلخواهش است تعارف کند. فاطمه خانم اصلا نمی‌فهمد این حق انسان است تا از پاره‌های دور افتاده از تن‌اش با خبر باشد. اگر عهد شاه زوزک بود، البته اینترنت هم نبود، فاطمه مهاجرانی هم سخنگوی دولت مکار و جبار نبود. آن کس که عزیز راه دوری داشت، پیام را به پای کیبوتر دست آموز می‌بست و در آسمان رها می‌کرد با این یقین موهوم که به مقصد می‌رسد و پاسخ را با تاخیر از کیبوتر دیگری دریافت می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

صفحه ۱ آگهی
صفحه ۲ اخبار - فهرست مطالب
صفحه ۳ آگهی
صفحه ۴ اخبار
صفحه ۵ آگهی
صفحه ۶ ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷ سیروی پرهام (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸ آگهی
صفحه ۹ اخبار
صفحه ۱۰ اخبار
صفحه ۱۱ آگهی
صفحه ۱۲ چگونگی جدا شدن هرات از ایران (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳ چرا بیمه خانه .... (شان انصاری)
صفحه ۱۴ اخبار
صفحه ۱۵ اخبار
صفحه ۱۶ نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷ آگهی
صفحه ۱۸ آگهی
صفحه ۱۹ آگهی
صفحه ۲۰ آگهی
صفحه ۲۱ اخبار
صفحه ۲۲ آگهی
صفحه ۲۳ بیشعوری (خاویر کرمنت)
صفحه ۲۴ گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵ تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶ آگهی
صفحه ۲۷ انجمن خانه و مدرسه (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸ آگهی
صفحه ۲۹ اخبار
صفحه ۳۰ آگهی
صفحه ۳۱ آگهی
صفحه ۳۲ مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس» (جان گری)
صفحه ۳۳ اخبار
صفحه ۳۴ جدول
صفحه ۳۵ فال
صفحه ۳۶ اخبار
صفحه ۳۷ خیلی قدیم های تهران (عباس پناهی)
صفحه ۳۸ داستان (ابوالقاسم حالت)
صفحه ۳۹ خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰ شعر
صفحه ۴۱ گل نم (شیدوش باستانی)
صفحه ۴۲ اخبار
صفحه ۴۳ ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون (هستی موسوی)
صفحه ۴۴ اخبار
صفحه ۴۵ اخبار
صفحه ۴۶ اخبار
صفحه ۴۷ اخبار
صفحه ۴۸ اخبار
صفحه ۴۹ اخبار
صفحه ۵۰ اخبار
صفحه ۵۱ اخبار
صفحه ۵۲ دنباله مطلب
صفحه ۵۳ دنباله مطلب
صفحه ۵۴ دنباله مطلب
صفحه ۵۵ دنباله مطلب
صفحه ۵۶ دنباله مطلب
صفحه ۵۷ دنباله مطلب
صفحه ۵۸ دنباله مطلب
صفحه ۵۹ دنباله مطلب
صفحه ۶۰ انگلیسی

### در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

### ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز: مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۲۲۱-۸۶۲۴ (۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳۳ (۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,  
SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها بر عهده صاحبان آگهی است و شرکت پژواک در این زمینه هیچ‌گونه مسئولیتی نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون کسب اجازه کتبی از شرکت پژواک - حتی توسط صاحبان آگهی - غیرقانونی است. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، ویرایش، تلخیص و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه‌های نویسندگان لزوماً بازتاب‌دهنده نظر مسئولان پژواک نیست و مسئولیت آنها صرفاً بر عهده نویسندگان خواهد بود.

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been compiled with the utmost care, however, it cannot guarantee the accuracy of all information contained herein and does not accept responsibility for any errors or omissions.



# LOS GATOS MEMORIAL PARK & DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

*Celebrating Life, One Story at a Time*

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

◆Funeral Services ◆Immediate Need ◆Pre Planning ◆Burial Services ◆Cremation Services



*The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.*

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

◆Prearranging freezes the cost at today's prices ◆Payment plans are available

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124

## روایت‌های بریده‌بریده از تهران، قطعه‌های پازل ویرانی‌های جنگ

سینا قنبرپور

ارسال کنند و برخی نیز با تغییر وی.پی.ان. «فریبا» ۳۶ ساله یکی از شهروندانی است که پس از یک هفته توانسته بسته تماس تلفنی با خارج از ایران تهیه کند. او توضیح می‌دهد که در روزهای گذشته حتی امکان شارژ یا خرید این بسته وجود نداشته و در حالت عادی هر دقیقه تماس از ایران با اروپا ۱۳۰ هزار تومان محاسبه می‌شود در حالی بسته ۱۰ دقیقه‌ای ۴۰۰ هزار تومان است.

فریبا که در یک دفتر خدمات الکترونیک کار می‌کرده، درباره آخرین حملات آمریکا و اسرائیل به این شهر و وضعیت آن می‌گوید: «اول به خودم گفتم این جنگ بخشی از زندگی من است و باید تجربه‌اش کنم. به همین دلیل هم در تهران ماندم. خانواده‌ام به من فشار می‌آوردند که نزد آنها برگردم. به آنها گفتم شما خودتان جنگ ۸ ساله با عراق را تجربه کردید. من هم دارم همین کار را می‌کنم. اما واقعا این کار قابل ادامه دادن نیست». او که ساکن خیابان گرگان در محدوده عشرت‌آباد (میدان سپاه) است می‌افزاید: «این فقط یک حرف است که مراکز نظامی و حکومتی هدف قرار می‌گیرند. من هیچی از جنگ نمی‌دانم فقط می‌دانم انفجارها این بار با انفجارهای جنگ ۱۲ روزه خیلی تفاوت دارد. با هر انفجار موج آن خانه‌های مردم و زندگی ما را ویران کرده است. فریبا همچنین به تجربه‌اش از انفجارهای میدان سپاه اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «من چیزی از اطلاعات نظامی نمی‌دانم فقط می‌فهمم که وقتی پادگان سپاه در شمال میدان سپاه را زد کل شهر لرزید. همه شیشه‌های ساختمان ما و آپارتمان‌های همجوار ما خرد شده است. هنوز نمی‌دانیم چطور می‌توانیم آنها را جایگزین کنیم چرا که تقریبا همه فعالیت‌ها در شهر تعطیل است».

به گفته او، مردم حتی اگر می‌خواستند از شهر تهران خارج شوند هم اکنون نمی‌توانند زیرا با هر حمله بسیاری از آپارتمان‌ها بی‌در و پیکر می‌شود و مردم نگران همین اندک زندگی و وسایل خود هستند. فریبا همچنین می‌گوید: «در سه روز اخیر آن قدر فاصله و تکرار بمباران، صدا و لرزش آن زیاد شده که حتی شب‌ها نمی‌شود لحظه‌ای خوابید». شریف، همسر فریبا به تجربه خودش از جنگ عراق و کویت در سال ۱۳۶۹ اشاره می‌کند و می‌گوید: «آن موقع آسمان خوزستان حدود یک هفته کاملا تیره شد. ما فقط از زبان پدر و مادرمان می‌شنیدیم که به چاه‌های نفت کویت حمله شده حالا تهران همان حال آن موقع را پیدا کرده است».

شهروندان تهرانی می‌گویند به هیچ وجه نمی‌توانید تصور کنید چه چیزی را در این شهر تجربه می‌کنیم. از شامگاه شنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۴ علاوه بر لرزش و موج انفجار حالا استنشاق مشتقات نیتروژن هم در پی هدف قرار گرفتن انبارهای نفتی اقدسیه، شهران و فردیس کرج و تجربه باران اسیدی به آن اضافه شده است. تصویری که از تهران در این گزارش ترسیم شده حاصل گفته‌های ۶ تن از شهروندانی است که در فاصله ۱۶ و ۱۷ اسفند تماس تلفنی با ما داشته‌اند. پس از بمباران مراکز نظامی و امنیتی و هدف قرار گرفتن کلانتری‌های پایتخت حالا حمله به تاسیسات نفتی بیش از پیش چهره عریان جنگ را نمایان کرده است.

«شریف» یکی از شهروندانی که ساکن خیابان گرگان تهران است می‌گوید: «وقتی نوجوان بودم باران اسیدی تجربه کردم. آن موقع صدام چاه‌های نفت کویت را منفجر کرده بود ولی الان فاصله انبارهای نفت تهران تا جایی که من زندگی می‌کنم خیلی نزدیک‌تر از فاصله کویت به خوزستان است. با وجودی که بیرون نرفته‌ام، فقط طعم بنزین و نفت را حس می‌کنم».

تصاویری که از حریق انبارهای نفتی شهران، اقدسیه و فردیس منتشر شده خاطره روزهای نخست حمله عراق به ایران و شروع جنگ ۸ ساله را تداعی کرده است. در عین حال نگرانی درباره چگونگی کنترل حریق انبارهای نفتی وقتی ملموس‌تر می‌شود که ماجرای سوختن مخزن شماره ۸۰۰۱ پتروشیمی بوعلی در ماهشهر در سال ۱۳۹۵ را از ذهن بگذرانیم. آن زمان با بسیج همه نیروها اطفای حریق ۳ روز زمان برد. با این توضیح که جنگی در کار نبود و ماهشهر زیر حمله پی در پی نیروهای اسرائیلی و آمریکایی نبود.

**بمب‌ها به جای خود، موج انفجار همه چیز را ویران کرده:** شهروندان ایرانی گهگاه با تغییر پروکسی‌هایی که برای اتصال تلگرام از آن استفاده می‌کنند توانسته‌اند پیام‌هایی

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

## دکتر فرانک پورقاسمی

متخصص و جراح پا

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

کلینیک تخصصی درمان بیماری‌های پا

### Foot-Related Conditions & Treatments

- ♦ Bunions, Calluses, Corns
- ♦ Hammer Toe, Ingrown Toenail
- ♦ Sports Medicine & Injuries
- ♦ Heel Pain & Diabetic Foot Care
- ♦ Ankle Arthroscopy
- ♦ Pediatric Foot Conditions
- ♦ Flat Feet & Orthotics
- ♦ Skin & Nail Conditions

### خدمات ما شامل:

- ♦ درمان بیماری‌های پاشی از دیابت و روماتیسم
- ♦ درمان عفونت‌های قارچی ناخن و پوست پا
- ♦ تشخیص و درمان بیماری‌های پا در کودکان
- ♦ اصلاح صافی کف پا و ناهنجاری‌های حرکتی
- ♦ آرتروسکوپی مچ پا
- ♦ درمان صدمات و آسیب‌های ورزشی
- ♦ انگشت چکشی، ناخن فرو رفته
- ♦ ترمیم و بازتوانی پارگی ماهیچه، غضروف و انواع شکستگی‌های پا



Dr. Farnak Pourghasemi, DPM

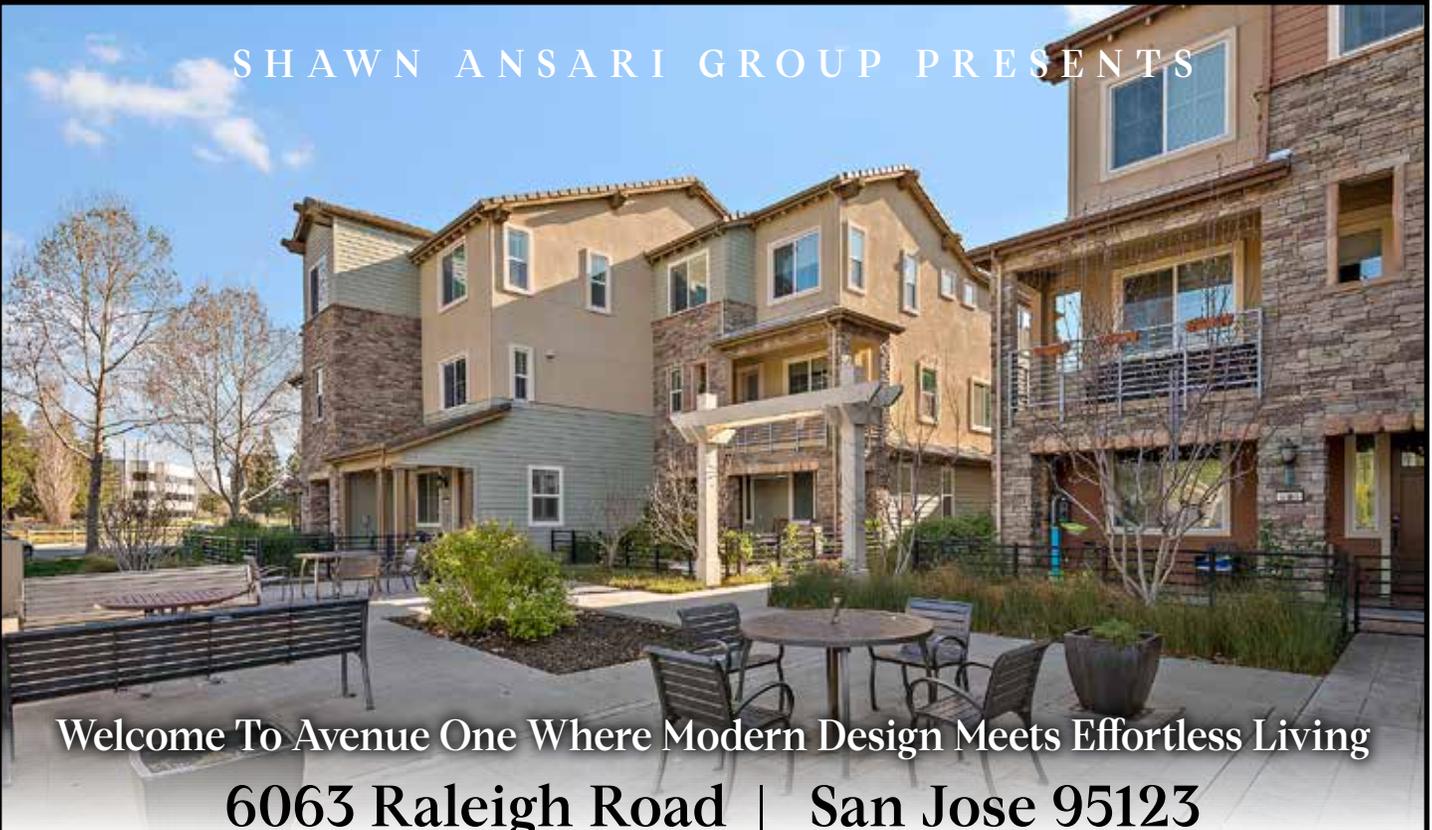
اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود



هدف ما بازگرداندن سلامت و آرامش به گام‌های شماست

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032

SHAWN ANSARI GROUP PRESENTS



Welcome To Avenue One Where Modern Design Meets Effortless Living  
6063 Raleigh Road | San Jose 95123

3 bedroom | 3.5 bath | 1,793± SF | 1,120± SF Lot | \$1,148,888

This beautifully appointed tri-level townhome offers light-filled spaces, thoughtful separation of living areas, and a layout designed for both comfort and connection. The bright and spacious interior includes a private ground-level bedroom with a full bath ideal for guests or a home office. Upper levels provide excellent privacy featuring a primary suite with soaring ceilings and a generous walk-in closet along with an additional en-suite bedroom. An attached side-by-side two-car garage offers ample storage. The main living level showcases a stunning great room with Mohawk hardwood flooring and a gourmet kitchen complete with an island, granite slab countertops and backsplash, stainless steel appliances, gas range with exhaust hood, refrigerator and microwave. A conveniently located upper-level laundry room includes washer, dryer, linen/towel cabinets. This home is enhanced with numerous upgrades including whole-house water filtration and softener, fresh interior paint, plush carpeting, recessed lighting, window shutters, central HVAC, Nest thermostats on multiple levels, and a Ring doorbell. Ideally situated in one of the most desired locations within the community, the home enjoys abundant nearby street parking and is adjacent to an open seating area and play space. Residents of Avenue One enjoy resort-style amenities including a fully equipped fitness center with spin room, clubhouse, heated pool and spa, basketball and tennis courts, outdoor exercise areas, scenic walking trails, pet park, and convenient access to a vibrant nearby retail center and commute routes.



**Shawn Ansari**

**M: 408.529.4574**

shawn.ansari@compass.com

DRE # 01088988

REALTOR®

shawn  
ansari



Scan for  
Property website



**www.ShawnAnsari.com**

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California operating under multiple entities. License Numbers 01991628, 1527235, 1527365, 1356742,1443761, 1997075, 1935359, 1961027, 1842987, 1869607, 1866771, 1527205, 1079009, 1272467. All material is intended for informational purposes only and is compiled from sources deemed reliable but is subject to errors, omissions, changes in price, condition, sale, or withdrawal without notice. No statement is made as to the accuracy of any description or measurements (including square footage). This is not intended to solicit property already listed. No financial or legal advice provided. Equal Housing Opportunity. Photos may be virtually staged or digitally enhanced and may not reflect actual property conditions.

## ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش هشتم  
دکتر حسن جوادی



سپاهیان اسکندر بر اثر مرارت‌های فراوان و جنگ‌های مداوم خسته و فرسوده شده بودند و آرزوی بازگشت داشتند. اسکندر در کنار رود هیفازیس نطفی ایراد کرد تا آنان را به فتوحات بیشتر ترغیب کند. این سخنرانی، که آریان آن را نقل کرده است، نشان‌دهنده تصویری است که اسکندر از جهان مسکون داشته است. او پس از آنکه سرزمین‌هایی را که از یونان تا رود هیفازیس فتح کرده بودند، یک‌به‌یک برمی‌شمرد، می‌گوید: «برای کارهای جوانمردان اگر نهایی باشد، باز هم کارهایی هست که نام آنان را جاودان می‌سازد. اگر کسی از شما بپرسد، باید بداند که ما از رود گنگ و اقیانوس مشرق، که با دریای هند و دریای گرگان (بحر خزر) و دریای پارس پیوند دارد و گویی سراسر عالم را دربر می‌گیرد، چندان دور نیستیم. از دریای پارس تا ستون‌های هرقل (جبل‌الطارق) رانده‌ایم و تمام لیبیا (آفریقا) را همچون آسیا تسخیر خواهیم کرد و حدود عالم، حدود دولت ما خواهد شد. اگر اکنون عقب‌نشینی کنیم، در پشت سر خود مردمان جنگی بسیاری خواهیم داشت. در آن سوی هیفازیس، تمامی مردمانی که تا اقیانوس مشرق سکونت دارند و در سمت شمال، تمام ملت‌هایی که در کنار دریای گرگان زندگی می‌کنند، و نیز سکاها، در پشت سر ما خواهند بود. همین که بازگشت ما آغاز شود، شورشی همگانی ممکن است تمام فتوحات ما را واژگون سازد؛ زیرا فتوحات ما هنوز استوار نشده است و ملت‌هایی که هنوز مطیع نشده‌اند، دیگران را بر ضد ما خواهند شوراند. پس باید کارهای خود را دنبال کنیم، یا هرچه گرفته‌ایم از دست بدهیم. ای رفقا، دل قوی دارید و در راه دلبران استوار باشید.»

با این حال، سپاهیان خسته و فرسوده اسکندر از گذشتن از صحرای وسیع ثار (Thar) و رسیدن به رود گنگ بیم داشتند و مایل به پیشروی بیشتر نبودند. اسکندر تنها اندکی از مرزهای قلمرو ایران در زمان داریوش اول فراتر رفته بود و در نظر داشت رود سند را مرز امپراتوری خود قرار دهد و در آن سوی آن، سرزمین‌های تحت‌الحمايه ایجاد کند. از همه مهم‌تر آنکه می‌خواست دریایی برای سپاهیان‌ش بیابد، دریایی که آنان مشتاق رسیدن به آن بودند. اما خستگی و بی‌میلی سپاهیان او را ناچار به بازگشت کرد. اسکندر با دیدن تمساح‌ها در کنار رود سند و نیز یافتن باتلاق‌هایی در آن نواحی که شبیه باتلاق‌های مصر بود، تصور کرد سرچشمه رود نیل را یافته است.

در سال ۳۲۷ ق.م. اسکندر از معبر ۱۴۳۰۰ پایی کوشان در جبال هندوکش عبور کرد و به شهر اسکندریه قفقاز، که خود بنا کرده بود، رسید. سپس در نیکتا (Nicaea) که به روایتی کابل امروزی است، به تدارک مقدمات لشکرکشی پرداخت. در این هنگام، اسکندر با فرمانروایی به نام تاکسیلس (Taxiles) که بر کشور تاکسیلا (Taxila) حکومت می‌کرد، طرح دوستی ریخت و همراه او چند تن از سرداران خود را از طریق تنگه خیبر روانه کرد تا پلی از قایق‌ها بر روی رود سند بسازند. در همین حال، خود از راه دره کابل به سوی ساحل رود سند حرکت کرد.

تمام مسیر او از میان کوهستان‌های سخت و دره‌های خطرناک می‌گذشت و در بیشتر موارد جنگجویان محلی مقاومتی مردانه از خود نشان می‌دادند. فتح این نواحی، تحت شرایط سخت اقلیمی و هوای نامساعد، از پیروزی‌های مهم اسکندر به شمار می‌آید او پس از گذشتن از رود سند، که به گفته مورخان یونانی پس از رود گنگ بزرگ‌ترین رود آسیاست، به تاکسیلا رسید و سپس از رود هیداسپ (Hydaspes) یا جهلم عبور کرد و پوروس (Porus یا Paurava)، بزرگ‌ترین فرمانروای پنجاب، را مغلوب ساخت و به ثروت بی‌حسابی دست یافت. پوروس که سپاهیان فراوانی داشت و از فیل‌های جنگی استفاده می‌کرد، جنگی مردانه کرد. اسکندر چنان تحت تأثیر شجاعت او قرار گرفت که وی را در فرمانروایی همان سرزمین ابقا نمود. فتح سرزمین گلوزیس (Glauses) در مرز کشمیر، گذشتن از رودهای پنجاب، راوی و هیدراتس (Hydraotes)، جنگ با کاتیان‌ها (Cathaeans)، که زنان‌شان پس از مرگ شوهران خود را می‌سوزانند، و سرانجام رسیدن به کنار رود هیفازیس (Hyphasis)، بقیه ماجرای لشکرکشی او به هند بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۸



## شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری آمریکا

### مدافع و مشاور شما در امور:



Shiva Moozoun  
Attorney at Law

♦ اخذ ویزا و گرین کارت از طریق سرمایه گذاری  
Business Immigration

♦ اخذ تابعیت

Citizenship & Naturalization

♦ اخذ گرین کارت

Permanent Residency

♦ اخذ گرین کارت از طریق خانواده

Family Based Visa

♦ اخذ ویزا از طریق کار

Employment Based Visas

♦ آگاهی، انجام و مشاوره در امور OFAC  
OFAC Compliance & Consulting

♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست

Probate & Trust Administration

♦ اشتباهات پزشکی، تصادفات

Personal Insure, Medical Malpractice

♦ مشاوره، تشکیل ثبت و انحلال شرکت‌ها

LLCs, Partnership, C & S Corporation

Nonprofit Organization Formation

♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی (داخلی و خارجی) برای اشخاص و شرکت‌ها

Business Accounting & Tax Filing for Federal & all States  
Financial Planning & Foreign Tax Consulting



Cell: (415) 314-1003 Office: (800) 493-7065

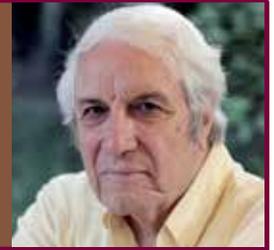
51 E. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

## سیروس پرهام

۱۳۰۷ - ۱۴۰۴

بخش آخر

دکتر ایرج پارسی نژاد



**ترجمه:** دانایی و توانایی سیروس پرهام بر زبان و ادبیات انگلیسی حاصل تحصیل عالمانه او در ایام جوانی در دانشگاه برکلی کالیفرنیاست. چنین پیشینه‌ای، با فارسی درست و شیوا، این قابلیت و مهارت را به او بخشیده بود که همایون صنعتی‌زاده نخستین بار او را کشف کند و به کار گیرد. این صنعتی‌زاده بود که در آغاز کار نشر خود پرهام را به مقابله چند ترجمه فارسی با اصل انگلیسی واداشت. صنعتی‌زاده در پی پرهام، با تیزهوشی و آدم‌شناسی استثنایی خود، منوچهر انور و فتح‌الله مجتبیایی را کشف کرد و آنها را به عنوان عوامل ادیتینگ (editing) (ویرایش کتاب) به کار گماشت. پرهام افزون بر این کار حرفه‌ای دست به ترجمه آثار بسیاری در نثر و شعر زد، اما عشق و همت او بیشتر به ترجمه و تحقیق در کتاب‌هایی درباره هنر ایران بود که موضوعاتی از قبیل معماری و نقاشی و خوشنویسی و سفالگری و فلزکاری و فرش‌بافی و منبت‌کاری ایرانی را در خود داشت. پرهام در این کار استاد بود. اصطلاحات فارسی این هنرها را از استادکاران و متخصصان این فنون برمی‌گرفت و در ترجمه‌ها و ویرایش‌های خود به درستی به کار می‌برد. از این روست که یادداشت‌های او در انتقاد از ترجمه‌های کتاب‌های در موضوع هنر ایران نه تنها برای مترجمان و ویراستاران این آثار سودمند و آموزنده است که دانشجویان و کارآموزان فن و ویراستاری را نیز به کار می‌آید. پرهام در سرپرستی ترجمه دوره سیزده جلدی «سیری در هنر ایران» اثر آرتور پوپ و ویراستاری کتاب یحیی ذکاء درباره صنایع‌الملک زحمت بسیار کشید. ویرایش ترجمه همکارانش را با دقت و حوصله بسیار بر عهده می‌گرفت و حاصل کار آنها را پیراسته و آراسته درمی‌آورد. از آثار دیگر پرهام ترجمه شعرهای شاعران انگلیسی‌زبان است که گزیده اشعار والت ویتمن را خود بر عهده گرفت. به یاد بیاوریم که پرهام خود شاعر بود. شاعری شیرازی و دوست فریدون توللی. در نوجوانی دفتر شعری با نام «دریای راز» را در ۱۳۲۹ منتشر کرده بود. از این رو او با زبان شعر و زیر و بم آهنگ شعر در ترجمه آشنایی داشت. در یادداشتی بر بازنشر ترجمه خود از برگزیده اشعار والت ویتمن گله‌مند بود از اینکه چرا پس از این مدت دراز، ترجمه او، که متن انگلیسی شعرها را نیز در بردارد، مورد انتقاد صاحب‌نظران قرار نگرفته تا او بتواند چاپ تازه کتاب را با اعمال نظر منتقدان اصلاح کند.

در این حرف پرهام، گذشته از اعتماد به کار خود، بردباری و بلندنظری او را در مقابل انتقاد می‌توان دید. همین آگاهی به شعر و زبان شعر در ترجمه است که در انتقادی از تصرفات و خبط و خطای شجاع‌الدین شفا از ترجمه‌های شعرهایی از لانگ فلو و والت ویتمن یاد می‌کند: آنچه مترجم بر شعر این شاعران افزوده یا از آن کاسته، چیزی جز قلب ماهیت گوهر شعر شاعران نبوده است. مهم‌تر از همه این‌که آثار بیست شاعر آمریکایی در روایت شفا همه به یک زبان و به یک سبک درآمده است. در روایت او شعر کارل سند برگ با زبان ساده‌عامیانه با شعر امیلی دیکنسون تفاوتی ندارد!

**قالی ایرانی:** دانش و دانایی پرهام درباره قالی ایرانی همه برخاسته از دل‌بستگی او به این فرآورده هنر اصیل ایرانی است. هنری که موجب دراز شدن دست تطاول بیگانگان از چین و هند و پاکستان به طرح و نقش‌های اصیل و بدیع آن شده است. پرهام در هنر و ظرائف قالی ایرانی صاحب دانش و بصیرت بود. کتاب‌ها و مقاله‌هایی در این باره نوشت: قالی بولوردی، شاهکارهای فرش‌بافی فارس، دستبافتهای عشایری و روستایی فارس (دو جلد) و آخرین کتابش فرش و فرش‌بافی در ایران بود. افزون بر کتاب، پرهام در این زمینه مقاله‌های بسیاری نوشته که «نقشه‌های قالی کرمان»، «فرش گره‌بافته در متون فارسی سده‌های نخستین» و «جلوه‌های اساطیری و نمادهای نخستین در قالی ایران» از آن جمله است. در اشاره به شناساندن قالی ایران به جهانیان همین بس که بدینم مدخل «قالی» در دانشنامه ایرانیکا، فصل «فرش» در کتاب شکوه ایران و آنچه در دائرةالمعارف‌های معتبر جهان از قالی ایرانی به زبان انگلیسی سخن رفته نوشته سیروس پرهام است. من خود بارها حکایت عاشقی‌اش را

به قالی ایرانی در گفته‌هایش شنیده بودم. می‌گفت که نه تنها در ایران که در سفرهای بیرون از ایران برای دستیابی به تکه قالی اصیلی که از او دلبری می‌کرده، بی‌تاب به دکه قالی‌فروش می‌رفته و با درخواست و اصرار بسیار خرید آن را طلب می‌کرده است و همچون عاشقی در طلب وصل معشوق «دست از طلب ندارم تا کام من برآید».

**سازمان اسناد ملی ایران:** سیروس پرهام بنیانگذاری سازمان اسناد ملی ایران را افتخار زندگی خود می‌دانست. به این واقعیت از سهم او ایرج افشار هم در دستخط خود گواهی داده است. پرهام بود که با همت و سعی بسیار توانست به گردآوری اسناد دولتی و خریداری اسناد از مجموعه‌های خصوصی بپردازد. خرید اسناد تاریخی مهم از خانواده‌های کهن ایرانی کار آسانی نبود. دلسوزی و غیرت ملی طلب می‌کرد که در پرهام بود. از او شنیدیم که روزی از خاطره‌های یاد می‌کرد که ایرج افشار به سراغش می‌رود و او را با ماشین لندرور خود به سرای نیمه‌ویرانی بازمانده از خاندان ناصرالملک نایب‌السلطنه به روستایی پرت، بیرون از شهر تهران می‌برد.

زمستان بود. برف سنگینی آمده بود. خانه پیدا نبود. با سعی و سماجت خانه ویران را یافتیم. افشار به در خانه رفت و سرایدار را فراخواند. او که مردی عامی و دهاتی بود به زحمت در را باز کرد. افشار خود را معرفی کرد و گفت از خانم عضدی اجازه دارد که برای دستیابی به اوراق و اسناد بازمانده به درون خانه برود. مرد مقاومت می‌کرد تا سرانجام تسلیم شد. ما وقتی وارد سرسرا و تالار ویران شدیم، دیدیم که مرد نادان بی‌رحمانه اسناد و قباله و بنچاق و فرمان‌ها و عقدنامه‌های تبار تاریخی ما را سوختباری برای گرم کردن وجود نازنین خود کرده است! آه از نهاد ما برآمد مرد می‌گفت: این کاغذها به چه درد می‌خورد؟

پرهام در یادداشت خود سابقه تأسیس سازمان اسناد ملی را از سال ۱۳۳۲ می‌داند که دولت برای حل مشکل تراکم اوراق و پرونده‌های پراکنده در دستگاه‌های دولتی به فکر امحای اوراق زائد و بی‌فایده افتاد و یکی از کارشناسان آرشیو ملی آمریکا را به ایران فراخواند و برای تأسیس آرشیو ملی و بایگانی دولتی ایران به ابتکار مؤسسه علوم اداری پیشنهادهایی داد که کسی اعتنایی نکرد. تا اینکه سرانجام با پیگیری و سماجت او سازمان اسناد ملی در ایران بنیان گذاشته شد. اما پس از انقلاب این سازمان در کتابخانه ملی ایران ادغام شد و شکوه‌ها و شکایات‌ها و توضیحات پرهام که موضوع و کار این دو سازمان را متفاوت می‌دانست به گوش کسی فرونرفت! اما حمیت و غیرت ملی پرهام تنها در حفظ و حراست از آثار و اسناد تاریخی ایران نبود. او در نگاهبانی و نگهداری آثار باستانی ایران، که در این سال‌ها و در کاوش‌های غیرمجاز به غارت رفته، خاطری آزرده و پریشان داشت. یادداشت‌های او در چگونگی تاراج گنجینه ملی و دو هزار و هفتصد ساله کلمارگره (به گویش لری: منزلگاه بز کوهی)، در نزدیکی پل دختر لرستان نشان‌دهنده خاطر رنجور و حسرت‌بار اوست.

**خلفیات:** سیروس پرهام در خلقیات شخصی مردی معتدل و آرام و بردبار و بی‌کینه و خوشتن‌دار بود. من، که سال‌ها در همسایگی او در فرمانیه شمیران خانه داشتم و از موهبت معاشرت با او برخوردار بودم، هرگز خشم و فروش و پرخاش او را ندیدم. در وصف دیگران ستایش را از نکوهش دوست‌تر داشت. دیده بودم وقتی نکته‌ای در ضعف خود از دیگران می‌شنید، بر نمی‌آشفت سهل است لبخندی می‌زد و درمی‌گذشت. روزی برایش از ماجرای به روایت نجف دریابندری گفتم. نجف می‌گفت: «من در گردش‌های خود با دوستان، در حاشیه تپه و کوه و کتل‌های اطراف تهران گاهی به سیروس پرهام برمی‌خوردم که گریه‌های کوه را مثل پلنگ در فراز و نشیب درمی‌نوردید. اما مدتی بود که او را ندیده بودم یک روز که با دوستان داشتیم سر بلایی کلک‌چال در که را بالا می‌رفتیم حجم عظیمی دیدم برفراز تخته‌سنگی، سینی مسی بزرگی جلوش گذاشته بود و لپ‌هایش پر و خالی می‌شد. محتویات آن سینی غذاهایی بود از قبیل حلیم و آش و نیمروی تخم مرغ و خرما و نان‌های محلی و مخلفات دیگری که سیروس داشت با اشتهایی تمام همه را می‌بلعید. من وقتی سیروس را دیدم طبعاً خیلی خوشحال شدم گفتم: سیروس کجا بودی؟ چند هفته‌ای غیبت داشتی... او درحالی که لقمه‌ها را فرو می‌داد گفت: نجف جان از تو چه پنهان گرفتار بودم. امروز دیدم سنگین شده‌ام گفتم حرکتی کنم. بیایم وزن کم کنم! وقتی من این روایت نجف را برای پرهام گفتم لبخندی زد و گفت: راست گفته، اما کمی اغراق کرده. دلم برایش تنگ شده. هر وقت خواستی به دیدنش بروی بیا با هم برویم. جای سیروس پرهام و دوستانی چون او در دل ما خالی خواهد ماند:

نظیر خویش بنگذاشتند و بگذشتند خدای عزّ و جلّ جمله را بیامرزاد



# کیک و شیرینی بی بی

مجله ترین و جدیدترین کیک های عروسی، نامزدی، تولد و جشن های شما. تازه ترین انواع شیرینی تر، خشک و میوه ای با مرغوب ترین مواد اولیه اروپایی.



**(408) 247-4888**

**441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129**

## نخستین کسی که در این جنگ کشته شد، من بودم!

عطا گیلانی

من نخستین کسی بودم که تیر خلاص به پیشانی‌ام نشست. تیری که خلاصم نکرد، تیری که خلاص نمی‌کند، روزی هزار بار ترا می‌کشد و نمی‌میری. مرده‌ای اما نمی‌دانی. گفته‌اند و نوشته‌اند که انسان گرگ انسان است. اما این درست نیست. انسان همان قدر گرگ است که سگ است، که گوسفند است، که اسب است، که مورچه است. مورچه‌ها را می‌گویند، وقتی که قبیله‌شان به خطر می‌افتد، با تن خود پل می‌سازند که بقیه از روی آن بگذرند. ما این را در خود دیدیم. آن جا که من، من نوعی، در صف اعدام با قامت افراشته ایستادم تا تن به زبونی ندهم، تا حزم، تا دسته‌ام، تا گروهی که به آن وابسته بودم، در مبارزه خود برنده شود، مورچه بودم. آن فلسطینی، آن ویتنامی، آن آمریکایی، آن اسرائیلی هم هر کدام به سهم خود این را تجربه کرده‌اند. هر کدام زمانی ایستادند، سرفراز و سرودخوان تا بخاطر "خلق" و "حاک" یا "دین" خود کشته شوند. آن جا بود که شاید گوسفند بودیم و شاید سگ! خوی درندگی هم مثل خوی فداکاری، مانند هر غریزه دیگر در ما نهاده‌ایست. مثل غریزه جنسی که در همه هست. وقتی که تحریک می‌شود، از یکی تجاوزگر زن کش و جانی بچه‌کش می‌سازد و از آن دیگری شاعری عاشق‌پیشه.

چهل و هفت سال رنج بردم، چهل و هفت سال مدارا کردم، چهل و هفت سال که هر روز آن چهل و هفت سال بود، در سلول انفرادی خود نشستم و خنج بر روی خود کشیدم و دندان بر جگر خسته خابیدم و سر بر دیوار تنهایی کوبیدم. تا آن خبر هیجان‌انگیز برسد. که ضحاک را که این همه آرزو داشتیم به زیر خاک بکشیم، به خاک بیفتد و به زیر خاک بیفتد. ضحاک به زیر خاک کشیده شد. هر چند نه به دست من، که با دستی دیگر که «دست بالای دست بسیار است» پس برخاستم و رقصیدم.

و رقصیدیم. آخر از پس آن همه اشک، آن همه آه، آن همه خون، اینک نوبت به من می‌رسد که بخندم، که برقصم! الان هم چشم بر اخبار دوخته‌ام، تا بشنوم کدام یک از جانشینان و جایگزینانش به خاک انداخته می‌شود تا بار دیگر به رقص برخیزم. «انتقام، انتقام چه شیرین است!»

انتقام دوشیزه‌هایی که قبل از اعدام به کابین خود در می‌آوردند، تا مبادا که به همان بهشت کوفتی بروند که آنها به امید آن بهشت، آدم می‌کشتند و خانه خراب می‌کردند! انتقام مادران داغدار، کودکان شیرخوار، زنان باردار، جوانان ناکام، پیران... و گفتن این که «این قافله را سر باز ایستادن نیست!» روضه می‌خواندم، شعار می‌دادم، عربده می‌کشیدم. که روضه خوانی و شعار دادن را همه می‌دانند، همان گونه که شهید دادن را، همان گونه که آدم کشتن را! رقص بر گور دشمن نشاط‌برانگیز است و اعتیاد آور! می‌دانم. حال معتادی را دارم که به خطر اعتیاد آشناست، پکی به وافور می‌زند، آه می‌کشد و می‌گوید «آلوده این زهر مار شدم، چه بکنیم؟»

وقتی انسان سال‌ها رنج می‌بیند، ممکن است به جایی برسد که از مرگ دشمن شاد شود، اما در همان لحظه می‌فهمد که چیزی از انسانیت خودش را هم از دست داده است. هنوز ورق کاملاً برنگشته! آنان که ما را آواره کردند، الان برخی زیر آوارند، برخی آواره‌اند و هر شب جان‌پناهی تازه می‌جویند. آنان که به در خانه ما می‌کوفتند و برای کشتن چراغ، آمده بودند، اکنون سرگردانند و حیران با چشمی بر آسمان. از "آنها" چنان می‌گویم و می‌نویسم که انگار آنها مهره شطرنجی بیش نیستند، جنگی که در گرفته است، برد و باختی در دو سوی صفحه شطرنج است. بحث یک یا چند پیاده نیست. بگذار که از این سو یا از آن سو هر چند تا که می‌خواهند، بکشند و از میدان بدر کنند. بگذار تا با حرکتی دیگر «حریف» را مات کنیم! اما فلانی! این مهره‌های سیاه که این طور از صفحه بیرون می‌اندازی، دیگر هرگز به «خانه» خود باز نمی‌گردند، خانه‌ای که شاید مادری یا کودکی یا همسری به انتظار آنان نشسته است.

به خود نگاه می‌کنم، به رقصی که در کمر من گره می‌خورد. دیگر خود را نمی‌شناسم، چیزی در من مرده است.



Mansour Rezaee



## منصور رضایی

مشاور املاک با بیش از ۳۰ سال تجربه

به عنوان یک مشاور حرفه‌ای املاک، آماده‌ام تا به تمامی نیازهای ملکی شما پاسخ دهم. لطفاً زمانی که آماده بازدید از خانه‌ها هستید یا تمایل دارید یک مشاوره رایگان برای خرید یا فروش خانه تنظیم کنید، با من تماس بگیرید.

**مشاقتان منتظر همکاری با شما هستیم!**

- ✓ خرید، فروش و سرمایه‌گذاری در املاک
- ✓ راهنمایی حرفه‌ای و صادقانه در هر مرحله
- ✓ تخصص در پیدا کردن بهترین فرصت‌های ملکی



اعتماد شما، سرمایه ماست!

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید!

**(408) 248-6692**

10080 N. Wolfe Rd., Cupertino, CA 95014

## تنش‌ها و درگیری‌های منطقه‌ای: ایران، آمریکا و اسرائیل

نوشته اختصاصی: آریین صادقی

نقل نفت و انرژی در جهان است و تقریباً ۲۰ درصد از نفت خام جهان از این مسیر عبور می‌کند. این تنگه، بین ایران و عمان واقع شده و ارتباط مستقیم دریایی با دریای عمان و خلیج فارس دارد. بسیاری از کشورهای واردکننده انرژی، به ویژه در آسیا و اروپا، به صادرات نفت از این مسیر وابسته‌اند. بنابراین، هرگونه تهدید یا اختلال در این مسیر می‌تواند بازارهای جهانی انرژی، قیمت نفت و ثبات اقتصادی بین‌المللی را تحت تأثیر قرار دهد. بستن یا محدود کردن تنگه هرمز توسط ایران، اگرچه تاکنون به صورت محدود یا تهدید بوده، می‌تواند عوامل متعددی را به همراه داشته باشد:

◆ فشار سیاسی و دیپلماتیک برای نشان دادن توان دفاعی و امنیتی ایران  
◆ واکنش به تحریم‌ها و محدودیت‌های اقتصادی که ایران با آن مواجه است  
◆ ابراز قدرت در مذاکرات منطقه‌ای یا بین‌المللی  
◆ بازدارندگی نظامی و جلوگیری از اقدامات احتمالی کشورهای دیگر در منطقه

◆ **مسیرهای نفتی جایگزین و تحلیل اقتصادی:** اگر تنگه هرمز مسدود شود یا محدودیت‌هایی برای عبور کشتی‌ها اعمال شود، کشورهای صادرکننده نفت تلاش می‌کنند مسیرهای جایگزین را فعال کنند. برای مثال:

◆ خط لوله شرق به غرب ایران که نفت خلیج فارس را به دریای عمان منتقل می‌کند، می‌تواند بخشی از نیاز بازار را پوشش دهد، اما ظرفیت آن محدود است.

◆ کشورهای همسایه مانند عراق، عربستان و امارات خطوط لوله‌ای دارند که نفت را به دریای سرخ یا بنادر دیگری منتقل می‌کند. این مسیرها تا حدی می‌توانند جریان نفت را ادامه دهند، اما قادر به جایگزینی کامل عبور از هرمز نیستند.

◆ **تحلیل اقتصادی:** حتی تهدید به بسته شدن تنگه کافی است تا قیمت نفت در بازار جهانی افزایش یابد. در طول تاریخ، هر بار که تنش‌ها در تنگه هرمز بالا رفته است، شاهد نوسانات شدید در قیمت نفت و افزایش هزینه انرژی در سطح جهانی بوده‌ایم.

کشورهایی که وابسته به نفت وارداتی از منطقه هستند، مانند کشورهای آسیایی و اروپایی، با افزایش هزینه‌های انرژی مواجه می‌شوند. این امر می‌تواند بر هزینه تولید، حمل‌ونقل و تورم در سطح جهانی تأثیر بگذارد. بازار بیمه کشتی‌ها و حمل‌ونقل دریایی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و هزینه بیمه مسیرهای نفتی افزایش می‌یابد، که به نوبه خود قیمت نفت و انرژی را بالاتر می‌برد.

◆ **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

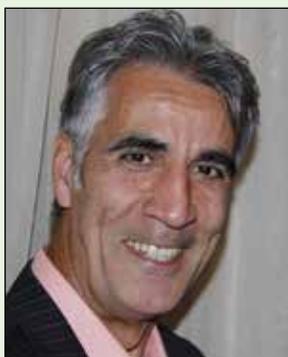
در طول دهه‌های گذشته، خاورمیانه همواره یکی از مناطق حساس و پرتنش جهان بوده است. روابط ایران با آمریکا و اسرائیل، به ویژه پس از انقلاب ۱۳۵۷ و شکل‌گیری سیاست‌های منطقه‌ای مختلف، همواره موضوع بحث‌ها و تحولات ژئوپولیتیکی بوده است. این مقاله تلاش می‌کند تا با نگاه تحلیلی و بدون جانبداری، ریشه‌ها، عوامل و پیامدهای این تنش‌ها را بررسی کند.

ریشه‌های تنش: تنش میان ایران و آمریکا از اواخر دهه ۱۳۵۰ شکل گرفت، زمانی که روابط سیاسی دو کشور به دلیل تحولات داخلی ایران و دخالت‌های خارجی دچار تغییر شد. از آن زمان، مسائل مربوط به برنامه هسته‌ای ایران، نقش منطقه‌ای و روابط تهران با گروه‌ها و کشورهای دیگر، موجب افزایش حساسیت‌ها شد. روابط ایران و اسرائیل نیز همواره پیچیده و پرتنش بوده است. اسرائیل نگرانی‌های امنیتی خاص خود را درباره برنامه هسته‌ای و سیاست‌های منطقه‌ای ایران دارد، در حالی که ایران نگرانی‌هایی درباره تهدیدات نظامی و حضور اسرائیل در منطقه بیان کرده است.

◆ **نقش سیاست‌ها و تحریم‌ها:** یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری این تنش‌ها، تحریم‌ها و اقدامات اقتصادی بوده است. آمریکا و اسرائیل در دوره‌های مختلف، محدودیت‌هایی برای ایران اعمال کرده‌اند که تأثیر اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی بر کشور داشته است. از سوی دیگر، ایران نیز تلاش کرده است با گسترش روابط دیپلماتیک و اقتصادی با سایر کشورها، اثر این محدودیت‌ها را کاهش دهد.

◆ **ابعاد نظامی و امنیتی:** روابط نظامی و تهدیدات امنیتی، بخش دیگری از این تنش‌ها را تشکیل می‌دهد. تمرینات نظامی، مانورهای منطقه‌ای و عملیات‌های محدود، همگی موجب افزایش نگرانی‌ها در سطح بین‌المللی شده‌اند. در عین حال، گفتگوهای دیپلماتیک و میانجی‌گری‌های بین‌المللی در برخی مقاطع توانسته‌اند از شدت درگیری‌ها بکاهند.

◆ **تنگه هرمز و اهمیت جهانی آن:** تنگه هرمز یکی از راه‌های آبی حیاتی برای حمل و



Ramin Karamveysi  
Attorney at law in Iran



## دفتر خدمات حقوقی ایران وکیل Iran Vakil & Notary

با مدیریت رامین کرم ویسی

وکیل پایه یک دادگستری ایران، با بیش از ۲۰ سال تجربه

انجام امور دفتر حفاظت منافع ایران بدون حضور و مراجعه به واشنگتن

پاسخگویی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!

- ◆ قبول وکالت و پیگیری کلیه دعاوی حقوقی، خانوادگی، جزایی، ملکی و تجاری در دادگاه‌های ایران
- ◆ انجام کلیه خدمات مرتبط با سفارت ایران و تنظیم انواع وکالتنامه و صلح‌نامه
- ◆ وصول مطالبات و رفع ممنوع‌الخروجی در ایران
- ◆ دریافت و برقراری حقوق بازنشستگان
- ◆ اخذ گذرنامه ایرانی، شناسنامه و کارت ملی
- ◆ انحصار وراثت و وصول سهم‌الارث
- ◆ خرید و فروش املاک در ایران
- ◆ تنظیم انواع وکالت‌نامه‌های قانونی و قراردادهای
- ◆ تنظیم مبایعه‌نامه، وصیت‌نامه و ثبت طلاق و ازدواج
- ◆ دعاوی مربوط به ازدواج، طلاق و مطالبه مهریه
- ◆ رفع تصرف و تخلیه املاک، مشاوره و تنظیمات ملکی و ثبتی
- ◆ تهیه و اخذ عکس پاسپورت

قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

نیم ساعت مشاوره  
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

امکان پیگیری روند پرونده‌های  
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

Iranvakils.com  
iranvakils@gmail.com

155 Campbell Ave., Suite #131, Campbell, CA 95008



## Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند

رفوگری،  
لکه و رنگ برداری،  
براق شور

خرید و فروش  
و  
معاوضه

برآورد و  
قیمت گذاری  
جهت بیمه

Wash  
&  
Repair

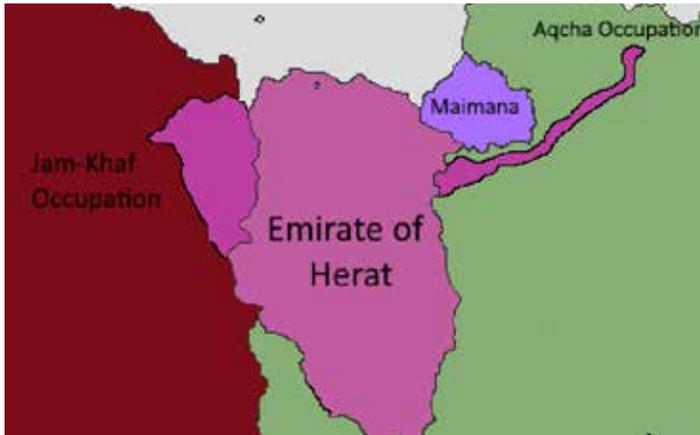
Buy, Sale  
&  
Trade-ins

Expert  
Appraisals  
for Insurance

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051



## چگونگی جدا شدن هرات از ایران

بخش سوم

چون دولت انگلیس با تهدید و ارعاب، محمدشاه قاجار را از ادامه محاصره هرات منصرف ساخت، ناکامی محمدشاه در هرات فرصت مناسبی برای انگلیس فراهم آورد تا به افغانستان لشکرکشی کرده و پس از تصرف آنجا، به خراسان نیز پیشروی کنند. هرات و قندهار تحت تسلط مأموران و صاحب‌منصبان انگلیس درآمد و کهنلخان، حاکم قندهار که وفادار به دولت ایران بود، ناچار از قندهار گریخت و به ایران پناه آورد.

در هرات، یارمحمدخان وزیر هرات که از سوءنیت دولت انگلیس آگاه بود و می‌دانست آن‌ها در پی تسخیر کامل افغانستان هستند، با انگلیسی‌ها مخالفت کرد و مردم افغانستان را به همدلی با خود و راندن نیروهای انگلیسی از خاک کشور تشویق می‌کرد. به همین جهت، دولت انگلیس «ماژورتود» را مأمور ساخت تا به هر وسیله ممکن، رابطه ایران با افغانستان را قطع کرده و یارمحمدخان را با سیاست‌های خود همراه سازد. وی اعتبارات کافی از دولت انگلیس دریافت کرد تا استحکامات و قلعه‌های هرات را بازسازی و تعمیر کند و در صورت حمله مجدد ایران، ایمنی لازم فراهم شود.

گرچه در آن زمان افغانستان به طور کامل تحت نفوذ نظامی انگلیس قرار داشت و بر اساس معاهده یازده ماده‌ای، حکومت هرات به شاه کامران و وزارت آن به یارمحمدخان سپرده شده و شاه شجاع بر تخت سلطنت کابل نشسته بود، اما قلب‌های شاه کامران و یارمحمدخان، وزیر او، همچنان به طرف ایران متمایل بود، زیرا هر دو سال‌ها تحت توجه و محبت پادشاهان ایران زندگی کرده و ایران را وطن اصلی خود می‌دانستند و هر ساله خراجی به ایران می‌پرداختند. به همین سبب، هنوز مرکب معاهده انگلیسی‌ها با شاه کامران خشک نشده بود که او و یارمحمدخان نامه‌ای نشان‌دهنده بندگی و ارادت به محمدشاه، پادشاه ایران، نوشتند، ماجرای معاهده را به اطلاع شاه رساندند و با اظهار اطاعت، منتظر اوامر وی برای اداره هرات شدند.

در این زمان، دولت انگلیس اصرار داشت که قلعه غوریان نیز به تصرف هرات درآید، اما یارمحمدخان، عذر بی‌پولی را مانع این تصرف می‌دانست. دولت انگلیس مقداری روپیه به یارمحمدخان، حکمران هرات، فرستاد تا از آن برای تصرف غوریان استفاده شود. یارمحمدخان پول را دریافت کرد و گرچه سفر به غوریان را آماده ساخت، اما به صورت پنهانی پیامی به فرمانده قشون ساحلوی ایران فرستاد و او را اطمینان داد که قلعه را محکم نگاه دارد و هیچ بی‌می نداشته باشد، زیرا تک‌تک ایالت‌های افغانستان متعلق به ایران است و دولت انگلیس حقی بر آن ندارد.

عملیات یارمحمدخان و حمایت آشکار او از این که افغانستان وابسته به ایران است و همه ما ایرانی هستیم، آنقدر واضح بود که نماینده سیاسی انگلیس نامه‌ای به فرمانده کل هندوستان، که زیر نظر انگلیس اداره می‌شد، نوشت و اظهار داشت: «تا زمانی که این

شخص بر این خطه حاکم است، ما به هیچ نتیجه‌ای نخواهیم رسید. بنابراین باید با اعزام نیروهایی به این سرزمین، یارمحمدخان را از اینجا برانیم و هرات را در دست بگیریم، با این حال، دولت انگلیس با وجود همه تلاش‌ها نتوانست بر این مرد وطن پرست غلبه کند. حب وطن، درک حقیقت و شناخت باطن انگلیسی‌ها و وعده‌ها و نقشه‌های خائنانه آن‌ها، هیچ‌یک نتوانست مانعی بر سر راه یارمحمدخان باشد. در نهایت، او با دولت انگلیس کلاً قطع رابطه کرد و نمایندگان سیاسی و نظامی آن‌ها را از هرات بیرون راند. متأسفانه، دولت ایران به درخواست‌های اولیای هرات توجه نکرد.

در این زمان، چشم شاه و درباریان چنان از انگلیس هراس داشت که پس از بازگشت از هرات دیگر نخواستند به گذشته نگاه کنند و ندانستند انگلیس با افغانستان چه کرد و افغان‌ها چگونه در برابر آن ایستادند. افغانستان ایالات مختلفی داشت که هر یک تحت حاکمیت حکمرانانی اداره می‌شد؛ هرات، قندهار، غوریان و...

انگلیس که به این سرزمین چشم دوخته بود، هم به خاطر حفظ هندوستان در برابر عبور روس‌ها از شمال ایران، هم به خاطر نزدیکی به خاک ایران و نفوذ در این سرزمین برای دست‌یابی به خلیج فارس، و هم به خاطر تأمین معاش از طریق توسعه مستمرات، که هنوز ادامه دارد، در تلاش برای به دست آوردن افغانستان بود. اگر در ظاهر، شجاع‌الملک افغانی را که به هندوستان پناه برده بود، حمایت می‌کرد تا به افغانستان بازگردد و بر تخت کابل تکیه زند، هدف اصلی، تثبیت سلطه انگلیس در افغانستان بود. نشان دادن شجاع‌الملک بر تخت سلطنت افغانستان، نیرنگی سیاسی بود که با مساعدت ظاهری به او، نقشه شوم انگلیس برای تسلط جهانی و اشغال افغانستان را پیش می‌برد.

با بر تخت نشاندن شاه شجاع، قشون انگلیس در افغانستان تقسیم شد و تمام مناطق مهم این سرزمین را تحت کنترل خود درآورد، تا آغاز سال ۱۸۴۰، تمامی خاک افغانستان به تصرف لشکر انگلیس درآمد. انگلیسی‌های مستقر در افغانستان اطمینان داشتند که تمام کشور را در اختیار دارند و حتی خانواده، زن و فرزندان خود را نیز با خود به آنجا آوردند و دلخوش بودند که این سرزمین را به‌طور دائمی تحت سلطه دولت انگلیس درآورده‌اند.

در حالی که سکنه افغانستان با خشم و نفرت به این استعمارگران می‌نگریستند و پنهانی درصدد یافتن راهی برای نجات سرزمین خود از دست بیگانگان بودند. هرچند گاهی یکی از بزرگان و سرکردگان افغان قیام می‌کرد و مخالفت خود را به‌طور آشکار نشان می‌داد، حکومت انگلیس برای حفظ این سرزمین از بذل و بخشش هیچ مال و ثروتی دریغ نمی‌کرد. با این حال، صدماتی که اعمال آنان بر این سرزمین وارد آورد، بسیار سنگین و جبران‌ناپذیر بود. گرچه نتیجه شوم این اقدامات، سرانجام گریبان خود انگلیسی‌ها را نیز گرفت و آنان از پایان تلخ آن در امان نماندند.

## ماهنامه پژواک

www.pezhvak.com

(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴



## فرا مرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی

و گروهی - بیمه دندان پزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) -

Dental Insurance - Travel Insurance



Faramarz Rafizadeh  
Independent Insurance Agent

(408)-309-7006

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی  
در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com

CA License# OH15555

محدود نمی‌شود، بلکه بر خانه‌ها در سراسر ایالت کالیفرنیا تأثیر می‌گذارد. نقش رو به افزایش طرح بیمه California FAIR Plan: از آنجا که برخی از صاحبان خانه در به‌دست آوردن پوشش بیمه‌ای معمول با مشکل روبرو شده‌اند، افراد بیشتری به سوی طرح California FAIR Plan روی آورده‌اند. این طرح در اصل به عنوان آخرین گزینه برای مالکان املاکی ایجاد شد که نمی‌توانستند در بازار خصوصی بیمه دریافت کنند. این طرح پوشش پایه‌ای بیمه آتش‌سوزی را برای خانه‌هایی فراهم می‌کند که شرکت‌های بیمه ممکن است آن‌ها را برای بیمه کردن بسیار پرخطر بدانند. هر چند FAIR Plan به بسیاری از صاحبان خانه کمک کرده است تا همچنان تحت پوشش بیمه باقی بمانند، اما محدودیت‌هایی نیز دارد. برای مثال، بیمه‌نامه‌های این طرح معمولاً پوشش ساده‌تر و محدودتری نسبت به بیمه‌های معمول ارائه می‌دهند. به همین دلیل، صاحبان خانه اغلب مجبور می‌شوند برای پوشش خطرهای دیگری مانند مسئولیت‌های حقوقی یا خسارت‌های ناشی از آب، بیمه‌های تکمیلی جداگانه تهیه کنند. علاوه بر این، در برخی موارد حق بیمه در طرح FAIR Plan می‌تواند از بیمه‌های استاندارد بیشتر باشد، به‌ویژه در مناطقی که ریسک بالاتری دارند.

**چرا بیمه اکنون بر معاملات املاک تأثیر می‌گذارد:** چالش‌های فزاینده در بازار بیمه اکنون به‌طور مستقیم بر معاملات املاک تأثیر گذاشته است. هنگامی که خریداران با استفاده از وام مسکن خانه‌ای می‌خرند، وام‌دهندگان اثبات داشتن بیمه خانه را قبل از نهایی شدن وام درخواست می‌کنند. اگر خریدار نتواند بیمه دریافت کند، ممکن است معامله به تأخیر بیفتد یا در برخی موارد، لغو شود. به همین دلیل، بسیاری از خریداران اکنون در مراحل اولیه خرید خانه درباره دسترسی به بیمه تحقیق می‌کنند. در برخی موارد، خریداران قبل از ارائه پیشنهاد خرید، درخواست استعلام بیمه می‌کنند تا مطمئن شوند که خانه با هزینه‌ای معقول قابل بیمه است. فروشندگان نیز نسبت به این مسئله حساس‌تر شده‌اند. در برخی مناطق، ارائه اطلاعات به خریداران درباره بیمه‌نامه‌های موجود یا اقدامات پیشگیرانه در برابر آتش‌سوزی می‌تواند به آرامش خاطر خریداران کمک کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷



## چرا بیمه خانه به یکی از مسائل مهم در بازار املاک کالیفرنیا تبدیل شده است

برای دهه‌ها، بیمه خانه چیزی بود که بیشتر خریداران و صاحبان خانه چندان به آن فکر نمی‌کردند. این فقط بخشی عادی از داشتن خانه بود، یک بیمه‌نامه می‌گرفتند، حق بیمه سالانه را می‌پرداختند و زندگی ادامه پیدا می‌کرد. اما این واقعیت در کالیفرنیا به‌طور چشمگیری تغییر کرده است. در سال‌های اخیر، بیمه خانه به یکی از مهم‌ترین مسائلی تبدیل شده که بر معاملات املاک در سراسر این ایالت تأثیر می‌گذارد. خریداران، فروشندگان، وام‌دهندگان و متخصصان بازار املاک همگی با پیامدهای افزایش حق بیمه‌ها، کاهش دسترسی به پوشش‌های بیمه‌ای و همچنین افزایش عدم اطمینان در بازار بیمه روبرو شده‌اند. درک این که چرا چنین وضعیتی به وجود آمده، برای هر کسی که به خرید یا فروش ملک در کالیفرنیا فکر می‌کند، بسیار مهم است.

**افزایش تأثیر خطر آتش‌سوزی‌های جنگلی:** یکی از مهم‌ترین عواملی که پشت بحران بیمه مسکونی در کالیفرنیا قرار دارد، خطر آتش‌سوزی‌های جنگلی است. در طول دهه گذشته، کالیفرنیا شاهد برخی از ویرانگرترین آتش‌سوزی‌ها در تاریخ خود بوده است. این آتش‌سوزی‌ها میلیاردها دلار خسارت به املاک وارد کرده و شرکت‌های بیمه را وادار کرده است تا شیوه ارزیابی خطر را به‌طور مرتب بررسی کنند. امروزه بسیاری از مناطق، به‌ویژه آنهایی که در نزدیکی دامنه تپه‌ها، جنگل‌ها یا فضاهای باز قرار دارند، در معرض خطر بالاتری از آتش‌سوزی‌های جنگلی محسوب می‌شوند. حتی خانه‌هایی که در مناطق حومه شهر قرار دارند نیز گاهی در محدوده‌هایی قرار می‌گیرند که به عنوان مناطق با شدت خطر آتش‌سوزی تعیین شده‌اند. به همین دلیل، شرکت‌های بیمه در مناطقی که آنها را آسیب‌پذیر می‌دانند، حق بیمه‌ها را افزایش داده یا میزان پوشش بیمه‌ای را محدود کرده‌اند. در برخی موارد، صاحب‌خانه‌هایی که سال‌ها بیمه داشته‌اند اکنون با عدم تمدید بیمه‌نامه خود یا افزایش چشمگیر هزینه آن روبرو شده‌اند.

**کاهش پوشش بیمه توسط شرکت‌های بیمه:** عامل مهم دیگری که به این مشکل دامن زده این است که چندین شرکت بزرگ بیمه صدور بیمه‌نامه‌های جدید برای خانه‌ها در کالیفرنیا را کاهش داده یا به‌طور موقت متوقف کرده‌اند. برخی از شرکت‌های بیمه ترکیبی از عوامل مانند خطر آتش‌سوزی‌های جنگلی، افزایش هزینه‌های بازسازی و محدودیت‌های مقرراتی را دلیل محدود کردن صدور بیمه‌نامه‌های جدید در این ایالت عنوان کرده‌اند. وقتی تعداد کمتری از شرکت‌ها حاضر به ارائه بیمه باشند، صاحبان خانه گزینه‌های کمتری خواهند داشت. این کاهش رقابت می‌تواند به افزایش حق بیمه‌ها و طولانی‌تر شدن زمان جست‌وجو برای خریدارانی منجر شود که پیش از نهایی شدن خرید خانه خود باید بیمه تهیه کنند. در برخی موارد، خریداران مجبور می‌شوند پیش از پیدا کردن شرکتی که حاضر باشد یک ملک خاص را بیمه کند، با چندین شرکت بیمه تماس گرفته و مذاکره کنند.

**افزایش هزینه‌های ساخت‌وساز و بازسازی:** شرکت‌های بیمه هنگام تعیین شرایط بیمه‌نامه‌ها، هزینه بازسازی یا جایگزینی یک خانه را در صورتی که آسیب ببیند یا از بین برود، در نظر می‌گیرند. در چند سال گذشته، هزینه‌های ساخت‌وساز به دلیل تأثیر تورم، اختلال در زنجیره تأمین، و کمبود نیروی کار به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. موادی مانند چوب، فولاد و تجهیزات برقی همگی با افزایش قیمت روبرو شده‌اند. با بالا رفتن هزینه‌های جایگزینی، شرکت‌های بیمه ناچارند سقف پوشش بیمه‌ای را متناسب با آن تنظیم کنند. این موضوع به معنای افزایش حق بیمه برای صاحبان خانه است، زیرا شرکت‌های بیمه باید اطمینان حاصل کنند که بیمه‌نامه‌ها منابع مالی کافی برای بازسازی یک ملک بر اساس قیمت‌های کنونی بازار را فراهم می‌کنند. این مسئله تنها به خانه‌هایی که در مناطق در معرض آتش‌سوزی یا سیل قرار دارند

## SHAWN ANSARI PRESENTS

### شان انصاری

نامی آشنا و مشاور مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در پی‌یریا با بیش از ۳۵ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



Shawn Ansari, Realtor

MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate

(408) 529-4574

COMPASS  
DRE: 01088988

Shawn.Ansari@Compass.com www.shawnansari.com

# آزادی ایران، دستورالعملی برای خوداتکایی ایرانیان

کمال آذری



از این رو ضروری است که دیاسپورای ایرانی به بخشی از معادله قدرت تبدیل شود. اگر ایرانیان خارج از کشور سازمان نیابند و نامرئی باقی بمانند، دولت‌های خارجی ممکن است در نهایت به دلایل مصلحت یا ثبات ژئوپولیتیک، راه سازش با رژیم را در پیش گیرند. تاریخ نشان می‌دهد که سیاست بین‌الملل اغلب از منافع پیروی می‌کند، نه از عدالت. اگر جهان به این نتیجه برسد که مردم ایران قادر یا مایل به سازمان‌دهی خود نیستند، ممکن است ثبات را بر آزادی ترجیح دهد و رژیم را در جای خود باقی بگذارد. چنین سرنوشتی فاجعه‌بار خواهد بود. در اینجا پرسشی دردناک مطرح می‌شود: اگر این رژیم پس از چنین کشتارهایی همچنان در قدرت باقی بماند، در سال‌های آینده چند ایرانی دیگر جان خود را از دست خواهند داد؟ از این رو، دیاسپورای ایرانی مسئولیتی تاریخی بر دوش دارد. با سازمان‌دهی، با ارائه اراده‌ای ملی، منسجم و منضبط، و با نشان دادن اینکه خود ایرانیان آماده‌اند آینده‌شان را شکل دهند، ایرانیان خارج از کشور می‌توانند مانع از آن شوند که سرنوشت ایران صرفاً در پایتخت‌های خارجی تعیین شود. اگر حتی صد هزار داوطلب متعهد از میان این میلیون‌ها نفر پدید آیند، افرادی که با هدفی مشترک متحد شده و با عشق به میهن هدایت شوند، می‌توانند به پلی میان رنج امروز ایران و آزادی فردای آن تبدیل شوند. قدرت دیاسپورا تنها در شمار افراد آن نیست، بلکه در توانایی سازمان‌دهی، عمل با انضباط و ایستادن آشکار در کنار ملت ایران نهفته است. این ظرفیت از هم‌اکنون وجود دارد. آنچه باقی مانده، اراده برای گرد آمدن، اقدام کردن و خدمت به کشوری است که دوستش داریم.

**فراخوانی برای مسئولیت ملی:** آزادی ملی یک وظیفه است، نه نمایی برای تماشاگران. اصل بنیادین روشن است: ایران باید به دست ایرانیان آزاد شود. یک فراخوان رسمی برای داوطلبان می‌تواند دیاسپورا را از مجموعه‌ای از افراد پراکنده به جنبشی ملی و سازمان‌یافته تبدیل کند. چنین اقدامی سه پیام روشن خواهد داشت: **به رژیم:** دشمن اصلی شما یک دولت خارجی نیست، بلکه خود مردم ایران هستند. **به جامعه بین‌المللی:** ایرانیان آماده‌اند مسئولیت کامل گذار کشورشان را بر عهده بگیرند و مهره‌ای در بازی ژئوپولیتیک نخواهند بود. **به مردم داخل ایران:** شما تنها نیستید، نیروی توانمند و سازمان‌یافته از هم‌میهن‌تان آماده است در کنار شما بایستد.

**رهبری و اعلام عزم:** در لحظات عدم قطعیت، یک ملت به صدایی نیاز دارد که بتواند امیدهای پراکنده را گرد آورد و به هدفی مشترک تبدیل کند. این زمان، زمان رقابت نیست، بلکه زمان شجاعت است، نه زمان ادعای رهبری، بلکه زمان نشان دادن فداکاری. همه کسانی که آرزوی هدایت ملت را دارند باید دست در دست یکدیگر بگذارند و با فروتنی و اراده در برابر مردم بایستند. قدرت آنان نه با عنوان‌ها و ادعاها، بلکه با آمادگی‌شان برای قرار دادن ایران بالاتر از خود سنجیده خواهد شد. رهبری واقعی در چنین لحظه‌ای یعنی پیش آمدن در کنار یکدیگر، نشان دادن شجاعت برای خدمت، انضباط برای همکاری، و آمادگی برای فداکاری در راه میهن. چنین وحدتی پیامی نیرومند به مردم ایران خواهد فرستاد. این وحدت نشان خواهد داد که مبارزه برای ایران بزرگ‌تر از هر فرد، حزب یا ایدئولوژی است. همچنین ثابت خواهد کرد کسانی که از رهبری سخن می‌گویند، آماده‌اند پیش از هر چیز عشق خود به میهن را با عمل و مسئولیت‌پذیری ثابت کنند.

اعلامیه‌ای رسمی که از ایرانیان در سراسر جهان بخواد سازمان یابند، آماده شوند و برای خدمت به کشورشان آماده بایستند می‌تواند سرخوردگی پراکنده را به تلاشی منضبط و هدفمند تبدیل کند. چنین فراخوانی قرار نیست شکل نهایی حکومت آینده ایران را تعیین کند، آن انتخاب حق مردم ایران است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۷**

در بزنگاه‌های تاریخ، سرنوشت یک ملت با یک پرسش ساده تعیین می‌شود: چه کسی پیش‌قدم خواهد شد؟ امروز در میان قدرت‌های خارجی بحث‌هایی شنیده می‌شود درباره گروه‌های کرد عراقی یا دیگر نیروهای منطقه‌ای که شاید بتوانند در مقابله با رژیم ایران نقش ایفا کنند. چنین گفتگوهایی واقعیتی نگران‌کننده را آشکار می‌کند. هنگامی که دیگران به دنبال کسانی می‌گردند که ایران را «آزاد» کنند، این باید به ما یادآوری کند که نخستین مسئولیت نه بر دوش بیگانگان، بلکه بر عهده پسران و دختران ایران است. بار آزادی بر دوش کسانی قرار دارد که این سرزمین را دوست دارند. برای مدت طولانی، گفتگو درباره آینده ایران به سوی مداخله خارجی و محاسبات قدرت‌های جهانی منحرف شده است. این توهمی خطرناک است. آزادی واقعی را نمی‌توان وارد کرد، و کرامت را نمی‌توان از سوی دیگران هدیه گرفت. ملتی که منتظر بماند تا بیگانگان آزادی‌اش را بازگردانند، نه تنها استقلال خود بلکه احترام به نفس خود را نیز به خطر می‌اندازد. اگر دگرگونی ایران محصول نیروی خارجی تلقی شود، فاقد آن توان اخلاقی و مشروعیتی خواهد بود که برای دوام و پایداری لازم است. مردم ایران ممکن است از حمایت، همدلی و همکاری جهان استقبال کنند، اما اقدام تعیین‌کننده باید همچنان ایرانی باقی بماند. هنگامی که دولت‌های خارجی به دنبال گروه‌هایی می‌گردند تا این بار را بر دوش بکشند، پاسخ درست باید روشن باشد: مردم ایران خود باید برای این مسئولیت برخیزند. از این رو، بر همه ایرانیانی که کشورشان را دوست دارند واجب است که پیش‌قدم شوند، نیروهای خود را گرد آورند و برای یاری در آزادسازی میهنی که به آن عشق می‌ورزند آماده شوند. آزادی‌ای که با شجاعت یک ملت به دست آید، به بنیاد وحدت و کرامت ملی تبدیل می‌شود. آزادی ایران نباید به عنوان داستان بیگانگانی نوشته شود که به جای ما عمل کردند، بلکه باید روایت ملتی باشد که تصمیم گرفت خود برای سرنوشتش بایستد.

**قدرت ایرانیان خارج از کشور، از میلیون‌ها نفر تا یک پیشگام متعهد:** جامعه ایرانیان خارج از کشور صرفاً جمعیتی پراکنده در جهان نیست، ملتی در انتظار است. امروز بیش از هفت میلیون شهروند ایرانی در خارج از ایران زندگی می‌کنند و یکی از تحصیل‌کرده‌ترین و توانمندترین دیاسپوراهای جهان را تشکیل می‌دهند. در دل این جامعه گسترده، مخزن عظیمی از دانش، منابع و دلبستگی به میهن نهفته است. نگاهی ساده به اعداد و ارقام، گستره این ظرفیت را نشان می‌دهد. اگر فرض کنیم حدود بیست درصد از دیاسپورا مردان و زنانی میان ۱۹ تا ۴۰ سال تشکیل می‌دهند، این به معنای حدود یک و نیم میلیون نفر در فعال‌ترین و توانمندترین مرحله زندگی است. در میان آنان افرادی هستند که پیش از ترک کشور خدمت نظام وظیفه را در ایران گذرانده‌اند، و بسیاری دیگر نیز دارای آمادگی بدنی، انضباط حرفه‌ای و تخصص‌های فنی هستند. اگر حتی بخش کوچکی از این گروه، مثلاً ده درصد، دارای سطحی از تجربه نظامی، انضباط سازمانی یا توان جسمی قابل مقایسه باشند، نتیجه آن بیش از یکصد هزار داوطلب توانمند خواهد بود. چنین افرادی می‌توانند نیروی پیشگام و ملی تشکیل دهند. گروهی که قادر باشد عناصر رژیم را کنار بزند، خود را سازمان دهد، به یکدیگر یاری رساند و گذار از سرکوب به سوی ثبات و بازسازی را پشتیبانی کند. این محاسبه نکته مهمی را نشان می‌دهد: منابع لازم برای اقدام، از پیش در درون خود ملت ایران وجود دارد. ما نیازی نداریم منتظر ارتش‌های خارجی یا ناچیان بیرونی بمانیم. در میان جامعه خود ما مهندسانی هستند که می‌توانند زیرساخت‌ها را بازسازی کنند، پزشکانی که قادرند زخمی‌ها را درمان کنند، مدیرانی که می‌توانند نظم را حفظ کنند، و افراد منضبطی که توان سازمان‌دهی تلاش‌های جمعی را دارند. رویدادهای چند ماه گذشته این مسئولیت را حتی فوری‌تر و سنگین‌تر کرده است. گزارش‌ها درباره کشته شدن جمعی ده‌ها هزار جوان ایرانی تنها در چند روز، واقعیت بی‌رحمانه رژیم کنونی را آشکار می‌کند. هنگامی که حکومتی در چنین ابعادی سلاح خود را علیه جوانانش به کار می‌گیرد، نشان می‌دهد که نظامی است که تنها از طریق ترس و خشونت دوام می‌آورد. برای ایرانیان در هر کجای جهان، چنین لحظاتی نمی‌تواند با سکوت یا امید منفعلانه پاسخ داده شود.



حمایت عمومی کرد و ادعا نمود که عراق دارای سلاح‌های کشتار جمعی است و با گروه‌های تروریستی مسئول حملات ۱۱ سپتامبر ارتباط دارد. هیچ‌یک از این ادعاها هرگز ثابت نشد. با این حال، وقتی آن استدلال‌ها فرو ریخت، توجه دیگری به راحتی در دسترس بود: صدام حسین بی‌تردید آدمی خشن و ظالم بود. تصاویر افتادن مجسمه او در میدان فردوس بغداد و

سخنرانی با صحنه‌آرایی دقیق بوش با عنوان «ماموریت انجام شد» بر روی ناو USS Abraham Lincoln، این تصور را تقویت کرد که پیروزی بزرگی از نظر اخلاقی به دست آمده است. اما آن پیروزی آن‌گونه که به نظر می‌رسید نبود. آنچه پس از آن رخ داد، نه دموکراسی همان‌طور که وعده داده شده بود، بلکه سال‌ها بی‌ثباتی، درگیری و خشونت بود. این تهاجم شرایطی ایجاد کرد که به ظهور داعش کمک کرد و باعث مرگ بیش از ۲۰۰,۰۰۰ غیرنظامی شد. رهبر بد سقوط کرده بود، اما پیامدهای ژئوپولیتیکی تازه آغاز شده بودند. منطق مشابهی در سال‌های اخیر نیز دیده شده است.

اوایل امسال، پس از آنکه دولت ترامپ حملات نظامی در ونزوئلا انجام داد و رئیس‌جمهور نیکولاس مادورو و همسرش سلیلیا فلورس را از کاراکاس ربود و به نیویورک منتقل کرد تا در دادگاه فدرال منتهن با اتهامات مربوط به مواد مخدر مواجه شوند، بسیاری از ناظران درباره قانونی بودن این اقدام و پیشینه احتمالی آن تردید کردند. یک تحلیلگر او را فردی توصیف کرد که «بی‌کفایتی نمایشی را با سرکوب بی‌رحمانه ترکیب کرده بود». سیاست‌مدار بریتانیایی، پرتی پتل، اعلام کرد که «ما هیچ اشکی نخواهیم ریخت». شاید نه. اما نبود همدلی، مسائل حقوقی یا ژئوپولیتیکی ایجاد شده توسط چنین اقدامی را حل نمی‌کند.

پس از حمله‌ای که منجر به کشته شدن علی خامنه‌ای و چند تن از اعضای خانواده‌اش شد، واکنش مشابهی شکل گرفت. بار دیگر تمرکز سریعاً به فهرست سوءاستفاده‌ها و سرکوب‌هایی که در دوران حکومت او رخ داده بود بازگشت. با این حال، بسیاری نیز سریع به کارنامه مادورو به عنوان یک رهبر بد بازگشتند. منظور من این نیست که آن کارنامه را زیر سؤال ببرم. بلکه مشکل در شور و هیجانی است که اغلب حول «سرنگونی» رهبر بد شکل می‌گیرد، و این شور و هیجان می‌تواند ما را نسبت به زمینه گسترده‌تر هنجارها، اخلاق، قوانین و پیامدهای ژئوپولیتیکی کور کند. اعلام اینکه رهبر بد واقعاً بد است، کار آسانی است. دشوارتر آن است که پیرسیم بعد از آن چه رخ خواهد داد.

اگر در ونزوئلا، دستگاه‌های بوروکراسی و ساختارهای امنیتی رژیم همچنان برقرار بمانند و قدرت‌های خارجی صرفاً نگران منافع نفتی و نفوذ اقتصادی باشند، این چه معنایی برای گذار دموکراتیک آن کشور دارد؟ اگر در ایران، یک کارزار نظامی با حملات هوایی آغاز شود که گفته می‌شود زیرساخت‌های غیرنظامی را هدف می‌گیرد، چه معنایی برای آینده دموکراتیک این کشور دارد؟ آیا گذار دموکراتیک واقعا می‌تواند از کارزاری که عمدتاً توسط نیروهای نظامی خارجی طراحی و اجرا شده، شکل بگیرد؟ تا چه اندازه می‌توان واقعا باور کرد که چنین کارزارهایی درباره آزادی و دموکراسی هستند؟ و وقتی رهبران غربی ناگهان به حقوق بشر در خارج از کشور توجه نشان می‌دهند، چقدر باید این ادعاها را جدی گرفت؟

وقتی دونالد ترامپ استرالیا را تشویق می‌کند تا به اعضای تیم ملی فوتبال زنان ایران پناهندگی بدهد، کسانی که توسط تلویزیون دولتی ایران به خاطر امتناع از خواندن سرود ملی «خائن» نامیده شدند، او خود را به عنوان مدافع مخالفان حکومت معرفی می‌کند. با این حال، همان دولت نظارت بر یورش‌های مهاجرتی، ممنوعیت ویزا و سیاست‌های سختگیرانه پناهندگی در داخل کشور را نیز بر عهده داشته است. این تضادها تصادفی نیستند. بلکه هسته عملکرد «دام رهبر بد» را شکل می‌دهند. با تمرکز بر شرارت یک حاکم خاص، اغلب سیستم‌های گسترده‌ای که اطراف او هستند و منافع شکل‌دهنده واکنش‌های بین‌المللی، از دید پنهان می‌شوند. سرنگونی یک رهبر، به تنهایی ساختار امنیتی را از بین نمی‌برد، نهادها را بازسازی نمی‌کند و فرهنگ دموکراتیک را یک شبه ایجاد نمی‌کند. در بسیاری از موارد، این تنها یک خلأ قدرت، بی‌ثباتی جدید و چرخه‌ای تازه از رقابت ژئوپولیتیکی ایجاد می‌کند.

## دام رهبر بد

سُم دیپ سن - دانشگاه پرتوریا-آفریقای جنوبی برگردان: دامون مسرتی

امروز بار دیگر در چیزی گرفتار شده‌ایم که من آن را «دام رهبر بد» می‌نامم، الگویی تکرار شونده در سیاست بین‌الملل که در آن سقوط، یا گاهی حذف غیرقانونی، یک حاکم که به عنوان «شور» معرفی شده است، به عنوان پیروزی آزادی جشن گرفته می‌شود، در حالی که واقعیت‌های عمیق‌تر سیاسی که آن حاکم را پدید آورده‌اند، تا حد زیادی دست‌نخورده باقی می‌مانند. این دام به طرز فریبنده ساده است. رهبری در جایی از جهان به تدریج شهرتی به عنوان فردی اقتدارگرا، فاسد یا سرکوبگر پیدا می‌کند. کارنامه او به طور گسترده شناخته می‌شود. نهادهای دموکراتیک تهی و بی‌اثر می‌شوند، منتقدان خاموش می‌گردند، اعتراض‌ها سرکوب می‌شوند و مطبوعات مستقل سانسور می‌شوند. هنگامی که چنین رهبری به چالش کشیده می‌شود، برکنار می‌گردد، بازداشت می‌شود یا کشته می‌شود، آن لحظه به عنوان پیروزی آزادی تصویر می‌شود. روشنی اخلاقی این روایت بسیار وسوسه‌کننده است. یک رهبر بد سقوط کرده است. به نظر می‌رسد عدالت اجرا شده است. اما همین روشنی ظاهری اغلب ما را از پرسش‌های بسیار پیچیده‌تر درباره حقوق بین‌الملل، پیامدهای ژئوپولیتیکی و آینده بلندمدت جوامعی که درگیر این رخدادها هستند، غافل می‌کند.

برای نمونه، می‌توان به کشته شدن اخیر دومین رهبر جمهوری اسلامی ایران، علی خامنه‌ای، در جریان حملات جاری آمریکا و اسرائیل به ایران اشاره کرد. کمتر کسی است که ماهیت سرکوبگرانه رهبری ۳۶ ساله او را مورد تردید قرار دهد. خشونت حکومت ایران دهه‌هاست که آشکار بوده است. از اواخر دسامبر، مقامات با خشونت اعتراض‌های سراسری را که خواستار «تغییرات بنیادی و ساختاری، از جمله گذار کامل به یک نظام دموکراتیک که به حقوق و کرامت انسانی احترام بگذارد» بودند، سرکوب کرده‌اند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که نیروهای امنیتی ایران علیه معترضان غیرمسلح از گاز اشک‌آور، باتوم و ساچمه‌های فلزی شلیک شده از تفنگ‌های ساچمه‌ای استفاده کرده‌اند و همچنین از نیروی مرگبار، از جمله سلاح‌های نظامی، بهره برده‌اند. نیروهای امنیتی حتی به بیمارستان‌ها یورش بردند تا معترضان زخمی را بازداشت کنند و پیکر کشته‌شدگان را ضبط نمایند. جهان این سرکوب را در سال ۲۰۲۲ به روشنی دید، زمانی که مهسا امینی، دختر ۲۲ ساله، به دلیل ادعای نقض قوانین اجباری حجاب توسط پلیس «گشت ارشاد» بازداشت شد. او به بازداشتگاه منتقل شد، مورد ضرب و شتم قرار گرفت و بعداً جان خود را از دست داد. مرگ او جرعه اعتراض‌های «زن، زندگی، آزادی» را زد که بار دیگر با استفاده از نیروی مرگبار و نیز به‌کارگیری حکم اعدام به عنوان ابزاری برای سرکوب سیاسی مواجه شد. هیچ‌یک از این موارد محل اختلاف نیست. کارنامه علی خامنه‌ای کاملاً با تصویر آشنای «رهبر بد» همخوانی دارد. اما مسئله اصلی در آن چیزی است که پس از آن رخ می‌دهد.

در گفتمان سیاسی غرب، «رهبران بد»، به‌ویژه آنهایی که در کشورهای جنوب جهانی قرار دارند، اغلب نقش خاصی ایفا می‌کنند. هر گاه از نظر سیاسی مناسب باشد، آنان به نماد همه چیزهایی تبدیل می‌شوند که گویی در جهان بیرون از غرب نادرست است. سرکوبگری آنان به عنوان نقطه مقابل مناسبی در روایت‌هایی به کار می‌رود که در آنها «ما» چنین معرفی می‌شویم: مدافعان دموکراسی، آزادی و حقوق بشر. حتی زمانی که چنین رهبران بدی در خود غرب نیز پدید می‌آیند، اغلب به عنوان مواردی استثنایی تلقی می‌شوند.

برای نمونه، Viktor Orbán، نخست‌وزیر مجارستان، را در نظر بگیرید. فرسایش تدریجی نهادهای دموکراتیک و محدود شدن آزادی رسانه‌ها در دوران او اغلب به‌گونه‌ای توصیف می‌شود که گویی با «ارزش‌های اروپایی» ناسازگار است، انگار تاریخ سیاسی خود اروپا بارها دچار چنین گرایش‌های غیردموکراتیکی نشده است. یا ترامپ را در نظر بگیرید، کسی که سخنان بیگانه‌هراسانه و حملاتش به هنجارهای دموکراتیک اغلب به عنوان انحرافی موقتی در سیاست آمریکا توصیف می‌شود، نه بخشی از سنت طولانی سیاست‌های کننده و گرایانه در ایالات متحده. به عبارت دیگر، روایت «رهبر بد» تنها به محکوم کردن اقتدارگرایی در جای دیگر محدود نمی‌شود، بلکه درباره حفظ تصویری آرامش‌بخش از خود ما نیز هست. هر گاه لحظه‌ای از نظر سیاسی مناسب شود، همین روایت، رهبر بد را به هدفی آسان و توجیه‌پذیر تبدیل می‌کند.

در مارس ۲۰۰۳، جورج بوش، رئیس‌جمهور آمریکا، تهاجم به عراق را با هدف اعلام‌شده برکناری صدام حسین از قدرت آغاز کرد. دولت بوش ماه‌ها صرف جلب

## نقد و بررسی فیلم چگونه یک قتل انجام دهیم How to Make a Killing

منتقد: رویا یزدی

**کارگردان:** جان پتان فورد. او یک کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی است. او نویسندگی و کارگردانی فیلم «امیلی جنایتکار» (۲۰۲۲) را بر عهده داشته است.  
**بازیگران:** گلن پاول - مارگارت کوآلی - جسیکا هنویک - بیل کمپ - اد هریس  
**خلاصه داستان:** بکت ردفلو که به جرم قتل در صف اعدام قرار دارد، با یک کشیش گفت‌وگو می‌کند و از این می‌گوید که چگونه در نهایت به اینجا رسیده است. بکت در کودکی توسط مادرش، مری، بزرگ می‌شود؛ مادری تنها که به دلیل تصمیمش برای نگه داشتن بارداری دوران نوجوانی خود، از خانواده ثروتمند ردفلو طرد شده بود. او با دختری مرفه‌تر به نام جولیا استینوی دوست می‌شود. پیش از مرگش، مری به بکت نوجوان تأکید می‌کند که باید برای زندگی‌ای که «شایسته آن است» به دست آورد، مبارزه کند.

**نقد فیلم:** کم‌دی - هیجانی سیاه ساخته جان پتان فورد برای الهام گرفتن به اثری ارزشمند از سینمای بریتانیا در سال ۱۹۴۹ بازمی‌گردد: Kind Hearts and Corsets. فیلمی که در مدارس سینمایی نیز بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و خود نیز به طور آزاد از زمانی در سال ۱۹۰۷ الهام گرفته بود. این فیلم، به جای فضای انگلستان در دوره ادواری، داستان را به نیویورک امروزی منتقل می‌کند. باید بگویم که همین موضوع کنجکاوی مرا برانگیخته است. دلایل دیگری هم برای خوش‌بینی من پیش از تماشای فیلم وجود داشت. من از نخستین فیلم بلند نویسنده و کارگردان، جان پاتن فورد، یعنی Emily the Criminal بسیار خوشم آمد. یک فیلم مدرن و پرتنش درباره زندگی طبقه کارگر که با بازی درخشان آدری پلازا به اوج رسیده بود. علاوه بر این، برای این فیلم بازیگران بسیار چشمگیری انتخاب شده‌اند، در نقش اصلی گلن پاول حضور دارد، بازیگری که جسارت در انتخاب نقش‌ها دارد و واقعا از کاریزمای یک ستاره سینما برخوردار است. در کنار او گروهی از بازیگران توانمند دیده می‌شوند، از جمله مارگارت کوآلی که حضوری پرکار و همواره جالب توجه دارد، و تافر گریس که به شوخ‌طبعی قابل اعتمادش شناخته می‌شود. همچنین دو بازیگر برجسته نقش‌های مکمل، اد هریس و بیل کمپ، نیز در این جمع حضور دارند. در مجموع، همه مواد لازم



برای یک فیلم موفق در این پروژه فراهم به نظر می‌رسد. در نقش اصلی گلن پاول حضور دارد، بازیگری که با جسارت نقش می‌پذیرد و واقعا کاریزمای یک ستاره سینما را دارد. به این گروه، بازیگرانی چون مارگارت کوآلی که همواره جالب و فعال است و تافر گریس که به شوخ‌طبعی قابل اعتمادش معروف است، اضافه می‌شوند. همچنین دو بازیگر مطرح نقش‌های مکمل، اد هریس و بیل کمپ نیز در کنار آنها حضور دارند. در مجموع، همه عناصر لازم برای یک فیلم موفق در این پروژه حاضر است؛ اما

متأسفانه، این ترکیب نتیجه چندان موفقی ندارد و در نهایت با یک اثر عجیب و کم‌جذاب و نیمه‌پخته مواجه می‌شویم که طعم خاص خودش را پیدا می‌کند. حتی با بالا رفتن شمار کشته‌ها و اضافه شدن چند پیچش نیمه‌هوشمندانه در داستان، «چگونه یک قتل انجام دهیم» هیچ‌یک از تعهد و نقد اجتماعی فیلم‌هایی مانند «منو» و «چشمک بز» دوبار، را ندارد. این یکی از سبک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین کم‌دی-قتل‌های رده‌بندی R در حافظه اخیر است. و در حالی که گلن پاول در نقش یک قاتل جعلی در فیلم عالی Hit Man دقیقاً همان نت‌های درست را پیدا کرده بود، اینجا اجرای او به طرز شگفت‌آوری سطحی است (فیلم‌نامه هم کمکی نمی‌کند)، و هیچ دیدگاه عمیقی از انگیزه‌های شخصیتش یا دلیل تغییر ناگهانی رفتار او ارائه نمی‌دهد.

«چگونه یک قتل انجام دهیم» با نمایش گلن پاول در نقش بکت ردفلو در زندان آغاز می‌شود، چهار ساعت مانده به اجرای حکم اعدامش. وقتی آخرین اعترافش را به یک کشیش می‌گوید، می‌فهمیم که بکت عضو یک خانواده فوق‌العاده ثروتمند است، اما پس از آن که مادرش، نل ویلیامز، در صحنه‌های بازگشت به گذشته، در نوجوانی با او برادرار شد، پدر سرد و بی‌رحمش، اد هریس در نقش وایتلا ردفلو، او را طرد کرد و بکت مجبور شد به عنوان پسر یک مادر مجرد طبقه کارگر در نیوجرسی بزرگ شود. پدر بکت درست پس از تولد از داستان حذف می‌شود).

حتی پس از مرگ مادر بکت، پدر بزرگ میلیاردر او از به رسمیت شناختن وجود نوه‌اش خودداری می‌کند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

## مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت و غذای سالم در دسترس هستند.



همین حالا اولین قدم را بردارید.  
بینید آیا شرایط دریافت Medi-Cal و CalFresh را دارید یا نه!

Medi-Cal مراقبت‌های سلامت رایگان یا با هزینه کم و با کیفیت را ارائه می‌دهد. و با CalFresh، هر ماه مزایایی برای خرید میوه تازه، لبنیات، گوشت و موارد دیگر دریافت خواهید کرد! بسیاری از افراد واجد شرایط هر دو برنامه Medi-Cal و CalFresh هستند، که به حفظ سلامت و قدرت شما کمک می‌کند.

سازمان‌های اجتماعی می‌توانند در روند درخواست Medi-Cal و CalFresh به شما کمک کنند. یکی از این سازمان‌ها را در نزدیکی خود پیدا کنید!



HealthyAC.org

FAMOUS  
KABOB

# رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی کباب با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر  
بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

[www.famouskabob.com](http://www.famouskabob.com)

(916) 483-1700

1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825



# یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

## Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

**The sandwiches are deliciously authentic!**

- \* Breakfast & Brunch
- \* Omelettes
- \* Sandwiches
- \* Salads
- \* Coffee & Tea
- \* Fresh Juices
- \* Dessert
- \* Milkshakes



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



**(408) 666-1229**

Mondays -Sundays 8:00am - 8:00pm

[www.yeganehbakery.com](http://www.yeganehbakery.com)

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

# Cupertino Florist *For Every Occasion*

از سادگی تا شکوه، طراحی گل برای هر سلیقه و هر مناسبت

*Brightening your world with flowers, plants, and timeless elegance*



زیباترین لحظات زندگی تان را  
با طراحی گل های ما جاودانه کنید



**Wedding**

**Birthday**

**Anniversary**

**Funeral**

**Any Occasion**

Tel: **(408) 252-3560**

Fax **(408) 252-5788**

Hours:  
9am - 7pm  
7 Days a week

info@cupertinoflorist.com ♦ www.cupertinoflorist.com

Same Day  
Delivery

**7289 Coronado Drive, San Jose, CA 95129**



Dr. Ali Esmaili DDS

## دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

• دندانپزشکی عمومی • جراحی ایمپلنت های دندانی • جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

♦ General Dentistry ♦ Dental Implants ♦ Surgical Extractions & Bone Graft



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: **(408) 320-2849**

Text: **(408) 549-4840**

info@nobleprodenal.com

www.nobleprodenal.com

**168 N BASCOM AVE, SAN JOSE, CA 95128**

# انور بازار با مدیریت جدید ایرانی

## Anwar Bazaar & Bakery

عرضه کننده انواع مواد غذایی،

گوشت و مرغ حلال، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، نان بربری داغ و تازه

تمامی مایحتاج شما زیر یک سقف



سوسیس و کالباس، خشکبار و تنقلات ایرانی و افغان، برنج و چای در مارک های متنوع



نان بربری داغ و تازه ۷ روز هفته

کباب در روزهای جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ به بعد

(408) 559-6175

از ۹ صبح تا ۸ شب

2626 Union Ave, San Jose, CA 95124

## تأثیر جنگ ایران و افزایش شدید قیمت نفت بر مصرف‌کنندگان

نیکل وینفیلد - Associated Press بر گردان: دامون مسرتی



خوراک برای تولید پلاستیک و لاستیک و همچنین کود نیتروژنی استفاده می‌شود. در نهایت، ممکن است قیمت مواد غذایی در فروشگاه‌ها نیز بالاتر رود.

دیوید اورتگا، استاد اقتصاد و سیاست غذایی در دانشگاه ایالتی میشیگان، گفت که افزایش قیمت نفت احتمالاً بلافاصله در فروشگاه‌های مواد غذایی ایالات متحده احساس نمی‌شود. اما اگر قیمت نفت به مدت یک ماه یا بیشتر بالا بماند، به گفته او «ما وارد قلمروی متفاوتی می‌شویم.» به گفته اورتگا، افزایش قیمت نفت دو تأثیر بر بخش کشاورزی دارد. نخست، هزینه ورودی‌ها مانند سوخت تجهیزات کشاورزی و کود که از گاز طبیعی به دست می‌آید، افزایش می‌یابد. دوم، تقاضا برای روغن سویا، روغن پالم و سایر روغن‌های گیاهی که می‌توانند جایگزین سوخت مبتنی بر نفت شوند، افزایش می‌یابد. با این حال، اورتگا گفت که هزینه‌های داخل مزرعه تنها بخش کوچکی از چیزی است که مصرف‌کنندگان در سوپرمارکت می‌پردازند. بخش بزرگ‌تر مربوط به هزینه فرآوری و حمل‌ونقل مواد غذایی است که انرژی زیادی مصرف می‌کند. او گفت: «غذا به فروشگاه با دیزل می‌رسد، چه با کامیون باشد و چه با کشتی.» به گفته اورتگا، اگر قیمت نفت همچنان بالا باقی بماند، غذاهای تازه که باید سریع حمل شوند ممکن است سریع‌تر از غذاهای بسته‌بندی شده که فسادپذیری کمتری دارند، با افزایش قیمت مواجه شوند.

**اگر تورم افزایش یابد، همه چیز گران‌تر می‌شود:** طبق برآورد تقریبی اقتصاددانان JPMorgan، با افزایش حدود ۴۲ درصد قیمت نفت در ایالات متحده نسبت به سطح قبل از جنگ، از حدود ۶۷ دلار به حدود ۹۵ دلار در هر بشکه، این موضوع می‌تواند تورم در ایالات متحده را از ۲.۴ درصد در ژانویه به ۳ درصد یا بالاتر در ماه‌های آینده برساند.

گریگوری داکو، اقتصاددان شرکت EY-Parthenon، تخمین زده است که افزایش قیمت بنزین می‌تواند تورم ماهانه را تا ۱ درصد در ماه مارس بالا ببرد، که بالاترین افزایش ماهانه در چهار سال اخیر خواهد بود. در این صورت، تورم سالانه نزدیک به ۳ درصد خواهد بود. داکو گفت: «این خودش یک شوک قابل توجه است.»

**برخی کارشناسان می‌گویند مصرف‌کنندگان کمتر خرج خواهند کرد:** مارک متیوز، اقتصاددان ارشد و مدیر اجرایی تحقیقات در فدراسیون ملی خرده‌فروشی آمریکا، گفت که افزایش قیمت بنزین احتمالاً روی هزینه‌های مصرف‌کنندگان، به ویژه خریداران با درآمد پایین‌تر، تأثیر خواهد گذاشت. او گفت: خانواده‌های آمریکایی به طور متوسط سالانه ۲,۵۰۰ دلار، یا نزدیک به ۵۰ دلار در هفته، برای پر کردن باک خودرو پرداخت می‌کنند. اگر مصرف‌کنندگان مثلاً هفته‌ای ۱۰ دلار بیشتر پرداخت کنند، قطعاً بودجه آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. او گفت: «چگونه این را جبران می‌کنند؟ رفتن به سینما، پارک تفریحی یا رستوران، همه این فعالیت‌ها بیشتر احتمال دارد کاهش پیدا کنند.»

**برخی امیدوارند که قیمت‌ها فعلاً پایین بمانند:** متیوز انتظار دارد که خرده‌فروشان برای مدتی، هزینه‌های بالاتر حمل‌ونقل را تحمل کنند، همان‌طور که بسیاری با تعرفه‌های بالاتر این کار را کردند، قبل از آنکه قیمت‌ها را افزایش دهند. جیانکارلو جورجی، وزیر دارایی ایتالیا، درباره انتقال هزینه‌های بالاتر انرژی به مصرف‌کنندگان هشدار داد و به درس‌هایی که پس از تهاجم روسیه به اوکراین گرفته شد اشاره کرد. او در یک جلسه گروه هفت در بروکسل گفت: «ما باید فوراً اقدام کنیم تا قیمت انرژی به تمام کالاهای مصرفی منتقل نشود، همان‌طور که در سال ۲۰۲۲ اتفاق افتاد.» اندرسون، استاد تأمین و لجستیک و مدیریت عملیات در مدرسه کسب‌وکار مک‌کامبز دانشگاه تگزاس، گفت که شرکت‌های حمل‌ونقل هزینه‌ها را فوراً به مشتریان منتقل نخواهند کرد. او گفت: «اگر این درگیری تنها کوتاه مدت باشد، شرکت‌ها آن را تحمل خواهند کرد.»

با تشدید جنگ در ایران، قیمت نفت خام به شدت نوسان کرده است. مصرف‌کنندگان هم‌اکنون اثرات جنگ و تأثیر بی‌ثبات‌کننده آن بر تولید جهانی انرژی را احساس می‌کنند. قیمت بنزین در حال افزایش است و بسیاری از مردم ممکن است شدیدترین فشار اقتصادی را مستقیماً هنگام خرید سوخت تجربه کنند. اما لازم نیست حتماً راننده باشید تا تحت تأثیر قرار بگیرید. تقریباً همه کالاها از جمله مواد غذایی، که خرید و فروش می‌شوند، باید از محل تولید خود به بازار برسند. این هزینه‌ها با افزایش قیمت بنزین، دیزل و سوخت جت افزایش خواهد یافت. و افزایش ناگهانی قیمت نفت، که ابتدا از ۱۱۰ دلار در هر بشکه فراتر رفت و سپس کاهش یافت، به احتمال زیاد عامل بزرگی در تورم ایالات متحده خواهد بود. با ادامه جنگ، برخی کارشناسان می‌گویند قیمت همه چیز، از کالاها گرفته تا خدمات، ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. گریگوری داکو، اقتصاددان ارشد شرکت مشاوره‌ای EY-Parthenon می‌گوید: «هرچه این وضعیت طولانی‌تر شود، شوک اقتصادی نیز بیشتر خواهد بود.» در ادامه نحوه تأثیر افزایش قیمت نفت و گاز بر مصرف‌کنندگان با ادامه جنگ آمده است.

**در پمپ بنزین: احتمال افزایش بیشتر قیمت‌ها وجود دارد:** بنزین، دیزل و سوخت جت از نفت خام تولید می‌شوند. با افزایش قیمت نفت خام، قیمت این محصولات پرکاربرد نیز افزایش می‌یابد، محصولات که خودروها، اتوبوس‌ها، کامیون‌های حمل و نقل و هواپیماها را در حرکت نگه می‌دارند. در سراسر ایالات متحده، رانندگان به طور متوسط ۳.۵۸ دلار برای هر گالن بنزین معمولی پرداخت می‌کردند، در حالی که قبل از شروع جنگ این رقم ۲.۹۸ دلار بود. قیمت‌ها از زمان حمله آمریکا و اسرائیل به ایران حدود ۲۰ درصد افزایش یافته است. قیمت‌ها در ایالت‌ها متفاوت است. در کالیفرنیا، رانندگان ۵.۳۴ دلار می‌پردازند. برخی پالایشگاه‌های کالیفرنیا در سال‌های اخیر تعطیل شده‌اند، بنابراین این ایالت بزرگ به واردات بنزین و سایر محصولات تصفیه‌شده از آسیا وابسته است. در مقابل، میانگین قیمت در لوئیزیانا، که تولید نفت و پالایشگاه دارد، ۳.۲۰ دلار بود. افزایش ناگهانی قیمت نفت احتمالاً باعث افزایش بیشتر قیمت بنزین خواهد شد و این تأثیر ممکن است در آسیا و اروپا که وابستگی بیشتری به نفت و گاز خاورمیانه دارند نسبت به ایالات متحده، شدیدتر احساس شود.

**هزینه حمل‌ونقل و کالاها همراه با افزایش قیمت دیزل بالا می‌رود:** قیمت دیزل، سوخت کامیون‌های ۱۸ چرخ، نیز در حال افزایش است. در ایالات متحده به ۴.۸۳ دلار در هر گالن رسیده است، یعنی جهشی ۲۸ درصد از زمان شروع جنگ. پاتریک دهان، تحلیلگر نفت در GasBuddy، نوشت: «نمی‌توانم به اندازه کافی تأکید کنم که این چه شوک عظیمی به بخش‌های لجستیک، حمل‌ونقل و کشاورزی وارد می‌کند، بستن تنگه هرمز، گذرگاهی که یک‌پنجم نفت خام و گاز طبیعی مابع جهان از آن عبور می‌کند، پیش‌تر مشکلاتی برای صنعت کشتیرانی ایجاد کرده است. افزایش سریع قیمت نفت و گاز، بار این مشکلات را سنگین‌تر می‌کند. طبق گفته پاتریک پنفیلد، استاد تأمین و لجستیک در دانشگاه سیراکوز، سوخت ۵۰ تا ۶۰ درصد از کل هزینه عملیاتی حمل‌ونقل کالاها را تشکیل می‌دهد، بنابراین افزایش قیمت سوخت تأثیر بزرگی بر این صنعت دارد. پنفیلد گفت: «وقتی قیمت سوخت شروع به افزایش می‌کند، همه چیز کند می‌شود. کشتی‌ها کند می‌شوند، کامیون‌ها کند می‌شوند، مردم کمتر مایلند کالاها را از طریق حمل‌ونقل هوایی ارسال کنند. و واقعا وقتی قیمت سوخت بالا می‌رود، یک فشار کلی بر اقتصاد ایجاد می‌کند.» همچنین هزینه‌های اضافی سوخت افزایش خواهد یافت، زیرا شرکت‌های حمل‌ونقل سعی می‌کنند هزینه‌های بالاتر را به مشتریان منتقل کنند و در نهایت قیمت کالاها افزایش خواهد یافت. صورتحساب‌های انرژی خانگی نیز احتمالاً افزایش خواهد یافت و کالاهایی که از پلاستیک ساخته شده‌اند ممکن است گران‌تر شوند. گرم کردن خانه و پخت‌وپز با گاز طبیعی نیز احتمالاً با ادامه جنگ پرهزینه‌تر خواهد شد.

طبق داده‌های بورس بین‌قاره‌ای، قیمت گاز طبیعی معیار اروپا از زمان شروع جنگ ۷۵ درصد افزایش یافته است. این افزایش می‌تواند هزینه محصولات که از گاز طبیعی ساخته می‌شوند، مانند خوراک پتروشیمی، را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این



# دفتر خدمات بین المللی

## Office of International Services

با بیش از ۱۵ سال تجربه در زمینه  
ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی و تکمیل فرم‌ها و امور اداری

### Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی، با بیش از ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه‌ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می‌کنیم. ترجمه‌ها تاکنون همواره مورد پذیرش قرار گرفته و همراه با نامه تأییدیه ارائه می‌شوند. خدمات ترجمه در هر دو جهت، از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی، انجام می‌گیرد.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی،

برگه‌های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه‌های رسمی و سایر مدارک

♦ تکمیل تمامی فرم‌های اداره مهاجرت آمریکا از جمله درخواست پناهندگی، درخواست اجازه کار،

درخواست اقامت دائم (گرین کارت) و سایر فرم‌های مرتبط ♦ انجام امور مربوط به Will & Trust

♦ تکمیل فرم‌های Medicare, Medi-Cal, Disability, Covered California

### ثبت و امور اداری کسب و کارها:

♦ Limited Liability Company (LLC) ♦ Corporation (S Corp / C Corp)

♦ Nonprofit (501(c)(3)) ♦ Doing Business As (DBA)

برای ترجمه و تکمیل مدارک خود با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید



(۴۰۸) ۲۲۱-۸۶۲۴

دقت و صحت کامل  
تحویل سریع و قابل اعتماد

توجه: خدمات ارائه شده جنبه حقوقی یا وکالتی ندارد.

## بیشعوری

نوشته: دکتر خاویر کرمنت ترجمه: محمود فرجامی  
بخش دوم

ممکن است برخی از خصوصیات خودتان را در سرگذشت فرد که ماه پیش به چاپ رسید، تشخیص داده باشید. سرگذشت او از آن روایت‌هایی است که من معمولاً می‌شنوم. اما همه بیشعورهای موجود در چنین احمق‌های جاه‌طلب، زورگو و خودستایی خلاصه نمی‌شوند. گونه‌های فراوانی از بیشعورها وجود دارند که باید بررسی شوند. به عنوان نمونه، چند تا از آنها در روایت‌های زیر نشان داده شده‌اند.

آلکسیس، قدبلند، جذاب و بلوند است. اکنون در آستانه چهل سالگی، خودش را در حرفه‌اش موفق، اما در یک رابطه عاطفی شکست‌خورده می‌بیند. در این مورد، او هم مثل بسیاری از بیشعورها زیاد درباره خودش نمی‌داند. آلکسیس همیشه محبوب پسرانی بود که می‌توانستند از عهده مخارج هنگفت هوس‌رانی‌های او برآیند. رابطه برقرار کردن با آلکسیس چندان دشوار نبود و به راحتی می‌توانست به رختخواب منتهی شود، اما مثل این بود که کسی بخواهد روحش را به شیطان بفروشد.

با این حال، او همیشه می‌توانست مردانی را پیدا کند که با کمال میل این مخارج را برعهده بگیرند. آنها برایش بهترین لباس‌ها و جواهرات را می‌خریدند و کمک‌هایی به او می‌کردند که هیچ وقت مجبور نبود جبران کند. همیشه یک ماشین مدل بالا و آپارتمانی گران‌قیمت برایش مهیا بود، حتی اگر علناً می‌گفت هیچ پولی بابت اینها نخواهد پرداخت. از نظر او، مردها فقط به درد این می‌خوردند که در را برایش باز کنند، در حالی که در مقابلش از جا برمی‌خیزند، زیبایی‌اش را تحسین کنند و صورت حساب‌هایش را بپردازند.

آلکسیس در یک آژانس تبلیغاتی به این موقعیت دست یافت. جایی که استفاده ماهرانه‌اش از ایده‌های دیگران و مانورهای زیرکانه‌اش باعث شد تا به سرعت پیشرفت کند و از نردبان ترقی آژانس بالا برود. او در کارش مثل گربه بود، یعنی هیچ وقت مستقیماً با کسی درگیر نمی‌شد، اما با حيله‌گری، کار خودش را پیش می‌برد. می‌دانست چگونه با پنهان کردن یادداشت‌های مهم و مضایقه کردن اطلاعات مفید از همکارانش، آنها را مثل احمق‌ها جلوه دهد. آلکسیس استاد کسب اعتبار از موفقیت‌هایی بود که هیچ کاری برای آنها نکرده بود و می‌توانست از زیر بار مسئولیت اشتباهات، حتی اگر در حد فاجعه بودند، شانه خالی کند. او با استفاده از جذابیت شخصی‌اش توانست مشتریان زیادی را جذب آژانس کند و بسیاری از آنها او را مسئول سفارش‌های خود کردند. بیشترین اعتبار را در آژانس به دست آورد و از مزایای آن لذت می‌برد و از اینکه می‌دید خیلی‌ها به او حسادت می‌کنند، کیف می‌کرد. البته آلکسیس می‌دانست که دارد نان رنگ و لعابش را می‌خورد، ولی مگر تبلیغات چیزی جز رنگ و لعاب است؟ با این حال، آلکسیس از زندگی شخصی‌اش ناراضی بود. از بیست سالگی تا سی سالگی و تا حدودی از سی تا چهل سالگی دلخوشی‌های زیادی داشت، اما هرچه سنش بالاتر می‌رفت، سوال آزاردهنده‌ای بیش از پیش ذهنش را مشغول می‌کرد: آیا او آدم موفق بود یا صرفاً یک تن‌فروش؟

البته او آن‌قدر مهارت داشت که به راحتی از این مسأله غامض طفره برود، اما این سوال در ته ذهنش رسوب کرده بود. به مرور زمان، نظرش نسبت به مردانی که با آنها رابطه داشت برمی‌گشت. اگر مردی به اندازه کافی پولدار بود، یا خیلی پیر یا خیلی بی‌ریخت، مشکلی نبود، اما اگر طرف خوش‌تیپ و جوان بود، لات و آس و پاس از آب درمی‌آمد. اگر هم کسی حسابی به او ابراز عشق می‌کرد، آلکسیس می‌فهمید که یارو آن‌قدر احمق است که نتوانسته شخصیت واقعی او را در پس ظاهر فریبنده‌اش تشخیص دهد. آلکسیس از هر کسی که می‌خواست بر او تسلط داشته باشد هم به سرعت می‌برید. سلطه مردان فقط در رختخواب برایش قابل تحمل بود و لاغیر.

اما ناراضی‌تری از مردان فقط نیمی از ماجرا بود. آلکسیس هیچ دوستی نداشت. همکارانش فقط از او تحقیر دیده بودند و دشمن خون‌آش شده بودند. با همسایه‌هایش هم دائماً در جنگ و ستیز بود؛ برای پارک کردن ماشین در جای مورد علاقه‌اش و عملاً غیرممکن بود، به خاطر صدای بسیار بلند ضبط صوتش و عادتش به نیمه‌عریان قدم زدن در لابی مجتمع مسکونی‌شان. هرچند در این مورد مردان همسایه هیچ اعتراضی نداشتند و حتی موافق بودند، اما زن‌هایشان هر بار با دیدن او مثل مار زخمی می‌شدند. آلکسیس حتی نمی‌توانست با مادرش درد دل کند و نزد

او آرامش داشته باشد، چون سال‌ها بود که با مادرش یک کلام هم حرف نزده بود؛ دقیقاً از زمانی که مادرش، به خاطر اینکه آلکسیس دیرتر از ساعت مقرر به خانه آمده بود، یک هفته قدغن کرده بود که شب بیرون برود. او هیچ‌گاه به تلفن‌های مادرش جواب نمی‌داد و همه نامه‌های او را باز نشده برمی‌گرداند. آلکسیس، بیچاره، با استعداد، پولدار و موفق بود، اما با همه اینها بدبخت بود. آیا او قربانی حسادت و بدخواهی دیگران شده بود؟ یا فقط بیشعور بود؟

وقتی آلکسیس برای مشاوره نزد من آمد، فهمیدم که مادرش از آن آدم‌های مستبد بوده که همیشه از او ایراد می‌گرفته و به ندرت به خاطر موفقیت‌هایش تعریف و تحسینش می‌کرده است. مادرش به استعداد و زیبایی آلکسیس حسودی می‌کرد و سعی می‌کرد با القای حس گناه و تضعیف اعتماد به نفس او، کامش را تلخ کند.

تشخیص آسان بود. گفتم: «مادرت بیشعور است.» با عصبانیت پرسید: «شما ساعتی صد دلار از من پول می‌گیرید که چیزی را که خودم می‌دانم، تحویلیم بدهید؟ و داشت راه می‌افتاد که برود که با انگشت اشاره کردم صبر داشته باشد. احتمالاً از همان اشاره فهمید که من قصد ادامه دارم. گفتم: «و تو بچه یک مادر بیشعور هستی.» گفت: «خب، این شد یک چیزی.» کاملاً مشخص بود از این که تقصیرها دارد گردن دیگری می‌افتد، احساس آرامش پیدا می‌کند. گفتم: «تو خواسته‌ای بین خودت و بدخواهی‌های مادرت دیوار بلندی بکشی، اما این کار به بهای کشیده شدن یک دیوار بلند بین تو و تمام ارتباطات انسانی بوده.» پرسید: «یعنی چی؟» شیر فهمش کردم: «یعنی اینکه تو هم بیشعور شده‌ای.»

با راهنمایی و کمک‌های من و یک گروه درمانی، او سرانجام توانست اعتیادش به بیشعوری را قبول کند و دریابد که چگونه این بیشعوری باعث شده که او برای حفظ موقعیت‌هایش فریبکاری کند، دروغ بگوید و از دیگران سوءاستفاده کند. البته من توجه ویژه‌ای هم بر روی اصلاح عادات و رفتارهای جنسی آلکسیس مبذول داشتم و باید بگویم که درمان او یک موفقیت محشر و هیجان‌انگیز بود! او اکنون در شهر پیتسبرگ زندگی می‌کند، در یک فروشگاه بزرگ به صندوق‌داری مشغول است، با یک کارگر معدن بیکار ازدواج کرده، یک بچه دارند و دیگری نیز در راه است. آلکسیس خوشبخت است. دست‌کم دیگر بیشعور نیست.

\*\*\*

هوبرت، بچه نه‌ساله‌ای بود که برای معالجه نزد من آورده شدند. پدر و مادرش «نکبت» صدایش می‌کردند و در مدرسه درجه «مطلقاً کودن» داشت. چهار درمانگر تا آن موقع او را جواب کرده بودند و دو نفر از آنها بعد از سروکله زدن با او حرفه روان‌درمانی را رها کرده و به کارهای کم‌استرس‌تر روی آورده بودند؛ یکی رام‌کننده شیر شده بود و دیگری بازرس مخفی مواد مخدر. در واقع، او هم بیشعور بود. مورد هوبرت به سادگی ثابت می‌کرد که الزاماً همه بیشعورها محصول دوران کودکی و تربیت نابهنجار نیستند. شاید کسی مثل آلکسیس چنین بود، اما قطعاً هوبرت به خاطر تأثیرات دوران کودکی نابهنجار بیشعور نشده بود، چرا که خودش یک کودک نابهنجار بود. مشکل اساسی هوبرت این بود که تحمل دیدن راحتی و خوشحالی دیگران را نداشت. مثلاً اگر چند دختر بی‌سروصدا برای عصرانه‌ای دور هم جمع می‌شدند، هوبرت نمی‌توانست آرام بنشیند و حالشان را خراب نمی‌کرد، بلکه مثل یک خلبان ژاپنی به عملیات انتحاری می‌رفت: روی سرشان هوار می‌کشید و عملیاتش را با به هوا فرستادن ظرف‌ها، نوشیدنی‌ها و دخترهای کوچک، با موفقیت به اتمام می‌رساند. او چند بار هم مدفوع سگ را در استخر شای عمومی انداخته و آنجا را به تعطیلی کشانده بود. البته هوبرت ویژگی‌های مثبتی هم داشت. مثلاً از آن بچه‌هایی بود که هیچ‌وقت برای قبول شدن در امتحانات تقلب نمی‌کرد. به جای این جور لوس‌بازی‌ها، با یک تفنگ واقعی به در خانه معلمش می‌رفت و او را تا سرحد مرگ می‌ترساند تا نمره قبولی‌اش را بگیرد.

مورد هوبرت، به ویژه از آن جهت که جز بدجنسی و مردم‌آزاری چیزی نمی‌فهمید، واقعاً مورد پیچیده‌ای بود. وقتی به او گفتم که بیشعور است، نیشش تا بناگوش باز شد و گفت: «من اولین کسی هستم که این‌قدر خوب درباره‌ام حرف می‌زنند!» و از بیشعور نامیده شدنش خیلی خوشحال شد. آه از نهادم برخاست و فهمیدم که این از آن موارد واقعاً مشکل است. البته من هم بیدی نیستم که با این بادها بلرزم و تصمیم گرفتم برای درمان عمیق این پسر بچه از تجربیات خودم در زمانی که معقدشناس بودم استفاده کنم. معاینه کامل سه‌انگشتی، یکی از این تجربه‌ها بود. از آن موقع به بعد، من از همکاری کامل هوبرت لذت برده‌ام و حالا هم با مسرت اعلام می‌کنم که او به زودی مدال افتخار پیشاهنگی خواهد گرفت.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

مان استخوان های پوسیده مردگان خودشان را توی توپره می ریختند، در گرم و سرما سوار یابو می شدند و به کربلای معلی و نجف اشرف و کاظمین و سامرا می رفتند تا مردگان شان را آنجا دفن کنند و یگراست بفرستندشان بهشت برین. خب، حالا با این تربت پاک امام حسین چیکار کردی؟ بین قوم و خویش ها تقسیمش کردی؟ می گوید: «نه آقا به یک مشکلی بر خوردم»، می پرسم: «چه مشکلی؟» می گوید: «نمیدانی پسر عمو جان چه محشر کبرایی است!»، می گویم: «چه اتفاقی افتاده پسر عمو جان؟»، می گوید: «روی جعبه تربت پاک سید الشهداء نوشته است: تولید شده در چین! نکند این پدر سوخته های حقه باز چینی بجای تربت آقام امام حسین، تربت آقای خودشان، مرحوم مائو تسه تونگ را به ما فروخته اند؟»



ما اینجا جلوی خانه مان یکی دو تا مارمولک داریم که وقتی هوا کمی سرد می شود غیب شان میزند و شش هفت ماه پیدای شان نیست. اینکه در این شش هفت ماه چه میخورند و چه می آشامند و چطوری زنده می مانند، ما بی خبریم. اما همین که هوا کمی گرم می شود و دیگر از باد و باران خبری نیست، این مارمولک های عزیز دوباره سر و کله شان پیدا می شود و برای مان دم تکان میدهند. ما هم اگر حال و حوصله داشته باشیم برای شان شعر می خوانیم!

ما یک رفیقی داریم که شاعر نیست اما دوستدار شعر و شاعری است. شعرهای زیادی از حفظ دارد و برای ما می خواند. یک رفیق دیگری هم داریم که گوش هایش خوب نمی شنود و به قول قدیمی ها سنگین گوش است. این رفیق شعر دوست مان یک روز به آن رفیق سنگین گوش مان گفت: «علی جان! بیا اینجا جلویم بنشین برایت شعر بخوانم، ده دلار هم بتو میدهم!» حالا تصور بفرمایید اگر قرار بود جناب مولانا یا جناب فردوسی یا همین شاملوی خودمان، بابت شعرهایی که برای این و آن م یخواندند پول بدهند، طفلکی ها خانه خراب میشدند. هر چند آن طفلکی ها بقول این ینگه دنیایی ها «آلردی» خانه خراب بوده اند.

داشتیم چه میگفتیم؟ آها! داشتیم در باره مارمولک ها فرمایشات می کردیم. بله این مارمولک ها تا هوا کمی گرم می شود از سوراخ سنبه های شان بیرون می آیند و شروع می کنند دم تکانی و ورجه ورجه کردن برای ما.



اول این را بگویم که طنز یک سپر نامرئی و مکانیسم دفاعی است که آدمی در میدان بلا به دست می گیرد تا تیرهای تقدیر را کمی کندتر کند، بنابراین نپرسید که: «آقا! در این هنگامه درد و مصیبت، چه جای طنز و طنازی است؟»، طنز، درد خنده ای است آنهنگام که گریستن نمیتوانی.»

اسد الله خان می گوید: «رفته بودم مشهد زیارت بارگاه ملکوتی ثامن الائمه، آنجا مقداری تربت سید الشهداء خریدم به ده میلیون تومان!» می گویم: «زیارت تان قبول باشد انشاءالله! خداوند تبارک و تعالی از عمر ما بردارد بگذارد روی عقل حضرت تعالی. خب شما که آنجا به آقای باریتعالی نزدیک بودی کاشکی کمی هم سفارش ما را میکردی! والله با این بار گناهای که بر دوش ماست، ما از عرصات محشر و درکات جهنم و اسفل السافلین و درخت زقوم و جحیم و سقر و هاویه و اژدهای هفت سر بد جوری می ترسیم، می شود به ما بفرمایی تربت امام حسین به چه دردتان می خورد؟» می گوید: «انگار شما هم پاک کفر و کافر شده اید پسر عمو جان؟ پس راست است که می گویند این فرنگستان آدم را کفر و کافر می کند و از مسلمانی می اندازد؟ تربت امام حسین درمان همه دردهاست، از قولنج و درد مفاصل بگیر تا سردرد و کمر درد و اسهال و زخم اثنی عشر و شقاقولوس و طاعون و هاری و تیفوس و حتی آنفلوآنزای خوکی و مکزیکی و اسپانیایی!» می گویم: «یعنی آقای سید الشهداء از بارگاه حضرت کبریایی درجه دکترای پزشکی دارند؟» می گوید: «استغفرالله! استغفرالله! از این حرف های کفر و کافری نزنید پسر عمو جان، زبانم لال سوسک میشوی ها.» می گویم: «باز جای شکرش باقی است که استخوان مردگان را به نجف و کربلا نمی برید. قدیم ندیم ها قبل از اینکه این رضا خان قزاق خائن! بیاید اسلام را بر باد بدهد، پدربزرگ های

## S & S Tire And Auto Repair

### Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

**Oil Change Special**  
Get \$5 OFF on  
Regular Oil Change

**Oil Change Special**  
Get \$10 OFF  
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at  
[www.sstireandautorepair.com](http://www.sstireandautorepair.com)

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

میلی لیتر معمولاً در محدوده طبیعی در نظر گرفته می شود. برای حفظ سطح مناسب این ویتامین در بدن، به بیشتر بزرگسالان توصیه می شود روزانه به طور متوسط ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D دریافت کنند. افرادی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار می گیرند معمولاً نیازی به مصرف مکمل ندارند.

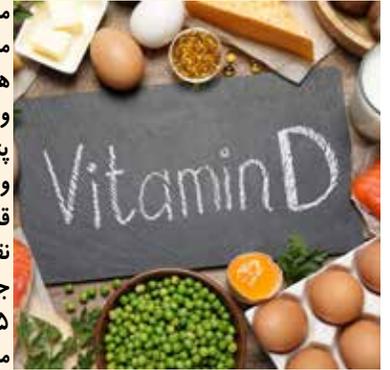
**منابع غذایی ویتامین D:** از جمله منابع غذایی ویتامین D می توان به روغن ماهی، تخم مرغ، شیر، کره، جگر و مواد غذایی غنی شده با ویتامین D اشاره کرد. گزارش شده است که اگر فردی در تابستان حدود ۱۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرد، بدن او می تواند بین ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد ویتامین D تولید کند. اندازه گیری میزان ویتامین D در خون، به ویژه در زنان که بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند، اهمیت زیادی دارد. ویتامین D علاوه بر کمک به سلامت استخوانها، نقش های دیگری نیز دارد؛ از جمله کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت عضلات. همچنین گزارش شده است که مصرف منظم آن با دوز مناسب می تواند به کاهش سرگیجه کمک کند. میزان توصیه شده مصرف ویتامین D در طول سالها تغییر کرده است. آکادمی ملی پزشکی آمریکا اعلام کرده است که مصرف روزانه ۶۰۰ واحد برای بیشتر بزرگسالان و ۸۰۰ واحد برای افراد بالای ۷۰ سال کافی است. با این حال برخی متخصصان معتقدند این مقدار کم است و انجمن غدد درون ریز آمریکا مصرف ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد در روز را برای حفظ سطح مناسب آن در خون پیشنهاد می کند.

برخی پژوهش های جدید نیز نشان می دهند که ویتامین D ممکن است در کند کردن روند پیری نقش داشته باشد. این ویتامین با اتصال به گیرنده های ویژه خود (VDR) در بدن می تواند در حفظ سلامت سلولها مؤثر باشد و حتی گفته شده است که ممکن است در به تأخیر انداختن چروک و شل شدن پوست نقش داشته باشد. با وجود همه این فواید، حفظ سلامت تنها به مصرف ویتامینها محدود نمی شود. شیوه زندگی سالم، رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و کاهش استرس همگی نقش مهمی در حفظ سلامت انسان دارند. در مجموع، شواهد نشان می دهد که مصرف مناسب مکمل های ویتامین D، به ویژه ویتامین D3، می تواند به بهبود سلامت عمومی و پیشگیری از برخی بیماری های مرتبط با افزایش سن کمک کند.



## کمبود ویتامین D

بیماری های قلبی-عروقی یکی از مهم ترین دلایل مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا و بسیاری از کشورهای جهان به شمار می روند. افرادی که در معرض این بیماری قرار دارند باید هرچه سریع تر به فکر درمان یا پیشگیری از طریق مشاوره پزشکی، تغییر شیوه زندگی و در صورت لزوم مصرف دارو باشند. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. سالها پیش مشخص شد که این ویتامین نقش هورمونی مهمی در سوخت و ساز کلسیم و فسفات در بدن دارد. در سال های اخیر پژوهش ها نشان داده اند که کمبود این ویتامین می تواند در بروز بیماری های قلبی-عروقی و حتی برخی سرطانها نقش مهمی داشته باشد. تحقیقات جدید نشان داده است که کاهش سطح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D در خون می تواند در بروز این بیماری ها مؤثر



باشد. کمبود این ویتامین با سخت شدن دیواره عروق کرونری و رسوب کلسیم در آن ها ارتباط دارد؛ وضعیتی که می تواند در نهایت به حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی (CHF) منجر شود. هرچند کمبود ویتامین D با بیماری های قلبی ارتباط دارد، اما نقش مصرف مکمل های ویتامین D در درمان این بیماری ها هنوز در میان مجامع علمی و پزشکی مورد بحث و بررسی است. ویتامین D در مرحله نخست در پوست و در اثر تابش نور خورشید ساخته می شود. چند نوع ویتامین D وجود دارد؛ از جمله ویتامین D3 که در پوست انسان تولید می شود و ویتامین D2 که در برخی قارچها تولید می گردد. در کشورهای پیشرفته حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد بزرگسالان دچار کمبود ویتامین D هستند. این کمبود بیشتر به دلیل کاهش تولید آن در پوست و همچنین مقدار اندک آن در مواد غذایی مصرفی است.

**زمینه های افزایش کمبود ویتامین D:** چاقی یکی از عوامل خطر برای بروز عوارض قلبی-عروقی است. دلیل آن این است که سلول های چربی می توانند ویتامین D را در خود ذخیره کنند و مانع گردش آزاد آن در خون شوند. افراد تیره پوست دارای ماده ای به نام ملانین در پوست خود هستند که می تواند تولید ویتامین D در پوست را کاهش دهد. همچنین معمولاً زنان به دلیل داشتن بافت چربی بیشتر و نیز استفاده بیشتر از کرم های محافظ در برابر آفتاب ممکن است بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار گیرند. افزایش سن نیز عامل دیگری است که می تواند باعث کاهش ویتامین D شود، زیرا با بالا رفتن سن، توانایی بدن در جذب و تولید این ویتامین کاهش می یابد. البته قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید یا برنزه کردن پوست (Tanning) نیز برای تولید ویتامین D توصیه نمی شود.

**میزان مورد نیاز ویتامین D:** آزمایش خون ۲۵-هیدروکسی ویتامین D می تواند میزان ویتامین D موجود در بدن را مشخص کند. اگر سطح این ماده کمتر از ۲۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد، نشان دهنده کمبود ویتامین D است. مقدار حدود ۳۰ نانوگرم در

ماهنا مه پژواک

(408) 221-8624

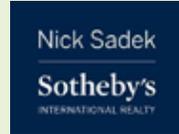
www.pezhvak.com



# سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330



Soheila Rezae  
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند



با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

کشوری، شنیده‌ها حاکی بود که خانم دکتر روانشناس خود را بالاتر از شوهرش، یعنی دکتر داداشی، می‌دانست و حتی دندان‌های خود را پیش یک دکتر دندان‌پزشک از اعقاب قاجار معالجه می‌کرد. برخی بدخواهان هم ادعا می‌کردند که وقتی خانم دکتر عصبانی می‌شود، به شوهرش فحش‌های مکزیک می‌دهد.

در جلسه‌ای که قبل از برگزاری مراسم برگزار شد، خانم مدیر بعد از کلی مقدمه‌چینی و بیان تئوری‌های آموزشی، اعلام کرد که همه دانش‌آموزان باید برابر باشند، اما به دلیل کمک و حمایت مالی دکتر داداشی، دختر ایشان باید جایزه‌ای متفاوت‌تر از بقیه دریافت کند. خانم ناظم «مساواتی» و دکتر داداشی مامور شدند که مطمئن شوند هدیه به دست دختر دکتر می‌رسد. آموزش‌های لازم نیز داده شد تا اشتباهی صورت نگیرد. با شناسایی علامتی روی کادوی دختر آقای دکتر، موضوع ساده به نظر می‌رسید.

روز مراسم همه چیز مطابق برنامه پیش می‌رفت، یعنی در کمال بی‌نظمی. والدین و دانش‌آموزان گاه و بیگاه برای رفتن به دستشویی نظم جلسه را برهم می‌زدند. بعد از کلی تشکر و تمجید انجمن از مدیریت و مدیریت از انجمن، نوبت توزیع جوایز رسید. خانم مدیر اسم هر دانش‌آموز را می‌خواند و خانم ناظم هدایا را می‌آورد. نوبت دختر آقای دکتر شد، او با اشتیاق تمام به صحنه آمد و جایزه را دریافت کرد. پس از تشویق حضار، به سر جایش برگشت و شروع به باز کردن هدیه کرد. مادرش بیش از خود او دلواپس بود، زیرا می‌دانست داخل جعبه جایزه چیست.

برای همه دانش‌آموزان ممتاز، مداد تراش هدیه داده بودند، اما برای دختر دکتر، یک ساعت گران‌قیمت خریداری شده بود. زن دکتر به طور یواشکی دستش را از شکافی در جعبه برد تا ساعت را لمس کند، اما ناگهان متوجه شد که دسته مداد تراش را گرفته است! خانم ناظم «مساواتی» یادش رفته بود عینک بزند و علامت روی قوطی را اشتباه تشخیص داده بود. زن دکتر نگاه غضب‌آلودی به شوهرش کرد و دکتر که همه می‌دانستند زن‌ذلیل است، مثل کیسه‌ای از صحنه پایین آمد و پیش همسرش نشست. زن دکتر شروع به فحش‌های آبدار آمریکایی کرد: Idiot - Jerk - Dumb. و دکتر سقف سالن را نگاه می‌کرد و مثل کیسه برنج سُر خورد و در صندلی‌اش پنهان شد. شب سختی در انتظار او بود.



## انجمن خانه و مدرسه

سیروس مرادی

Cyrousm@yahoo.com

طبق معمول هر سال، امسال هم به عضویت انجمن «خانه و مدرسه» دخترم انتخاب شدم. راستش اصلاً علاقه‌ای به این کار نداشتم، ولی چون پدر نعیمه نعمتی، همکلاسی دخترم، می‌خواست عضو انجمن شود، دخترم تهدید کرد که اگر در انتخابات شرکت نکنم، با من قهر خواهد کرد و بنابراین بنده افتخار عضویت پیدا کردم.

جلسات انجمن بسیار کسالت‌آور بودند و گاهی از شکنجه شب اول قبر هم سخت‌تر بود. هر دانش‌آموز که وزارت آموزش و پرورش به مدرسه می‌داد، آن قدر کم بود که حتی هزینه سوخت زمستان را نمی‌توانستیم تأمین کنیم. همیشه در جلسات طرح‌های مفیدی برای رفاه دانش‌آموزان مطرح می‌شد، اما چون بودجه‌ای در کار نبود، همه این پیشنهادها مسکوت می‌ماند. والدین دانش‌آموزان نیز وسع مالی مناسبی نداشتند و بسیاری درخواست‌های انجمن برای کمک را بی‌پاسخ می‌گذاشتند.

بین اعضای انجمن، دکتر داداشی نیز حضور داشتند، ایشان دندان‌ساز تجربی بودند و با لهجه غلیظ شهرستانی صحبت می‌کردند. اما چون همان روز اول کمک مالی شایانی به انجمن کردند، خانم مدیر شروع به خطاب کردنشان با عنوان «آقای دکتر» کرد و ما هم ناچار به پیروی شدیم. شایعاتی در افواه جاری بود که خانم مدیر دندان‌های تازه خود را در مطب ایشان گذاشته است، والله اعلم! دکتر در جلسات انجمن هر موضوع بی‌ربطی را به سلامت دهان و دندان ربط می‌داد. یادم می‌آید در روز بزرگداشت مقام مادر، ۱۵ دقیقه درباره مسواک زدن صحیح سخنرانی کردند و تأکید داشتند که مهم‌ترین وظیفه مادران رسیدگی به بهداشت دهان و دندان فرزندانشان است.

نزدیک عید نوروز پارسال، قرار شد انجمن جوایزی برای دانش‌آموزان ممتاز تهیه و اعطا کند. واضح بود که دختر آقای دکتر، مثل پدرش که یک شبه دکتر شده بود، جزو دانش‌آموزان ممتاز قرار گرفت. همسر دکتر داداشی از خانواده‌های اشرافی دوران قاجار بود و خود را از اعقاب عباس میرزا ولیعهد معرفی می‌کرد و ادعا داشت مدارک دانشگاهی و تخصصی روانشناسی کودک را از دانشگاه جرج تاون گرفته است. یک بار هم برای آشنایی اعضای انجمن با روانشناسی کودک به مدرسه آمدند و سخنرانی نیم‌ساعته‌ای را که نود دقیقه طول کشید، انجام دادند. راه به راه از اصطلاحات انگلیسی در رشته خود استفاده می‌کردند و کلی منت سر ما گذاشتند که به خاطر شرکت در جلسه، چند قرار مهم خود را کنسل کرده‌اند، چون «کودک و نوجوان یعنی آینده هر

## Ali Driving & Traffic School

### کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education & Training with Professional Instructors

- ♦ Driving
- ♦ Training
- ♦ Traffic School
- ♦ Drivers Education
- ♦ Seniors, Teens & Adults
- ♦ Free Home & School Pickup
- ♦ Hiring & Training Instructors

Safe Driving  
Saves Lives



Safety is our most  
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696

از صفحه اینستاگرام سیروس مرادی

مربوط به یادگارهای معماری ایران

در آدرس زیر بازدید فرمایید

Cyrousmoradi1161

## ماهنامه پژواک

با درج آگهی در نشریه پژواک،  
پیشه و خدمات خود را به  
ایرانیان شمال کالیفرنیا معرفی نمایید!

(408) 221-8624

# شرکت مالیاتی و حسابداری توس

## Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting
- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

## Tax Professional | Reza Farshchi

email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

T 408 610 9440 F 408 645 5129 ✉ info@tous.services 🌐 www.tous.services

📍 21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014

## خلیجی که پس از جنگ با ایران پدید خواهد آمد، بسیار متفاوت خواهد بود

نوشته اختصاصی: محمد فراهانی - دکتری حقوق عمومی

پیامدهای جنگ فراتر از خود درگیری نظامی خواهد بود و شرایط سیاسی، امنیتی و اقتصادی در منطقه خلیج فارس را به طور چشمگیری تغییر خواهد داد، به ویژه روابط میان کشورهای خلیج، نقش قدرت‌های جهانی و نگرش آنها نسبت به حضور نظامی و منافعشان در منطقه.

روزهای نخست تازه‌ترین جنگ با ایران، کشورهای خلیج فارس را به شدت شوکه کرد. در چهل و هشت ساعت اول این درگیری، ایران همه کشورهای شورای همکاری خلیج فارس را هدف قرار داد، از امارات متحده عربی که بیشترین حجم صدها پهپاد و موشک را متحمل شد، تا عربستان سعودی، عمان، قطر و دیگر کشورها. ایران حملات خود را تنها به پایگاه‌های نظامی آمریکا در این کشورها محدود نکرد، بلکه برخی مکان‌های غیرنظامی از جمله فرودگاه‌ها و هتل‌ها را نیز هدف قرار داد و پس از آن به زیرساخت‌های مهم نفت و گاز حمله شد. سامانه‌های پدافند هوایی کشورهای خلیج فارس تا حد زیادی در مقابله با موشک‌های ایرانی مؤثر بودند و به جلوگیری از خسارت‌های فاجعه‌بار کمک کردند، اما پهپادهای ایرانی دشوارتر مهار شدند. تلفات و خسارت‌هایی که پهپادها به فرودگاه‌های بزرگ و مکان‌های گردشگری مشهور وارد کردند، احتمالاً پیامدهای ماندگاری بر اعتبار این منطقه به عنوان یک مرکز مهم تجاری خواهد داشت.

در واکنش به حمله ایران، کشورهای شورای همکاری خلیج فارس با یکدیگر متحد شدند و نشان دادند که حتی با وجود اختلافات علنی میان ریاض و ابوظبی، همبستگی میان کشورهای خلیج فارس همچنان قوی است. عربستان سعودی و امارات متحده عربی اعلام کرده‌اند که حملات ایران از یک خط قرمز عبور کرده و آنها حق پاسخ دادن به این حملات را برای خود محفوظ می‌دانند. ترامپ، به شبکه سی.ان.ان گفت که حملات ایران به کشورهای خلیج فارس «بزرگ‌ترین شگفتی» این درگیری تا اینجا بوده است. او گفت: «قرار بود کشورهای خلیج فارس بسیار کم درگیر شوند، اما حالا خودشان اصرار دارند که درگیر باشند»، صرف نظر از این که کشورهای خلیج فارس تصمیم بگیرند پاسخ نظامی بدهند یا نه، رویدادهای اخیر، آنها را وادار خواهد کرد راهبردهای امنیت ملی و اقتصادی خود را دوباره ارزیابی کنند، اقدامی که می‌تواند حتی مدت‌ها پس از پایان عملیات آمریکا در ایران نیز پیامدهای ماندگاری داشته باشد.

**لرزه‌هایی در امارات متحده عربی:** حمله گسترده ایران به امارات متحده عربی یکی از قابل توجه‌ترین جنبه‌های واکنش اولیه ایران به شمار می‌رود. امارات در بیست و چهار ساعت نخست جنگ تقریباً به اندازه اسرائیل هدف موشک‌ها و پهپادهای ایرانی قرار گرفت، با وجود آن که پیش‌تر اعلام کرده بود اجازه نخواهد داد از حریم هوایی‌اش برای حمله به ایران استفاده شود. میان ابوظبی و تهران سال‌ها نوعی «تفاهم نانوشته» برای پرهیز از رویارویی مستقیم وجود داشت، تفاهمی که تا حدی بر این واقعیت استوار بود که ایران منافع مالی قابل توجهی در دبی دارد. هنوز روشن نیست چرا ایران تا این اندازه به امارات حمله کرده است، اما ممکن است تهران تصور کند که امارات می‌تواند بر واکنش فشار بیاورد تا این عملیات را متوقف کند. همچنین ممکن است ایران بداند که حمله به دبی برای امارات نقطه‌ای بسیار حساس است، زیرا این کشور تا حد زیادی به اعتبار دبی به عنوان یک مرکز تجاری و گردشگری وابسته است. امارات ده‌ها تلاش کرده است تا دبی را در جهان به عنوان جزیره‌ای از ثبات معرفی کند و این اعتبار یکی از پایه‌های اصلی راهبرد اقتصادی این کشور به شمار می‌آید. بیش از سه چهارم تولید ناخالص داخلی امارات از بخش‌های غیرنفتی به دست می‌آید و همین بخش‌ها موتور اصلی رشد اقتصادی آن هستند. اما همین اعتبار می‌تواند برای کشوری که تنها چند ده مایل با ایران فاصله دارد، به یک نقطه آسیب‌پذیر نیز تبدیل شود.

در سال ۲۰۱۹، امارات متحده عربی تصمیم گرفت که بهترین راه برای حفظ اعتبار خود به عنوان یک مرکز تجاری و گردشگری، دنبال کردن تنش‌زدایی با ایران است. در آن زمان، یک سری حملات به کشتی‌ها در سواحل امارات، رهبران اماراتی را قانع کرد که رویارویی با ایران بسیار پرخطر است و تضمین‌های امنیتی آمریکا کافی نیست. آنها تفاهم



نانوشته‌ای با ایران را با نوعی آشتی با حوثی‌ها در یمن همراه کردند و به تدریج مجموعه‌ای از حملات زمینی نیروهای یمنی تحت حمایت امارات علیه حوثی‌ها را کاهش دادند. استراتژی تنش‌زدایی امارات با واکنش کم‌رنگ آمریکا به حملات ایران پشتیبانی‌شده به یک تاسیسات بزرگ نفتی در عربستان سعودی در سپتامبر ۲۰۱۹ تقویت شد، که در نهایت عربستان را وادار کرد توافق مشابهی با تهران دنبال کند.

جنبه دیگری که در واکنش ایران شگفت‌آور بود، هدف قرار دادن عمان بود، کشوری که همواره تلاش کرده بود همکاری با ایالات متحده را با روابط نزدیک با ایران متوازن کند. به همین دلیل، حضور نظامی آمریکا در عمان بسیار محدودتر از دیگر کشورهای خلیج فارس است. رویکرد عمان که به طور محاوره‌ای «دوست همه، دشمن هیچکس» نامیده می‌شود، به این کشور اجازه داده بود نقش میانجی با ایرانی‌ها را ایفا کند و پیش‌تر عمان را از تهدیدهای ایران که همسایگانش تجربه کرده‌اند، محافظت کند. این که حتی عمان هم قربانی حمله ایران شد، نشان می‌دهد که در درگیری فعلی، همه کشورهای منطقه تحت فشار قرار گرفته‌اند تا یک طرف را انتخاب کنند.

**یک نقطه عطف برای روابط نظامی خلیج فارس و آمریکا:** توجیه اعلام‌شده ایران برای حمله به همسایگان خلیج فارس، حضور پایگاه‌ها و دیگر امکانات نظامی آمریکا در این کشورها بوده است، هرچند حملات ایران محدود به این مکان‌ها نبوده است. کشورهای خلیج فارس مدتی طولانی بر این باور بودند که حضور پایگاه‌های نظامی آمریکا در خاکشان به معنای حمایت امنیتی آمریکا، به ویژه در برابر حملات ایران و گروه‌های وابسته به ایران، خواهد بود. اما با تلاش آمریکا برای کاهش حضور نظامی خود در خاورمیانه، دولت‌های خلیج فارس نگران شده‌اند که نیروهای آمریکایی در مواقع نیاز از آنها دفاع نکنند. واکنش آمریکا به حملات حمایت‌شده توسط ایران در ۲۰۱۹ این نگرانی را تقویت کرد. این نگرانی در آگوست ۲۰۲۵ به طور قابل توجهی افزایش یافت، زمانی که اسرائیل به نیروهای حماس در دوحه حمله کرد. حمله اسرائیل نشان داد که جایگاه قطر به عنوان یک متحد عمده غیرناتو آمریکا و حضور بزرگ‌ترین پایگاه نظامی آمریکا در منطقه در خاک قطر، قادر به محافظت کشور از حملات نیست. حملات ایران به خلیج فارس، در کنار چشم‌انداز بی‌ثباتی پایدار در ایران، خطرات احتمالی میزبانی پایگاه‌های نظامی آمریکا را افزایش داده است، در زمانی که کشورهای خلیج نیز در حال بازنگری در مزایای چنین پایگاه‌هایی هستند. در مواجهه با این تحلیل متغیر هزینه و فایده، ضروری است که ایالات متحده گفتگویی جدی با همه شرکای خلیج خود درباره آینده روابط نظامی در منطقه انجام دهد.

**ریاض به دنبال آغاز دوران جدید:** به طور قابل بحث، عربستان سعودی بیشترین منفعت را از ایران ضعیف‌شده خواهد برد. عربستان مدت‌هاست که تلاش کرده است به قدرت مسلط در خاورمیانه تبدیل شود و ایران به طور مداوم بزرگ‌ترین تهدید برای این هدف بوده است، با توجه به توانایی‌های نظامی، شبکه نیابتی و جاه‌طلبی‌های منطقه‌ای‌اش. این تهدید پس از جنگ دوازده روزه سال گذشته و تضعیف شبکه نیابتی ایران کاهش یافت. اکنون، عملیات جاری آمریکا و اسرائیل می‌تواند ضربه‌ای قاطع‌تر وارد کند. نقش غالب عربستان در منطقه ممکن است توضیح دهد که چرا ایران در ابتدا محدودیت نسبی نشان داد: در چهل و هشت ساعت نخست پس از آغاز حملات آمریکا و اسرائیل، ایران گزارش شد که تنها دو حمله به عربستان انجام داده است، در حالی که بیش از ۱۵۰ موشک و پانصد پهپاد به امارات شلیک شده بود. ایران احتمالاً محاسبه کرده بود که عربستان محتمل‌ترین کشور خلیج برای پاسخ نظامی است و بنابراین تا زمانی که تصمیم به افزایش حملات خود به خلیج در دوم مارس نگرفت، از حملات عمده به عربستان خودداری کرد. در آن زمان بود که ایران شروع به هدف قرار دادن زیرساخت‌های عمده نفت و گاز در منطقه، از جمله عربستان، کرد.

# idents®

## RS FOR SERIOUS INJURIES

### CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



# No Fees

## Until We Win Your Case!

### ettlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

[Powerfulinjurylawyers.com](http://Powerfulinjurylawyers.com)

Burg & Brock. dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



# ACC

POWERFUL LAWYER

## دکتر کامران یدیدی

### وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

### نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

# (888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock. Law Offices of B

## مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش بیست و دوم)



است. در چنین مواقعی، حتی یک اختلاف سلیقه جزئی، به چشم زن می‌تواند به معنای حمله یا حالت آمرانه ظاهر شود. طبیعتاً زن در مقابل برخوردهای نامهربانانه مرد مقاومت می‌کند، حتی زمانی که تمایل دارد به خواسته یا نظر او احترام بگذارد. مرد ندانسته با حالت بی‌مهری در لحن کلامش شریکیش را آزرده می‌کند و سپس توضیح می‌دهد که چرا زن نباید ناراحت شود. او اشتباهات تصور می‌کند که زن در مقابل محتوای عقیده او مقاومت می‌کند، در حالی که بی‌مبختی و لحن کلام اوست که زن را ناراحت کرده است. چون واکنش زن را نمی‌فهمد، به جای اصلاح طرز بیان خود، بیشتر روی «اهمیت» سخنانش تمرکز می‌کند. مرد حتی به ذهنش خطور نمی‌کند که خودش دعوا را شروع کرده است؛ او فکر می‌کند زن با او دعوا می‌کند. زن، در مقابل حالت‌های تهاجمی و دردناک مرد، از خود دفاع می‌کند. زمانی که مرد حرمت احساسات آسیب‌دیده زن را ندیده می‌گیرد و به آنها بها نمی‌دهد، آزرده‌گی زن بیشتر می‌شود. مرد سخت می‌تواند درد زن را درک کند، زیرا نسبت به لحن و اظهارات نامهربان زن حساس و آسیب‌پذیر نیست. به همین ترتیب ممکن است حتی متوجه نشود که چقدر شریکیش را آزرده می‌کند و این خود حس مقاومت زن را تحریک می‌کند. همین موضوع در مورد زن‌ها نیز صادق است. زن‌ها ممکن است متوجه نباشند که چقدر می‌توانند مرد را آزرده کنند. وقتی زن احساس مبارزه با مرد را نشان می‌دهد و با لحن کلام و نوع صحبتش شکایت و عدم پذیرش خود را ابراز می‌کند، این نوع عدم پذیرش برای مرد بسیار دردناک است، علی‌الخصوص اگر رابطه عاطفی نزدیکی با هم داشته باشند. زن‌ها با اولین مخالفت خود نسبت به رفتار شریکشان، زمینه بحث و دعوا را آماده می‌کنند و سپس پیشنهادها یا خواهش‌های خود را بیان می‌کنند. وقتی زن فراموش می‌کند با «پیام‌های اطمینان و پذیرش»، سپری برای احساسات منفی خود بسازد، مرد هم عکس‌العمل‌های مخالف نشان می‌دهد و زن را در حالت منگی رها می‌کند. باز هم زن آگاه نیست که چقدر عدم اطمینان و واکنش‌های او مرد را آزرده می‌کند.

**برای اجتناب از دعوا:** برای جلوگیری از دعوا، باید به یاد داشته باشیم که همسر ما با آنچه می‌گوییم مخالفت نمی‌کند، بلکه به نحوه گفتار ما معترض است. در بحث و گفتگو، حضور هر دو نفر لازم است، اما یک نفر می‌تواند دعوا را خاتمه دهد.

بهترین روش برای پایان دادن به دعوا، پیشگیری قبل از وقوع است. مسئولیت‌پذیر باشید تا بتوانید تشخیص دهید چه زمانی یک اختلاف سلیقه ممکن است به بحث و جدل تبدیل شود. در چنین موقعیتی، حرف نزنید و از معرکه دور شوید، سکوت را رعایت کنید. به یاد بیاورید که برخوردها با او چگونه بوده است و سعی کنید بفهمید چه چیزی را به او نداده‌اید که نیاز داشته است. سپس، بعد از گذشت مدتی، با مهربانی و احترام بازگردید و گفت‌وگو را از سر بگیرید. با کنارگیری از معرکه، می‌توانیم خونسردی خود را حفظ کنیم، زخم‌هایمان را التیام بخشیم و قبل از تلاش برای برقراری ارتباط دوباره، روحیه بهتری پیدا کنیم.

**چگونه از بحث و دعوا جلوگیری کنیم؟:** یکی از سخت‌ترین کارها در مناسبات عاشقانه، مواجهه با تفاوت‌ها و اختلافات است. اغلب وقتی زوج‌ها در مذاکرات خود اختلافی دارند، این مسئله می‌تواند به «مباحثه» و بدون آگاهی به «مجادله» تبدیل شود. ناگهان حالت دوستانه گفتگو تغییر می‌کند و با سرزنش، گله و شکایت، افترا، امر و نهی، دلخوری و شک و تردید، یکدیگر را آزار می‌دهند. مردها و زن‌ها با این نحوه مباحثه نه تنها به احساسات خود بلکه به مناسباتشان نیز صدمه می‌زنند. همان‌گونه که «ارتباط» یکی از اساسی‌ترین ارکان رابطه است، مباحثه و دعوا هم می‌تواند ویران‌کننده‌ترین رکن باشد؛ زیرا هر قدر با کسی نزدیک‌تر باشیم، راحت‌تر است که به او ضربه بزنیم یا ضربه بخوریم. با توجه به تمام دلایل منطقی، من شدیداً به زوج‌ها توصیه می‌کنم که بحث و دعوا نکنند. وقتی دو نفر رابطه عاطفی و جنسی ندارند، راحت‌تر است که در موقع بحث و مذاکره، خود را از معرکه کنار کشیده و حالت انفعالی بمانند. ولی زمانی که دو نفر رابطه احساسی و جنسی دارند، وقت بحث و دعوا، خیلی آسان تمام مسائل را به خود می‌گیرند.

**به عنوان یک راهنمای اساسی:** هرگز دعوا نکنید. در عوض، بر له و علیه آن مسئله بحث کنید. در مورد خواسته‌هایتان مذاکره کنید، اما دعوا نکنید. امکان دارد که با صداقت و روراستی خود، حتی احساسات منفی خود را نیز بدون جنگ و جدل مطرح نمایید. بعضی از زن و شوهرها تمام مدت در حال دعوا هستند و به تدریج شاهد مرگ عشق خود می‌شوند. از طرف دیگر، بعضی به طور افراط‌آمیز احساسات صادقانه خود را در نطفه خفه می‌کنند تا از برخورد و بحث و جدل خودداری کنند. در نتیجه، خفه کردن احساسات حقیقی و صادقانه، تماس با احساسات عاشقانه خود را نیز از دست می‌دهند. زوجی در حال جنگ و زوجی دیگر در جنگ سرد به سر می‌برند. بهترین راه برای هر زن و شوهری یافتن حالت متعادل بین این دو حالت افراطی است. با به یاد آوردن اینکه ما از سیاره‌های مختلفی هستیم و با کسب مهارت‌هایی برای برقراری ارتباط خوب، امکان دارد که از مباحثات پرهیز کنیم، بی‌آنکه احساسات منفی را خفه کرده و با عقاید و امیال خود برخورد نماییم.

**وقتی که دعوا می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟:** بدون درک تفاوت‌های زن و مرد، بسیار آسان است که تن به دعوا دهیم و نه تنها به همسر خود بلکه به خودمان نیز صدمه بزنیم. راز اجتناب از مباحثات و دعوای، داشتن رابطه‌ای محترمانه و محبت‌آمیز است. تفاوت‌ها و اختلاف نظرها آنقدر صدمه نمی‌زنند که طرز بیان و روشی که به کار می‌بریم، در شرایط مطلوب، یک بحث نباید آزرده‌دهنده باشد؛ بلکه می‌تواند گفتگویی ساده در مورد تفاوت‌ها و اختلاف نظرها باشد. تمام زوج‌ها ناچاراً زمانی تفاوت و اختلاف نظر خواهند داشت، اما بسیاری از صحبت‌ها خارج از بحث و جدل شروع می‌شود و پس از پنج دقیقه، بر سر نوع بحثی که هر کدام می‌کنند، دعوا شکل می‌گیرد. آنچه می‌توانست یک بحث ساده باشد و با درک و پذیرش طرفین حل شود، به جنگ و مشاجره تبدیل می‌شود. زوج‌ها به دلیل طرز برخوردشان با یکدیگر از پذیرفتن نقطه‌نظرها و قبول و درک طرف مقابل اجتناب می‌کنند. برای حل هر بحث و دعوا لازم است نظرات خود را تا جایی بسط دهیم که بتوانیم عقیده طرف مقابل را نیز جمع‌بندی و مطرح کنیم. برای کش دادن این مطلب، ما نیاز به احترام و قدردانی داریم. اگر رفتار شریکمان دوستانه نباشد و اگر بخواهیم نظر او را قبول کنیم، شخصیت ما می‌تواند شدیداً جریحه‌دار شود. هرچه بیشتر با کسی صمیمی باشیم، برایمان مشکل‌تر است که نظر او را بدون منظور خاصی گوش کنیم و عکس‌العملی به احساسات منفی او نشان ندهیم. برای حمایت از صلاحیت خود در مقابل بی‌احترامی و سرزنش دیگران، حالت‌های دفاعی غیرارادی پیش می‌آید تا با عقیده آنها مخالفت نماییم. حتی اگر با نظر آنها موافق باشیم، ممکن است با یک‌دندگی در بحث با آنها پافشاری کنیم.

**چرا دعوای دردناک هستند؟:** آنچه می‌گوییم به خودی خود دردناک نیست، بلکه نحوه گفتار ماست که دردناک می‌شود. معمولاً وقتی مردی احساس مبارزه می‌کند، تمرکز ذهنش روی این است که ثابت کند حق با اوست، در حالی که فراموش می‌کند در عین حال دوست‌داشتنی و مهربان باشد. ناخودآگاه، توانایی او در برقراری ارتباط دوستانه، مؤدب بودن یا داشتن لحن اطمینان‌بخش کاهش می‌یابد. او آگاه نیست که چقدر نامهربان و بی‌توجه شده و رفتارش تا چه حد برای شریکیش دردناک شده

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

## مسدود شدن تنگه هرمز توسط ایران: شوک به بازار جهانی نفت

نوشته اختصاصی: بابک افشار

حدود ۲۰ درصد از نفت جهان معمولاً از تنگه هرمز عبور می‌کند و جنگ باعث افزایش شدید قیمت جهانی نفت شده است.

**تنگه هرمز چیست و کجاست؟** تنگه هرمز یکی از مهم‌ترین مسیرهای دریایی جهان و حیاتی‌ترین نقطه گلوگاهی برای عبور نفت است. این تنگه از شمال با ایران و از جنوب با عمان و امارات متحده عربی (UAE) محدود می‌شود و مسیری است که خلیج فارس را به دریای عمان متصل می‌کند. عرض این گذرگاه در ورودی و خروجی حدود ۵۰ کیلومتر (۳۱ مایل) و در باریک‌ترین نقطه حدود ۳۳ کیلومتر است. تنگه هرمز به اندازه‌ای عمیق است که بزرگ‌ترین تانکرهای نفت خام جهان بتوانند از آن عبور کنند و توسط تولیدکنندگان عمده نفت و گاز در خاورمیانه و مشترک‌المنافع مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در سال ۲۰۲۵، بر اساس برآورد اداره اطلاعات انرژی آمریکا (EIA)، حدود ۲۰ میلیون بشکه نفت در روز از تنگه هرمز عبور کرده است که ارزش آن تقریباً ۶۰۰ میلیارد دلار در سال است. این نفت تنها از ایران نمی‌آید، بلکه از سایر کشورهای



خلیج فارس مانند عراق، کویت، قطر، عربستان سعودی و امارات نیز عبور می‌کند. **تأثیر بستن تنگه هرمز چه خواهد بود؟** هر ماه حدود ۳,۰۰۰ کشتی معمولاً از این تنگه عبور می‌کنند. تحلیل‌گران هشدار داده‌اند که هر چه تهدیدها برای کشتی‌هایی که از تنگه عبور می‌کنند طولانی‌تر شود، قیمت نفت، و هزینه حمل آن، بالاتر خواهد رفت. آرته لوهمان راسموسن، تحلیل‌گر ارشد شرکت مدیریت ریسک جهانی (Global Risk Management) که ارائه‌دهنده اطلاعات بازار انرژی است، ماه گذشته به CBS News، شریک آمریکایی BBC گفت: «در واقع، این تنگه بسته است، زیرا هیچکس جرات عبور ندارد. می‌توانید مورد حمله قرار بگیرید، و بیمه گرفتن یا ممکن نیست یا بسیار گران است، بنابراین باید منتظر بمانید تا وضعیت امنیتی بهتر شود، اگر نفت و گاز عبوری از تنگه قطع شود، این موضوع پیامدهای قابل توجهی برای بازار خواهد داشت.» او افزود: «در حالی که هیچ محاصره فیزیکی وجود ندارد، تهدیدهای ایرانی‌ها، به علاوه حملات پهپادی و موشکی، باعث شده تانکرها از عبور از تنگه خودداری کنند.» سخنگوی وزارت امور خارجه ایران، اسماعیل بخایی، به CNBC گفت که تانکرهای نفتی که از تنگه عبور می‌کنند «باید بسیار محتاط باشند». از آغاز جنگ، قیمت انرژی با نوسانات شدید افزایش یافته است و اواسط ماه گذشته نزدیک به ۱۲۰ دلار رسید و سپس کاهش یافت، اما همچنان بسیار بالاتر از سطوح قبل از درگیری است.

بر اساس داده‌های گروه بورس لندن، هزینه اجاره یک سوپر تانکر برای حمل نفت از خاورمیانه به چین تقریباً دو برابر گذشته شده و به رکورد بالای بیش از ۴۰۰,۰۰۰ دلار (۲۹۸,۳۰۰ پوند) رسیده است. بسته شدن تقریباً کامل این مسیر حیاتی، کشورهای خلیج فارس مانند عربستان سعودی را نیز تحت تأثیر قرار داده است، زیرا اقتصاد آنها به شدت به صادرات انرژی وابسته است. بر اساس آمار آژانس بین‌المللی انرژی، در مقایسه، ایران روزانه حدود ۱.۷ میلیون بشکه نفت صادر می‌کند. بر اساس برآوردهای بانک مرکزی ایران، ایران در سال مالی منتهی به مارس ۲۰۲۵ حدود ۶۷ میلیارد دلار (۵۰ میلیارد پوند) درآمد نفتی داشت، بالاترین درآمد نفتی دهه گذشته. محاصره تنگه هرمز آسیای شرقی را نیز به شدت تحت تأثیر قرار خواهد داد.



بر اساس برآوردهای EIA، در سال ۲۰۲۲ حدود ۸۲ درصد نفت خام و میعانات گازی (هیدروکربن‌های مایع کم‌چگالی که معمولاً همراه با گاز طبیعی یافت می‌شوند) خروجی از تنگه هرمز به کشورهای آسیایی صادر شده است. تنها چین تقریباً ۹۰ درصد نفتی را که ایران به بازار جهانی صادر می‌کند، خریداری می‌کند. چون چین از این نفت برای تولید کالاهایی استفاده می‌کند که سپس به کشورهای دیگر صادر می‌شوند، افزایش قیمت نفت می‌تواند به معنای افزایش قیمت برای مصرف‌کنندگان در سراسر جهان نیز باشد.

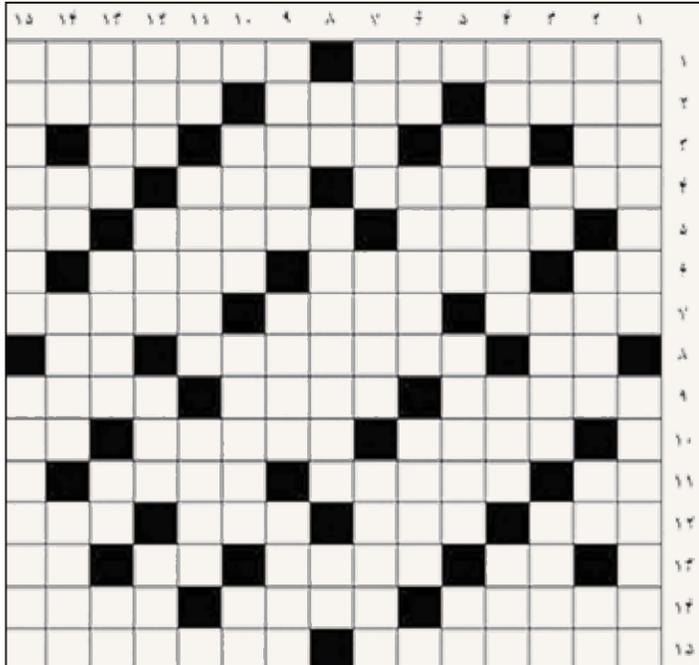
**چگونه ایران می‌تواند تنگه هرمز را ببندد؟** قوانین سازمان ملل به کشورها اجازه می‌دهد کنترل بر دریای سرزمینی خود را تا ۱۲ مایل دریایی (۱۳.۸ مایل) از خط ساحلی خود اعمال کنند. در باریک‌ترین نقطه، تنگه هرمز و مسیرهای کشتیرانی آن کاملاً در محدوده آب‌های سرزمینی ایران و عمان قرار دارند. هنوز مشخص نیست ایران دقیقاً چگونه قصد دارد تنگه را ببندد، اما به گفته کارشناسان یکی از مؤثرترین روش‌ها برای انجام این کار، استفاده از مین‌گذاری با قایق‌های تهاجمی سریع و زیردریایی‌ها است. ارتش آمریکا اعلام کرده که ۱۶ کشتی مین‌گذار ایرانی در تنگه را «از بین برده» است. نیروی دریایی منظم ایران و نیروی دریایی سپاه پاسداران نیز به‌طور بالقوه می‌توانند حملاتی علیه کشتی‌های جنگی و تجاری خارجی انجام دهند. با این حال، کشتی‌های بزرگ نظامی ممکن است خود به اهداف آسانی برای حملات هوایی آمریکا تبدیل شوند و ترامپ گفته که یکی از اهدافش نابود کردن نیروی دریایی ایران است. قایق‌های تندروی ایران اغلب به موشک‌های ضدکشتی مجهز هستند و این کشور همچنین انواع کشتی‌های سطحی، شناورهای نیمه‌غوطه‌ور و زیردریایی‌ها را اداره می‌کند. آمریکا پیش از این نیز از قدرت نظامی خود برای بازگرداندن جریان ترافیک دریایی در تنگه استفاده کرده است.

در اواخر دهه ۱۹۸۰، در طول جنگ هشت ساله ایران و عراق، حملات به تأسیسات نفتی به «جنگ تانکرها» تبدیل شد که در آن هر دو کشور کشتی‌های بی‌طرف را هدف قرار دادند تا فشار اقتصادی وارد کنند. تانکرهای کویتی حامل نفت عراق به ویژه آسیب‌پذیر بودند. نهایتاً، کشتی‌های جنگی آمریکا شروع به اسکورت آنها از طریق خلیج فارس کردند، عملیاتی که بر اساس گزارش موسسه نیروی دریایی آمریکا، یکی از بزرگ‌ترین عملیات‌های جنگ سطحی دریایی از زمان جنگ جهانی دوم بود.

**آیا مسیرهای جایگزین می‌توانند از مسدود شدن تنگه اجتناب کنند؟** تهدید مداوم بسته شدن تنگه هرمز طی سال‌ها، کشورهای صادرکننده نفت در منطقه خلیج فارس را واداشته تا مسیرهای صادراتی جایگزین ایجاد کنند. بر اساس آمار اداره اطلاعات انرژی آمریکا (EIA)، عربستان سعودی یک خط لوله به طول ۱۲۰۰ کیلومتر دارد که می‌تواند روزانه تا ۵ میلیون بشکه نفت خام منتقل کند. در گذشته، این کشور همچنین به‌طور موقت یک خط لوله گاز طبیعی را برای انتقال نفت خام استفاده کرده است. امارات متحده عربی نیز میدان‌های نفتی داخلی خود را از طریق خط لوله‌ای به بندر فجیره در خلیج عمان متصل کرده است، با ظرفیت روزانه حداقل ۱.۵ میلیون بشکه. نفت می‌تواند از طریق زیرساخت‌های جایگزین هدایت شود تا تنگه هرمز دور زده شود، اما رویترز گزارش می‌دهد که این اقدام می‌تواند منجر به کاهش عرضه بین ۸ تا ۱۰ میلیون بشکه در روز شود.

حل جدول در صفحه ۴۲

# جدول



دوستی، نوری است که حتی در تاریک‌ترین روزها راهنمایت می‌شود. یک دوست واقعی، نه فقط همراه شادی‌ها، که در سختی‌ها هم کنارت می‌ماند. رازهای کوچک، پیوندهای بزرگ می‌سازند و اعتماد، پایه هر دوستی است. دوستی مثل باغی است که با مراقبت و صبر شکوفا می‌شود. گاهی سکوت یک دوست، از هزاران حرف، آرامش‌بخش‌تر است. دوستی، هدیه‌ای است که هرچه بیشتر ببخشی، بیشتر به تو بازمی‌گردد.

## عمودی

- ۱- گوهرها - بررسی دفترها و اسناد حسابداری
  - ۲- جای بی‌خطر - دیگر - مخفف پادشاه - بسته نیست
  - ۳- رمق آخر - بخشی از حیوانات - فصاحت - دراز کشیدن و آسودن
  - ۴- فرتوتی - نگاه کوتاه - چشم درد - کاسه آبخوری
  - ۵- استراتژیست ارزی در نیویورک - برگزیده‌ترین - بوی رطوبت
  - ۶- بالاپوش مردانه - به دفعات - خیانت
  - ۷- نوشابه ژاپنی - نقاش - منسوب به یمن
  - ۸- فرمان اتومبیل - معامله‌گران تکنیکال در بازار تبادلات ارزی - علامت جمع فارسی
  - ۹- گروه گروه - بی‌بی - به رخ کشیدن زینت
  - ۱۰- غلتک - کربلای سابق - جانشین او
  - ۱۱- شخص - قضاوت - نیروهای مسلح سه‌گانه
  - ۱۲- مقابل رفت - خوب و زیبا - آرزوها - ناپدید
  - ۱۳- پسر مازندرانی - کالای خود - مروارید درشت - واحد سطح
  - ۱۴- محل ورود - ساز شاکی - کریمینه - تالیف‌کننده
  - ۱۵- آزادگی و رهایی - مربوط به باج و خراج
- ۱۳- گذر کردن - بخشنده - رایحه - حرف تعجب
  - ۱۴- کشوری در شمال شرقی آفریقا که اکثراً مسلمان هستند - قلک - چگونگی
  - ۱۵- یادبود - یکی از برترین تحلیلگران تکنیکال فعال در بازار معاملات با نام کوچک «جان»

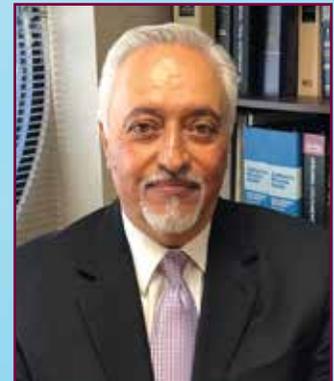
## افقی

- ۱- اقتصاددان اهل بریتانیای کبیر، متولد ۱۹۰۴ و برنده نوبل اقتصاد - اقتصاددان انگلیسی، متولد ۱۷۷۲ میلادی که کتاب معروفش با نام «درباره اصول اقتصاد سیاسی و مالیات»، در سال ۱۸۱۷ منتشر شد.
- ۲- هوس زن باردار - نرده - زن گندمگون
- ۳- پیشوند سال و روز - آب بینی - از تقسیم‌بندی‌های علم اقتصاد - راندن مزاحم
- ۴- از قدرت‌های اقتصادی نوظهور در جهان - پاک از گناه - زه کمان حالجی - الفت
- ۵- روشنی‌بخش - بزرگراه معروف در تهران - هنوز فرنگی
- ۶- پایه - سهل الهضم - از رئوس اصلی تصمیم‌گیری در مورد بودجه هر کشور
- ۷- از ظروف آشپزخانه - پدر حضرت ابراهیم (ع) - فالگیری
- ۸- حرف دهن کجی - قدیمی و کهن - علامت مفعولی
- ۹- تصنیف - پیشوند انگلیسی به معنی کوچک - بزرگوار
- ۱۰- از توابع اردبیل که قرار است در آینده در آن منطقه ویژه اقتصادی تأسیس شود - از استان‌های کشورمان که در سال ۱۳۸۲ رتبه ۴۶ را از ۱۰۰ به لحاظ توسعه یافتگی صنعتی کسب کرد - گشود
- ۱۱- شوربا - پستی - سیاهرگ
- ۱۲- حیرت - یکی از اهرام - نام ایرانیان فارسی‌زبان - سنگ انداختن

## دفاتر و کالت علی مقدمی

وکیل سابق شرکت های بیمه با بیش از ۳۰ سال تجربه

*With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.*



Ali Moghaddami

- ◆ Personal Injury
- ◆ Business Litigation
- ◆ Employment Law
- ◆ Criminal Defense
- ◆ Insurance Dispute



- ◆ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ◆ کلیه دعاوی تجاری
- ◆ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ◆ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ◆ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

315 Arden Ave., #10  
Glendale, CA 91203

**Free Consultation**  
Tel: (818) 640-3131

84 W. Santa Clara St. #700  
San Jose, CA 95113



در این روزهای پراضطراب و بی‌ثباتی، آرزو می‌کنیم که امنیت و آرامش به تمام شهرها و خانه‌های ایران بازگردد. مردم این سرزمین در ۴۸ سال گذشته رنج‌ها و سختی‌های بسیاری کشیده‌اند و شایسته زندگی با آزادی، آرامش و رفاه هستند. ای کاش هر جنگ و هر نزاعی هرچه زودتر پایان یابد و نتیجه آن به نفع مردم ایران باشد، تا خانه‌ها و جان‌ها در امان باشند و دل‌ها از امید روشن گردد.

ایران، سرزمین فرهنگ، تاریخ و همبستگی است و مردمانش با شجاعت و صلح‌طلبی خود سزاوار بهترین‌ها هستند. این خاک، با کوه‌ها، دشت‌ها، رودها و دریایش، میزبان نسلی است که با قلب‌های پاک و دست‌های پرتوان خود ساخته و رشد کرده است. شایسته است که هر ایرانی با آرامش، عزت و امنیت زندگی کند و بتواند آینده‌ای روشن برای خود و فرزندان‌ش بسازد.

باشد که صلح و آرامش دوباره بر این سرزمین سایه افکند و سایه ترس و خشونت از خانه‌ها و دل‌ها دور شود. باشد که مردم ایران بتوانند با آزادی و امید، زندگی خود را بسازند، خنده و شادی در شهرها جاری شود و آوای زندگی دوباره بلند گردد. این آرزو را داریم که ایران، سرزمینی که همواره منبع فرهنگ، هنر و علم بوده است، به شکوفایی و سعادت حقیقی برسد و مردمانش به آرامش و خوشبختی‌ای که سزاوار آن هستند دست یابند.

# فال سنارگان

<p><b>دای</b></p> <p>در خانواده، نقش مهم‌تری در تصمیم‌گیری‌ها خواهید داشت. در روابط دوستانه، کیفیت روابط برای‌تان مهم‌تر از کمیت می‌شود. از نظر جسمی، توجه به سلامت استخوان‌ها و بدن ضروری است. در عشق، نیاز به صبر و درک بیشتری احساس می‌شود. در شغل، ممکن است با چالشی روبه‌رو شوید که شما را قوی‌تر می‌کند.</p>	<p><b>مهر</b></p> <p>در خانواده، تعادل و آرامش بیشتری برقرار می‌شود. از نظر روحی، احساس سبکی و امید بیشتری خواهید داشت. در عشق، فرصتی برای شروعی تازه یا آشتی فراهم می‌شود. در کار، همکاری با دیگران نتایج مثبتی خواهد داشت. در ازدواج، احتمال تصمیم‌گیری جدی وجود دارد.</p>	<p><b>تیر</b></p> <p>در زمینه عشق، ممکن است با یک انتخاب دوگانه روبرو شوید. در کار، پیشنهادی جدید شما را به فکر تغییر می‌اندازد. در خانواده، نیاز به صبوری و درک متقابل بیشتر احساس می‌شود. در دوستی‌ها، بهتر است از قضاوت عجلانده پرهیز کنید. از نظر مالی، بهبودی نسبی در وضعیت‌تان دیده می‌شود.</p>	<p><b>شروردین</b></p> <p>در زمینه عشق، نشانه‌هایی از آغاز احساسی تازه یا عمیق‌تر شدن رابطه‌ای قدیمی دیده می‌شود. در کار، فرصتی برای تغییر مسیر یا شروع پروژه‌ای جدید برای‌تان فراهم خواهد شد. از نظر سلامتی، توجه به استراحت و کاهش فشارهای ذهنی ضروری است. در خانواده، گفتگویی مهم می‌تواند کدورت‌های گذشته را برطرف کند.</p>
<p><b>بهمن</b></p> <p>در ازدواج، احتمال آشنایی جدید یا تحکیم رابطه وجود دارد. در خانواده، فضای گرم و حمایت‌گرانه‌ای برقرار خواهد بود. از نظر روحی، احساس آزادی و رهایی بیشتری می‌کنید. در عشق، اتفاقی غیرمنتظره می‌تواند مسیر احساسی شما را تغییر دهد. در کار، ایده‌ای خلاقانه باعث پیشرفت شما خواهد شد.</p>	<p><b>آبان</b></p> <p>در روابط دوستانه، رازی فاش می‌شود که دید شما را تغییر می‌دهد. در خانواده، حمایت عاطفی مهمی دریافت می‌کنید. در عشق، احساسات شدیدتری را تجربه خواهید کرد. در شغل، باید با دقت بیشتری تصمیم بگیرید. از نظر سلامتی، بهتر است به خواب و استراحت توجه کنید. از دست‌دادن امروز، جای بهتر را بازمی‌کند.</p>	<p><b>امرداد</b></p> <p>در کار، زمان درخشش و نشان دادن توانایی‌هایتان فرا رسیده است. در عشق، ممکن است با چالشی روبرو شوید که نیاز به گفتگو دارد. در روابط دوستانه، باید مرزهای مشخص‌تری تعیین کنید. در خانواده، مسئولیتی جدید بر عهده‌تان گذاشته می‌شود. از نظر سلامتی، مراقب خستگی و فشار زیاد باشید.</p>	<p><b>اردیبهشت</b></p> <p>دوستی قدیمی دوباره به زندگی‌تان بازمی‌گردد و خاطرات خوشی زنده می‌شود. از نظر شغلی، نتیجه تلاش‌های گذشته به تدریج نمایان می‌شود. احتمال یک تصمیم مهم در زمینه ازدواج یا تعهد عاطفی وجود دارد. در روابط دوستانه، فردی قابل اعتماد به شما نزدیک‌تر می‌شود.</p>
<p><b>اسفند</b></p> <p>در شغل، نتیجه زحمات‌تان را دریافت خواهید کرد. در خانواده، آشتی و نزدیکی بیشتری شکل می‌گیرد. در دوستی‌ها، قدردانی از افراد مهم زندگی‌تان اهمیت پیدا می‌کند. در عشق، زمان جمع‌بندی و تصمیم‌گیری نهایی فرا می‌رسد. از نظر سلامتی، حالتی از آرامش و تعادل درونی را تجربه خواهید کرد.</p>	<p><b>آذر</b></p> <p>در دوستی‌ها، ارتباطات جدیدی شکل می‌گیرد. از نظر سلامتی، نشاط و تحرک بیشتری خواهید داشت. در عشق، لحظات شادی‌بخش و هیجان‌انگیزی در انتظار شماست. در کار، فرصت یادگیری یا پیشرفت جدیدی پیش می‌آید. در خانواده، یک دوره‌می یا سفر کوتاه باعث نزدیکی بیشتری می‌شود.</p>	<p><b>شهریور</b></p> <p>در عشق، صداقت و شفافیت باعث استحکام رابطه‌تان خواهد شد. در شغل، نظم و برنامه‌ریزی نتایج بسیار خوبی برای‌تان به همراه دارد. در خانواده، لحظات آرام و دلنشینی در پیش خواهید داشت. در دوستی‌ها، ممکن است از یک رابطه فاصله بگیرید. از نظر سلامتی، به بهبود وضعیت جسمی نزدیک می‌شوید.</p>	<p><b>فرورداد</b></p> <p>از نظر جسمی، بهتر است به تغذیه خود بیشتر توجه داشته باشید. از نظر سلامتی، توجه به اعصاب و آرامش ذهنی اهمیت دارد. مسیری که اکنون می‌هم به نظر می‌رسد، به زودی با نشانه‌ای تعیین‌کننده روشن خواهد شد. تغییری آرام، زندگی‌تان را تازه می‌کند. دل‌تان راه درست را بهتر از عقل نشان می‌دهد.</p>

## چرا بعضی افراد جذب روابط سمی می‌شوند؟

نوشته اختصاصی: دکتر سعید انصاری - روانپزشک و روان درمانگر

روابط انسانی بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهند و سلامت روان به کیفیت این روابط بستگی زیادی دارد. اما تجربه نشان می‌دهد که بعضی افراد به‌طور مکرر وارد روابط سمی می‌شوند؛ روابطی که باعث آسیب عاطفی، استرس و کاهش عزت نفس می‌شوند. پرسش اصلی این است: چرا برخی افراد گرایش دارند به روابطی که برایشان مضر است؟ در این مقاله به دلایل روانشناسی، اجتماعی و شخصیتی این پدیده می‌پردازیم.

**تعریف روابط سمی:** روابط سمی، روابطی هستند که در آن یک یا هر دو طرف رفتارهایی نشان می‌دهند که باعث آسیب روانی، استرس، اضطراب و کاهش اعتماد به نفس طرف مقابل می‌شود. این رفتارها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ♦ کنترل‌گری و سلطه‌طلبی ♦ بی‌احترامی و تحقیر ♦ دروغ و پنهان‌کاری ♦ رفتارهای ناپایدار و پیش‌بینی‌ناپذیر ♦ استفاده از احساسات دیگران برای رسیدن به اهداف شخصی

ویژگی اصلی این روابط این است که تکرار و استمرار دارند و باعث تخلیه عاطفی فرد می‌شوند.

### عوامل روانشناسی

**الگوهای دوران کودکی:** تجربیات کودکی نقش بسیار مهمی در انتخاب شریک زندگی ایفا می‌کند. افرادی که در کودکی شاهد خشونت یا بی‌توجهی والدین بوده‌اند، با محبت محدود یا مشروط بزرگ شده‌اند و یا الگوهای ناسالم عاطفی دیده‌اند، ممکن است ناخودآگاه جذب روابطی شوند که شبیه همان الگوها هستند، حتی اگر برایشان مضر باشد. مغز در جستجوی آشنایی است و رفتارهای آشنا را امن تلقی می‌کند، حتی اگر دردناک باشند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

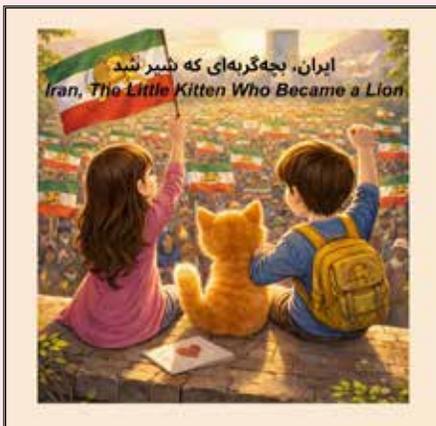
## چرا این کتاب را نوشتیم؟

بعد از تراژدی اخیر در ایران، تصمیم گرفتم غم را به چیزی معنادار تبدیل کنم. این داستان کودکان را نوشتیم تا شجاعت نسل جوان ایران ثبت شود و کودکان خارج از ایران بفهمند هم‌سن و سالانشان چه تجربه‌ای داشته‌اند. داستان درباره یک بچه‌گربه است که شجاعت را کشف می‌کند و تبدیل به یک شیر می‌شود. پیام داستان ساده اما قدرتمند است: حتی کوچک‌ترین صدا وقتی برای آزادی و مهربانی می‌ایستد، می‌تواند قوی شود. فرزانه یاسینی

### عیدی امسال: کمک به کودکان ایرانی

تمام سود حاصل از فروش کتاب به انجمن خیریه اهدا خواهد شد.

Iran, the little Kitten who became a lion



نسخه‌ای از این کتاب از طریق آمازون قابل تهیه است

## ذات انسان، روشنایی درون یا بازتاب محیط؟

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

یکی از قدیمی‌ترین و بحث‌برانگیزترین پرسش‌های فلسفه، روانشناسی و جامعه‌شناسی این است که انسان ذاتاً خیر است یا رفتار او نتیجه شرایط و محیط پیرامونش است. این سؤال از زمان‌های باستان تا امروز، ذهن متفکران و دانشمندان را به خود مشغول کرده است و پاسخ به آن می‌تواند تأثیر عمیقی بر اخلاق، آموزش، سیاست و جامعه داشته باشد.

**دیدگاه‌های فلسفی:** در فلسفه کلاسیک، دو جریان عمده درباره ماهیت انسان وجود دارد. نظریه خیر ذاتی انسان: فلاسفه‌ای مانند Jean-Jacques Rousseau معتقد بودند انسان در اصل موجودی پاک و خیرخواه است. او در کتاب خود «امین و طبیعت انسان» بیان می‌کند که انسان به‌طور طبیعی مهربان، همدل و اجتماعی است و فساد و خشونت نتیجه جامعه و قوانین محدودکننده است. از دیدگاه او، تمدن و فرهنگ‌های پیچیده، انسان را از مسیر طبیعی خود منحرف می‌کنند و باعث رفتارهای منفی می‌شوند.

**نظریه شر ذاتی انسان:** در مقابل، Thomas Hobbes و پیروان او معتقد بودند انسان ذاتاً خودخواه و گرایش به قدرت و رقابت دارد. بر اساس این دیدگاه، اگر قوانین و حکومت نباشد، انسان در «حالت طبیعی» زندگی، زندگی کوتاه، پرخشونت و پرخطر خواهد داشت. از این منظر، رفتارهای خیر باید از طریق آموزش، قوانین و محدودیت‌ها ایجاد شود، نه اینکه ذاتاً درون انسان وجود داشته باشد.

**دیدگاه روانشناسی:** روانشناسی مدرن با رویکرد تجربی تلاش می‌کند این پرسش را از طریق آزمایش و مشاهده پاسخ دهد.

**روانشناسی تکاملی:** روانشناسان تکاملی معتقدند انسان‌ها برای زنده ماندن و تولید مثل برنامه‌ریزی شده‌اند و رفتارهای اجتماعی مانند همکاری و همدلی، بخشی از سازگاری زیستی انسان است. تحقیقات نشان داده است که حتی نوزادان چندماهه واکنش‌های همدلانه‌ای نشان می‌دهند، مانند تسلی دادن کودک دیگر یا پاسخ به گریه او. این یافته‌ها می‌تواند نشانه‌ای از خیر ذاتی باشد.

**تأثیر محیط و شرایط:** با این حال، محیط، تربیت و شرایط اجتماعی تأثیر زیادی دارند. پژوهش‌های کلاسیک، مانند آزمایش زندان استنفورد (Stanford Prison Experiment)، نشان دادند که افراد سالم و معمولی می‌توانند تحت فشار محیطی به رفتارهای خشونت‌آمیز و ظلم‌آمیز دست بزنند. این موضوع نشان می‌دهد که رفتار انسان تا حد زیادی محصول شرایط اجتماعی و فرهنگی است.

**ترکیب دو دیدگاه:** به نظر می‌رسد که هیچ‌یک از دو دیدگاه به تنهایی نمی‌تواند کل حقیقت را توضیح دهد. انسان ممکن است استعداد و گرایش به خیر را به صورت بالقوه داشته باشد، اما محیط، تربیت، تجربه‌های اولیه و فشارهای اجتماعی، شدت یا ضعف این گرایش‌ها را تعیین می‌کنند.

**مثال‌های عملی:** کودکی که در خانواده‌ای با عشق، امنیت و عدالت رشد می‌کند، احتمالاً فردی مهربان و همدل خواهد شد. در مقابل، کودکی که در محیطی پرخشونت و بی‌عدالتی بزرگ شود، ممکن است رفتارهای خودخواهانه و خشونت‌آمیز نشان دهد، حتی اگر بالقوه ذاتاً خیر باشد.

**دیدگاه‌های جامعه‌شناسی:** جامعه‌شناسان نیز به بررسی نقش ساختارها و نهادهای اجتماعی در شکل‌دهی رفتار انسان پرداخته‌اند. قوانین، نهادهای آموزشی، مذهب و هنجارهای اجتماعی می‌توانند رفتار انسان را به سمت خیر یا شر هدایت کنند. از این منظر، خیر و شر، نه فقط ویژگی‌های ذاتی، بلکه محصولات تعاملی بین فرد و جامعه هستند.

با توجه به شواهد فلسفی، روانشناسی و جامعه‌شناسی، می‌توان گفت که انسان:

- ♦ ذاتاً بالقوه خیر است و گرایش به همدلی و همکاری در نهاد او وجود دارد.
- ♦ محیط و شرایط زندگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز یا سرکوب این گرایش‌ها دارند.
- ♦ رفتارهای انسانی نتیجه ترکیبی از طبیعت و پرورش، ژنتیک و تجربه‌های اجتماعی، فرهنگ و قوانین است.

بنابراین پاسخ نهایی این است که انسان هم دارای استعداد ذاتی برای خیر است و هم تحت تأثیر شرایط و محیط شکل می‌گیرد. برای ساختن جامعه‌ای اخلاقی، هم آموزش و فرهنگ‌سازی و هم ایجاد محیط امن و عدالت‌محور ضروری است.



کلاردشت

خیابان ایستادیم. بنا به گفته آنان، راهی که میان محل فرود هواپیما و خانه شاه قرار داشت، همین خیابان بود که به نظر من تنها خیابان شهر هم همان یکی بود. دقایقی گذشت و دیدیم که حدس بچه‌ها درست بود. شاه پشت فرمان یک اتومبیل روبرو نشسته بود و می‌راند و شهبانو ثریا هم در کنارش بود. آدم‌های زیادی در خیابان نبودند و همان‌هایی هم که بودند، برای دیدن شاه و ملکه ایستاده کف می‌زدند. اتومبیل بسیار آرام حرکت می‌کرد. وقتی به ما نزدیک شد، همگی شروع به کف زدن کردیم و با صدایی که از دهان درمی‌آوردیم

و با دست به طور متناوب به لب‌ها می‌زدیم، برایشان ابراز احساسات نمودیم. هم شاه و هم ثریا، با لبخند و چهره‌ای خندان و شاد، به کف زدن و هورا کشیدن ما با تکان دادن دست پاسخ دادند. ناگهان خواهرم با گفتن یک جمله «خاک بر سرم»، ما را از فاجعه‌ای باخبر کرد. به او نگاه کردیم که چه اتفاقی افتاده است؟ او گفت: «خاک بر سرم، الان شاه و ثریا آن چیزهای بدی را که روی دیوار نوشته‌اند می‌بینند، روی دیوارها مستهجن‌ترین کلماتی را که هر لاتی می‌توانست بر زبان بیاورد، علیه شاه و همسرش نوشته بودند و تمام مسیر عبور شاه را با همان کلمات رکیک کثیف کرده بودند. شاه و ثریا هر دو آن نوشته‌ها را می‌خواندند، اما به روی خود نمی‌آوردند و فقط به استقبال مردم پاسخ می‌گفتند. چون اتومبیل بسیار آرام حرکت می‌کرد، ما هم مسافتی را به دنبال آنان می‌دویدیم و هورا می‌کشیدیم. به جز اتومبیل شاه، هیچ اتومبیل یا موتورسوار یا قراول و یساولی در پس و پیش آن نبود و اتومبیل شاه تنها حرکت می‌کرد، بدون هیچ تشریفات. بعدها که جلوی نوشتن آن گونه لجن‌نویسی‌ها را گرفتند، همان لجن‌نویسان هر جا رسیدند گفتند: «شاه سانسور می‌کند».

در کلاردشت هم ما بچه‌ها گرفتار یک خاله‌خانم دیگر بودیم و این یکی را «عمه فرنگیس» می‌خواندند. پیرزنی بود با صورتی تیره رنگ، با چین‌های درشت و موهایی فر فری، آشفته و سرخ. همیشه پیراهنی سرخ‌رنگ می‌پوشید که چین کمرش روی سینه‌اش دوخته شده بود و هبیتی چون جادوگران داشت. بچه‌های دایم از کارهای عجیب او داستان‌ها تعریف می‌کردند و زن‌دایی‌ام هم هرگاه سروصدای ما زیاد می‌شد، تهدیدمان می‌کرد که: «اگر زیاد صدا کنی و آرام بازی نکنی، به عمه فرنگیس خواهیم گفت». ما آن چنان از هیبت عمه فرنگیس می‌ترسیدیم که فقط همان بار اول، که هنوز او را نمی‌شناختیم، از نزدیک دیده بودیمش و پس از آن فاصله ما با او حدود پانصد متر بود و این فاصله به خوبی رعایت می‌شد.

بعد از ظهر همان روزی که شاه و ثریا به کلاردشت آمدند، با اصرار ما بچه‌ها، مادر و زن‌دایی‌مان ما را با خود همراه کردند و تا پای هواپیمای شاه رفتیم. هواپیما در یک محوطه باز که زمینی شنی داشت بر زمین نشسته بود و دو سرباز در کنارش ایستاده بودند. هواپیمایی دونفره، تک‌موتوره و ملخ‌دار بود که برای خلبان و سرنشینش سقفی نصب نشده بود. خلبان و مسافر فقط از عینک مخصوص باذکیر، که با یک کش به دور سر قرار می‌گرفت، برای محافظت از چشم‌ها در برابر باد و احوانا ذرات معلق در هوا استفاده می‌کردند. یک دستمال بزرگ روی دهانه هواپیما، جایی که صدلی‌ها قرار داشت، گذاشته شده بود. ما مدتی جلو و عقب و دور تا دور هواپیما گشتیم و وقتی سیر شدیم، راه خانه را در پیش گرفتیم، بی‌آنکه هیچ‌گونه مانعتی از ما بشود. هر وقت به یاد آن جنگل با بوته‌های وحشی و عطر برگ‌ها و گل‌های خودرویش می‌افتم، بی‌اختیار رطوبت آن هوا را در ریه‌هایم حس می‌کنم؛ عطری درهم آمیخته که از میان همه آن بوها، بوی کاکوتی و نعنای وحشی از همه قوی‌تر خودنمایی می‌کرد.

مدتی در کلاردشت ماندیم، اما هیچ اتفاقی که حاکی از بهبود وضع اجتماعی باشد رخ نداد و ناچار به تهران برگشتیم. سر و صداها بیشتر شده بود و آدم‌هایی که به شاه فحش می‌دادند تقریباً همه جا را اشغال کرده بودند و برای کسانی که شاه را دوست داشتند امنیتی باقی نمانده بود. حتی دوستان خانوادگی که متعلق به حزب توده و جبهه ملی بودند، رعایت حرمت دوستی و نان و نمک را نمی‌کردند و از گفتن بدترین الفاظ به دوستان شاه ابایی نداشتند. خانه ما را تبدیل به محل تجمع حزبی کرده بودند و هر کدام عکس‌هایی را که برایشان شعار حزبی شده بود به دیوار خانه ما می‌زدند و در مقابلش سرودهای حزب خود را می‌خواندند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**



ژولی آن چنان اهل خانواده شده بود که دیگر بی‌او نمی‌شد دمی را گذراند، نه تنها اهل خانواده، بلکه اهل محل هم شده بود. بامداد و کله‌سحر، بچه‌های محل به عشق دیدن ژولی، صبحانه‌نخورده از خانه می‌زدند بیرون و جلو خانه ما جمع می‌شدند. من و برادرم هم همان عشق را داشتیم و از ما بیشتر خود ژولی بود که وقتی بامداد سپیده می‌زد، پشت در اتاق پنجه به در می‌کشید تا ما را خبر کند که برخیزید، وقت بازی است. چون مادرم اهل نماز بود، به هیچ وجه اجازه نمی‌داد ژولی را به داخل اتاق ببریم و ژولی هم می‌دانست که آستانه در اتاق مرز بین او و خانه است و هرگز پایش را به سمت داخل اتاق نمی‌گذاشت. اما نسبت به مادرم هم همان ابراز محبت را می‌کرد و مادرم نیز به او محبت می‌کرد. گاهی برایش گوشت می‌خرید و گاهی هم قصاب مقداری از گوشت‌هایی را که مردم نمی‌خواستند و از گوشت‌های فروشی جدا می‌کرد، به مادرم می‌داد تا به ژولی بدهد.

من هنوز به مدرسه نرفته بودم و هنوز جزو شاگردان خاله‌خانم بودم. او هم که از روزهای باقیمانده دنیا چیز زیادی طلب نداشت، نمی‌خواست با نجسی‌ها آخرت خود را خراب کند و از همان شب اول قبر، نکیر و منکر یقه‌اش را بگیرند که با ناپاکی مبارزه نکرده است. به همین خاطر بود که دست‌های مرا نجس می‌دانست و تا به مکتب می‌رسیدم، مرا جلو پاشویه حوض می‌برد و با آفتابه‌ای که پر از آب در دستش می‌گرفت و روی دست‌هایم می‌ریخت، وادارم می‌کرد که به‌طور شرعی دستمان را آب بکشم و با سه بار فرو کردن دست‌هایم تا آرنج در آب حوض، تطهیر نمایم. پس از آن اجازه می‌داد وارد اتاقش شوم. می‌گفت: «سگ‌بازی حرام است. سگ‌بازی کار یزید بود که به غضب الهی گرفتار شد. این قدر با سگ بازی نکن». اما هیچ وقت از مادرم انتقاد نمی‌کرد که چرا او به من اجازه بازی با سگ را می‌دهد. فقط یک بار گفت: «باید یک روز خدمت خانم برسم و چوغولی تو را به او بکنم».

آن روزها که ما بچه‌ها در بی‌خبری بودیم، اوضاع کشور به کلی آشفته بود و ما فقط از لابه‌لای حرف‌هایی که بزرگ‌ترها با هم می‌زدند، موضوعاتی را استنباط می‌کردیم، اما از کم‌وکیف آن‌ها چیزی دستگیرمان نمی‌شد. از بلشویبی که در سیاست دولتی وجود داشت و هیجانی که جامعه را در خود بلعیده بود، سخن‌ها گفته می‌شد. اقوام و دوستان خانوادگی که از آذربایجان می‌آمدند، از دوران سیاه حکومت پیشه‌وری و اعدام‌هایی که در کوچه و بازار کرده بودند و نیز از درگیری‌های مردمی که از حاکمیت مشتی ارادل و اوباش به جان آمده بودند و سرانجام از سرنگون کردن آن خیانت‌پیشگان، داستان‌ها می‌گفتند. تهران در تب‌وتاب بود و هرگاه هوا بهتر می‌شد، سر و صدای عده‌ای هم بالا می‌گرفت و شعارهای گوناگون از کوچه و بازار شنیده می‌شد. عده‌ای فریاد می‌زدند: «برقرار باد پرچم سرخ پابرهنگان جهان و زنده باد رفیق جوزف استالین». عده‌ای فریاد می‌زدند: «از جان خود گذشتیم، با خون خود نوشتیم؛ یا مرگ یا مصدق». و عده‌ای هم فریاد می‌زدند: «جاوید شاه، جاوید شاه، جاوید شاه». و ناگهان از میان آن گروه‌های ضدشاه یکی فریاد می‌زد: «مرگ بر شاه!» با این فریاد، جنگ مغلوبه می‌شد و مردم به جان هم می‌افتادند و یکدیگر را لت‌وپار می‌کردند.

در تابستان آن سال، یکی از دایی‌هایم که در کلاردشت مازندران زندگی می‌کرد، سفارش کرده بود که ما به اتفاق مادر به خانه او برویم. خانه‌ای دوطبقه داشت که در کنار خیابانی واقع بود که کف و زیرسازی‌اش شنی بود و هنوز آسفالتی در کار نبود. روزها با بچه‌های دایی، که آنها هم هم‌سن‌وسال‌های ما بودند، به جنگلی که به خانه‌شان بسیار نزدیک بود می‌رفتیم و در لابه‌لای بوته‌های به‌هم‌فشرده و خیس از شبنم‌های انبوه بازی می‌کردیم. در اثر حرکت کردن در میان بوته‌ها، سراپایمان خیس می‌شد. از بوته‌های خاردار تمشک تا آنجا که می‌توانستیم تمشک می‌چیدیم و رنج خارهای آن را تحمل می‌کردیم. بوی عطری که در فضای جنگل حاکم بود، آمیزه‌ای از بوی صدها گونه گیاه معطر بود؛ عطری که در هیچ جایی نمی‌توان آن را یافت، عطری آمیخته با رطوبت خاص جنگل.

یک روز که در جنگل مشغول بازی بودیم، ناگهان صدای هواپیما را بالای سرمان شنیدیم. بچه‌های دایی‌ام گفتند: «حتماً شاه است، چون او در اینجا یک خانه دارد و گاهی به اینجا می‌آید». با توصیه بچه‌های دایی، از جنگل بیرون آمدیم و در کنار

## عروس فرنگی و مادر شوهر ایرانی

ابوالقاسم حالت

سخنرانی‌هایی که درباره فرهنگ شرقی و غرب برگزار شد، مرا به یاد سرگذشت یک عروس فرنگی و یک مادرشوهر ایرانی انداخت.

همین که تحصیلات مسعود در فرنگستان به پایان رسید، پدرش برای او نوشت: «نور چشم عزیزم، زودتر برگرد، چون در اداره یک پست خیلی عالی برایت تهیه دیده‌ام.» مادرش هم نوشت: «من هم برایت دختر خوشگلی در نظر گرفته‌ام که به ماه می‌گوید: «تو در نیا که من در آمده‌ام.» مسعود پاسخ داد: «مادر جان، بی‌خود برای من از این خواب‌ها نبین، چون دخترهای خودمانی نه امروزی هستند و نه خوشگل، فقط انبانه فیس و باند و بابت شیربها و عروسی و مهریه آنقدر برای داماد خرج می‌کنند که بیچاره تا آخر عمر مقروض می‌ماند. اما دختر فرنگی کم‌خرج است. خودم قریباً با دوستی که اینجا دارم ازدواج خواهم کرد و خوشبخت خواهم شد.» مادرش نوشت: «عزیزم، این کار را نکن.» اما او جواب داد: «مادر جان، آش کشک خالته بخوری، پاته نخوری پاته! اگر نمی‌توانی همسر مرا با آغوش باز بپذیری، پس منتظر من هم نباش.» مسعود پسری عزیز، دردانه و یکی‌یکدانه بود. پدر و مادرش که او را از تخم چشم خود بیشتر دوست داشتند، دستپاچه شدند و تعهد کردند که وسایل آسایش او و همسرش را از هر جهت فراهم خواهند کرد.

روز ورود عروس و داماد در فرودگاه، پدر روی پسر و عروس خود را بوسید، ولی مادر از بوسیدن عروس خودداری کرد، چون او را مسلمان نمی‌دانست و معتقد بود که هر کس مسلمان نیست، کافر و نجس است. آنها در خیابان سپه‌خانه‌ای قدیمی ولی اعیانی داشتند و عروس فرنگی از همان روز اول، آنها را در خرج انداخت و به گردنشان گذاشت که بخشی از خانه را خراب کنند و یک اتاق خواب به ضمیمه دستشویی و حمام به سبک فرنگی بسازند. چند ماه بعد، او دو پارا در یک کفش کرد و گفت: «اینجا جنوب شهر است و من می‌خواهم در شمال زندگی کنم. چرا در خیابان جردن خانه نمی‌خرید؟» مسعود هم که خیلی خاطر او را می‌خواست، حرفش را دنبال کرد تا پدر و مادرش خانه را فروختند، مقداری هم قرض کردند و خانه‌ای تازه‌ساز در شمال شهر خریدند. ولی عروس فرنگی، که مارگارت نام داشت، دکوراسیون خانه را نپسندید، همه کاغذ دیواری‌ها را کند و باز مقداری خرج تراشید و در و دیوارها را به سلیقه خود رنگ کرد و آن هم چه رنگ‌هایی! مثلاً در اتاق مهمانخانه، یک دیوار را زرد، یکی را سیاه، یکی را قرمز و یکی را سفید کرد. سپس تابلوهای نقاشی عجیب و غریبی خرید و به دیوارها زد که هر کس می‌دید، از سلیقه او شاخ در می‌آورد. مادرشوهرش می‌گفت: «این دختر علاوه بر این که نجس است، دیوانه هم هست.»

اختلاف عروس و مادرشوهر یکی دو تا نبود. مادرشوهر ایرانی به حدی تعصب داشت که حتی به بطری پستی کولا هم با نظر تردید نگاه می‌کرد و می‌گفت: «این آب‌های فرنگی احتیاط دارد.» ولی عروس همیشه با غذای خود یک گیلان شراب هم می‌نوشید، به قول خانم بزرگ، زهر مار می‌کرد. خانم بزرگ که هرگز به کالیاس و سوسیس هم لب نزنده بود، یک روز وسط ناهار از سر سفره بلند شد و بیرون رفت، چون حال تهوع به او دست داده بود. بیچاره فهمیده بود که آنچه عروسش سر سفره آورده و آن را «ژامبون» می‌خواند، گوشت خوک است. بعد هم بشقاب او را جدا گذاشت تا آن را چنان که باید و شاید بشوید، چون می‌گفت: «ظرفی را که سگ و خوک بدان دهن بزند یا گوشت خوک در آن ریخته شده باشد، باید هفت دفعه خاکمال کرد و هفت دفعه آب کشید.» مادرشوهر مرتب به عروسش ناسزا می‌گفت و بیشتر دلش می‌سوخت که چرا دختر فرنگی فارسی بلد نیست تا فحش‌های او را بفهمد! تنها مایه امیدواری او این بود که مارگارت نمی‌توانست از پسرش بچه‌دار شود و به همین جهت ممکن بود پسرش آخر از او سر بزند و طلاقش بدهد. اما همین موضوع دردسر دیگری پیش آورد، چون مارگارت می‌خواست یک سگ بخرد تا در خانه سرگرمی داشته باشد. مادرشوهر با شنیدن این خبر چنان وحشت زده شد که نزدیک بود سگنه کند. می‌گفت: «سگ نجس است و تمامی زندگی ما را نجس خواهد کرد.» او آنقدر پیش مسعود زار آمد که دلش به رحم آمد و همسر خود را راضی کرد که سگ نخرد و گربه بخرد.

یک روز مسعود پشت میز اداره مشغول کار بود که تلفن زنگ زد. از خانه خبر دادند که مارگارت دمر روی تخت‌خواب افتاده و هق‌هق گریه می‌کند. مسعود کار خود را رها کرد و سرآسیمه به خانه رفت، همسر عزیزش را در آغوش گرفت، نوازش

کرد و پرسید: «چرا گریه می‌کنی؟» مارگارت گفت: «این‌ها می‌خواهند گربه‌ام را بکشند! به او آشغال گوشت می‌دهند. گربه من باید گوشت استیک بخورد. استیک ملاصدرا! از آن به بعد، مبلغی هم بابت استیک ملاصدرا به خرج خانه اضافه شد. یک روز مادرشوهر مؤمن و مقدس دید مردی به دیدن مارگارت آمده و با او مشغول ورق‌بازی و شوخی و خنده است. شب که جریان را به مسعود گزارش داد، مسعود خندید و گفت: «اهمیتی ندارد. او دوست من است.» مادر گفت: «اگر با تو دوست است، پس چرا وقتی تو نیستی به اینجا می‌آید؟ غیرتت کجا رفته؟» مسعود لبخند تمسخرآمیزی زد و گفت: «مادر، اینقدر کهنه‌پرست نباش! آبروی مرا نبر. شوهری که نخواهد زنش با مرد دیگری گرم بگیرد، به نظر ما «غیرتمند» است، ولی به نظر آنها «حسود» است. تو می‌خواهی من این را به چشم مارگارت بکشم و در نظرش حسود و کوتاه‌فکر جلوه کنم؟»

یک شب مسعود و مارگارت به مهمانی رفته بودند. مارگارت مجسمه چینی زیبایی روی طاقدیس دید و از آن تعریف کرد. صاحبخانه به فارسی گفت: «پیشکش!» مارگارت از مهمانان دیگر پرسید: «پیشکش یعنی چه؟» جواب دادند: «یعنی مال شما.» او خوشحال شد و از صاحبخانه تشکر کرد. موقع خداحافظی، اهل خانه دیدند مارگارت مجسمه را برداشته و دارد می‌برد. دودیدند و از دستش گرفتند. مارگارت به قدری شرمند شد که تا خانه سر شوهرش غر می‌زد و می‌گفت: «آنها خودشان مجسمه را به من بخشیدند و گرنه مگر من دزد بودم که آن را بردارم!» شوهرش به او حالی کرد که وقتی می‌گویند: «پیشکش»، فقط تعارف می‌کنند و منظورشان این نیست که چیزی را واقعاً بخشیده‌اند.

دو هفته بعد، خانم فیلیش یاد هندوستان کرد و به بهانه دیدن اقوام تصمیم گرفت به فرنگستان برود و یک ماه بعد برگردد. مسعود یک جفت قالیچه برای پدر او، یک دست ظرف نقره برای برادرش و یک گردنبند فیروزه برای خواهرش خرید و همراه او کرد تا برایشان تحفه ببرد. خانم رفت، ولی یک ماه، دو ماه شد و برنگشت. بالاخره نامه نوشت که: «من در آنجا نمی‌توانم زندگی کنم. یا تو به اینجا بیا، یا طلاق بده.» پسر که زنش را می‌پرستید، به ناله پدر و گریه مادر اعتنایی نکرد، از کار اداره هم استعفا داد و راهی فرنگستان شد. مادرش سینه می‌کوبید و می‌گفت: «دختره رفت و برنگشت، پسر مرا هم برد، ولی گریه‌ای در اینجا گذاشته که هر جا می‌بریمش، دوباره برمی‌گردد و هیچ غذایی جز گوشت استیک به مزاجش نمی‌سازد.» هنوز دو ماه از اقامت مسعود نگذشته بود که حس کرد زنش با او سرگردان است. وقتی علت را پرسید، خانم اقرار کرد که گلویش پیش مرد دیگری گیر کرده و صریحاً گفت: «اصلاً از ایرانی‌ها بدم می‌آید.» مسعود دیگر غیرتی شد و با سیلی و لگد تا توانست، او را مشت و مال داد و در نتیجه کارشان به دادگاه کشید. قاضی زن را مظلوم و شوهر را ظالم تشخیص داد و مسعود محکوم شد، چون خیانت زن ثابت نشده بود ولی کتک زدن زن توسط شوهر در محکمه اثبات شده بود.

مسعود مبلغ هنگفتی به عنوان جریمه، خسارت و عناوین دیگر پرداخت و برای پدرش نوشت: «پدرجان، همکار به آن خوبی که در ایران داشتم از دستم رفته، هم زنم، هم پول‌هایم، نمی‌دانم چه خاکی بر سر بریزم.» پدرش نوشت: «پسر جان، سرت سلامت باشد. برگرد و باز بیا پیش خودمان. در اینجا هم کار زیاد پیدا می‌شود، هم زن، هم پول.» مادر بینا وقتی خبر بازگشت فرزندش را شنید، از شادی به گریه افتاد و تصمیم گرفت نذر خود را ادا کند. آخر او نذر کرده بود که اگر پسرش از این دختر دست بردارد و طلاقش بدهد، هفت شب جمعه به زیارت حضرت عبدالعظیم برود و هر شب هفت شمع روشن کند. اما در نخستین شب جمعه، هنگام مراجعت از ری، چنان در راه تصادف کرد که ماشینش هفت معلق زد. زن خوبی بود. خدا بی‌بیمارزدش. انا لله و انا الیه راجعون. وقتی پسر برگشت و در فرودگاه پدر خود را دید، مادرش را ندید. از پدرش سراغ او را گرفت. پدر گفت: «کشته شد.» مسعود با حالت شوک پرسید: «که او را کشت؟» پدر جواب داد: «زن تو!»

ماهنامه پژواک

(408) 221-8624

www.pezhvak.com

## خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و هفتم)

### استاد «رفیع حالتی» در فیلمی به کارگردانی شاگردش نصرت کریمی



رفیع حالتی

عبدالله بقائی، سایر بازیگران نقش‌های مهم را نیز ایفا می‌کردند. نمایش در سالن تابستانی تماشاخانه تهران به روی صحنه رفت و موفقیت زیادی کسب کرد. در ماه آخر، شیبانی به علت بیماری دیفتری بستری شد و من به مدت پنج شب نقش او را بر عهده گرفتم. از آن پس روابط من و استاد حالتی بسیار صمیمانه شد و اغلب شب‌ها در دکه عرق‌فروشی می‌نشستیم و به اصطلاح «گپ» می‌زدیم. حالتی همیشه مرا تشویق می‌کرد که نمایشنامه‌های ترجمه‌شده را بخوانم و در ضمن از مطالعه شاهنامه غافل نشوم. او معتقد بود شاهنامه فردوسی منبع عظیم داستان‌های اساطیری

است و برای کسانی که می‌خواهند نمایشنامه بنویسند، بهترین کتاب و بزرگ‌ترین معلم محسوب می‌شود. به گفته او، پیچ و خم‌ها و گرهِ‌گشایی‌های شاعر بزرگ طوس همان ریزه‌کاری‌هایی است که یک تئاتر نویس باید یاد بگیرد و به کار ببندد.

در این میان، نقش سارنگ نیز بسیار ماهرانه و کارساز بود. او ضمن تأیید سخنان استاد حالتی، معتقد بود که من در کنار آثار فکاهی که در روزنامه «توفیق» منتشر می‌کنم، باید آثار جدی و حتی کلاسیک نیز به وجود آورم؛ کاری که با توجه به کمی تجربه و سن و سال من، دشوار به نظر می‌رسید. با این وجود، همیشه در صدد بودم یکی از آثار کلاسیک را به سبک و سیاق دیگری به صورت نمایشنامه درآورم. مدتی اوقات بیکاری‌ام را در کتابخانه ملی صرف کردم و ناگهان تصمیم گرفتم داستان «یوسف و زلیخا» را به صورت نثر مسجع بازنویسی کنم. نثر مسجع مانند نثر سعدی در گلستان باید موزون و محکم باشد و در برخی موارد رعایت قافیه نیز ضروری است. به هر حال، پس از سه ماه، نمایشنامه پنج‌پرده‌ای من به اتمام رسید. ابتدا آن را به سارنگ سپردم تا بخواند و نظرش را بدهد. سارنگ که اغلب شب‌ها تا نزدیک سحر مطالعه می‌کرد، سه، چهار روز بعد آمد و گفت: «الحق که گل کاشتی، این نمایشنامه باید در محل جدید تماشاخانه تهران، «گراندهتل»، به روی صحنه برود. ولی متأسفانه استاد حالتی یوسف و زلیخای دیگری را در دست تمرین دارد که نویسنده آن جلال شادمان است. با این حال، من امشب درباره نمایشنامه تو با او صحبت می‌کنم.»

فردا سارنگ با دلخوری گفت که حالتی قبول کرده است نمایشنامه مرا بخواند، اما در مورد اجرای آن نمی‌تواند قولی بدهد. نمایشنامه را با اکراه به او دادم و یقین داشتم که استاد فرصت ورق زدن آن را هم نخواهد داشت. اما روز بعد با کمال تعجب شنیدم که حالتی همان شب نمایشنامه مرا خوانده و تصمیم دارد «یوسف و زلیخای شادمان» را کنار بگذارد و روی «یوسف و زلیخای من» کار کند. شنیدن این خبر برای من بسیار مسرت‌بخش بود، اما حالتی قصد داشت واقعا سنگ تمام بگذارد. او احمد دهقان، مدیر تماشاخانه تهران، را راضی کرده بود که بودجه نسبتاً قابل توجهی برای این نمایش اختصاص دهد. علاوه بر دکورها و لباس‌های جالب، سی و پنج قطعه موسیقی عربی نیز در قسمت‌های مختلف نمایش گنجانده شد که فقط دو ماه صرف ساختن اشعار آن شد. برای ایفای نقش «یوسف»، استاد حالتی مهندس عبدالله والا را انتخاب کرد و فروغ سهامی، یکی از هنرپیشگان و خوانندگان آن زمان، در نقش زلیخا ظاهر شد. تعداد سیاهی‌لشکرهای نمایش به قدری زیاد بود که وقتی غلامان و درباریان وارد صحنه می‌شدند، کسی نمی‌توانست جای خالی پیدا کند. این مسئله حتی یکی از شب‌ها حادثه جالبی آفرید. هنرپیشه‌ای به نام بامداد، از فارغ‌التحصیلان دوره اول هنرستان، که عمدتاً به کار «سوفلوری» یعنی بازگویی نمایش اشتغال داشت، با لباس عربی وارد قصر خدیو مصر شد. اما چون سایرین تمام نقاط حساس صحنه را اشغال کرده بودند، او یک دکور ستون سنگی را برداشت و در گوشه دیگری گذاشت و خودش آنجا ایستاد. این حرکت تماشاگران را به خنده انداخت و حتی بازیگران هم خنده‌شان گرفت. روز بعد، وقتی احمد دهقان در حضور کارگردان از بامداد توضیح خواست، او گفت: «نقش من بسیار کوچک است و به همین دلیل نسبت به اجرای آن علاقه‌ای نشان نمی‌دهم.» استاد حالتی در پاسخ به بامداد گفت: «به گفته یکی از استادان فن تئاتر، اصولاً نقش کوچک وجود ندارد؛ بلکه هنرپیشه کوچک وجود دارد.» سپس افزود: «در نمایش آینده خودم شخصا کوچک‌ترین نقش را به عهده می‌گیرم تا به شما ثابت کنم که حتی با ایفای یک نقش کوچک و کم‌اهمیت هم می‌توان هنرنمایی کرد.»

در سال ۱۳۱۹ که هنرستان هنرپیشگی رسماً افتتاح شد و در کنار آن تماشاخانه تهران آغاز به کار کرد، من استاد رفیع حالتی را شناختم. حالتی که مجسمه‌ساز ماهری بود و در عرصه تئاتر سابقه طولانی داشت، یکی از استادان برجسته هنرستان به شمار می‌آمد. مردی کم‌حرف، آرام، گوشه‌گیر، نکته‌سنج و ریزبین بود. بارزترین صفت او صراحت لهجه و راست‌گویی‌اش بود، هر حرفی را که لازم می‌دانست می‌زد و از هیچ کس ترس و واهمه‌ای نداشت. میانه‌اش با همه شاگردانش خوب بود، اما کسانی را که استعداد بیشتری داشتند، بیش از دیگران زیر بال و پر می‌گرفت و تلاش می‌کرد تا آنها را با تمام فنون و ریزه‌کاری‌های تئاتر آشنا کند.

بارها از او شنیده بودم که از «هنر سارنگ و محتشم» تمجید می‌کرد و «نصرت کریمی» را یکی از امیدهای آینده می‌دانست. آن روزها نصرت کریمی نوجوانی شانزده-هفده ساله بود و عطش آموختن استادان را عرق حیرت می‌کرد. او از استاد حالتی و «نابلیون سروری و ولی خاکدان» هنر هنرپیشگی، دکورسازی و «چهره‌سازی» را آموخت و با اولین همسرش «اعلم» روانه چکسلواکی شد تا هنرهایش را تکمیل کند.

رفیع حالتی استادی سختگیر و موشکاف بود. در انتخاب نمایشنامه‌هایی که روی صحنه می‌برد، وسواس زیادی داشت و به همین دلیل همیشه با نویسندگانی که مورد قبولش بودند، همکاری و همفکری می‌کرد تا نمایشنامه از هر جهت بی‌عیب و نقص باشد. در آغاز آشنایی من با او، نمایشنامه‌ای به نام «قصر موحش» در اختیارش گذاشتم و خواستم نظرش را درباره نوشته‌ام ابراز کند. دو روز بعد او را در راهروهای باغ سهم‌الدوله، محل هنرستان و تماشاخانه تهران، دیدم. سلام کردم و حالتی با همان روش همیشگی سری تکان داد و رفت. دنبالش دویدم و گفتم: «آقای حالتی، نمایشنامه مرا خواندید؟» ایستاد و گفت: «بله، خواندم، بسیار چرند بود. تو باید حالا حالاها نمایشنامه بخوانی و نمایشنامه بینی، به این سادگی‌ها که فکر می‌کنی نیست.» این را گفت و سر کلاس رفت. من مدتی در جای خود میخکوب شدم. از آنجا که بسیار حساس و زودرنج بودم، گریه‌ام گرفت. خیال کردم حالتی قصد توهین داشته که با چنین لحنی با من حرف زده است، اما شب که با سارنگ و محتشم به رستوران کرامت رفتیم، آنها توضیح دادند که «آقا رفیع خان مرد جالبی است، فقط عیبش این است که اهل تعارف و تکلف نیست و خیلی رک و راست حرفش را می‌زند.» گفتم: «حالا که این‌طور است، من باید نمایشنامه‌ای بنویسم که همین آقای حالتی آن را به روی صحنه ببرد.» یکی، دو ماه بعد، «امیرارسلان کمدی» را نوشتم، داستانی درباره امیرارسلانی ترسو و بزدل که ماجراهای زیادی ایجاد می‌کرد. این بار خودم جرأت نکردم نمایشنامه را به دست استاد بدهم، بلکه سارنگ آن را سپرد. سه روز بعد تلفن خانه ما زنگ زد. سارنگ گفت که حالتی نمایشنامه را پسندیده و به زودی روی صحنه خواهد برد، اما شرطش این است که نظریات او را تأمین کنیم و در متن تغییراتی بدهیم. شب با استاد حالتی و سارنگ نشستیم و بحث کردیم. استاد گفت: «می‌خواهم این نمایشنامه را با خرج زیاد، یعنی با دکور و لباس‌های مخصوص، روی صحنه ببرم. ضمناً بد نیست که لا به لای گفتار هنرپیشگان قطعات موزیکال هم بگنجانیم تا بیشتر مورد توجه قرار گیرد. با حسن رادمرد، مسئول ارکستر تماشاخانه، صحبت کرده‌ام و قرار است او بیست قطعه موزیک برای نمایش بسازد که اشعارش را خودت بر اساس داستان می‌سازی. برای اجرای نقش امیرارسلان هم جمشید شیبانی را در نظر گرفته‌ام؛ هم صدا دارد و هم از لحاظ تیپ بسیار مناسب است.»

یک هفته بعد، من و حسن رادمرد قرار گذاشتیم که بعد از ظهرها در کنار او بنشینیم و او آهنگ‌ها را با پیانو بنوازد تا من بتوانم روی آن‌ها شعر بگذارم. ساختن بیست قطعه شعر که با مضمون و متن نمایشنامه مطابقت داشته باشد، آسان نبود، اما من تمام قطعات را در عرض سه هفته ساختم و تحویل دادم. بزودی حالتی تمرین نمایش را آغاز کرد. علاوه بر شیبانی، محتشم، صادق بهرامی، اکبر دست‌ورز و

زندگی زیباست ای زیبا پسند  
 زنده اندیشان به زیبایی رسند  
 آنقدر زیباست این بی بازگشت  
 کز برایش می توان از جان گذشت  
 مردن عاشق نمی میراندش  
 در چراغ تازه می گیراندش  
 باغ ها را گرچه دیوارو در است  
 از هواشان راه با یکدیگر است  
 شاخه ها را از جدایی گر غم است  
 ریشه هاشان دست در دست هم است  
**هوشنگ ابتهاج**

پیش از تو آب، معنی دریا شدن نداشت  
 شب مانده بود و جرأت فردا شدن نداشت  
 بسیار بود رود در آن برزخ کی بود  
 اما دریغ، زهره دریا شدن نداشت  
 در آن کویر سوخته، آن خاک بی بهار  
 حتی علف اجازه زیبا شدن نداشت  
 گم بود در عمیق زمین، شانه بهار  
 بی تو ولی زمینه پیدا شدن نداشت  
 دل ها، اگر چه صاف، ولی از هراس سنگ  
 آینه بود و میل تماشا شدن نداشت  
 چون عقده ای به بغض فرو بود حرف عشق  
 این عقده تا همیشه سر و اشدن نداشت  
**سلمان هراتی**

من بار سنگینم، مرا بگذار و بگذر  
 نیکم، بدم، اینم، مرا بگذار و بگذر  
 دانم ز مسکینان بتابی چهره از ناز  
 انگار مسکینم، مرا بگذار و بگذر  
 بر مرگ خود سوزی، عبث می گریی، ای شمع  
 منشین به بالینم، مرا بگذار و بگذر  
 بر دیده رویای عدم شیرین نشسته  
 در خواب نوشینم، مرا بگذار و بگذر  
 بگذار جز کابوس ناکامی نبیند  
 چشم جهان بینم، مرا بگذار و بگذر  
 بگذار تا در ماتم ویرانی دل  
 چون جغد بنشینم، مرا بگذار و بگذر  
**محمود سنایی**



کیستی که من اینگونه به اعتماد  
 نام خود را با تو می گویم  
 کلید خانه ام را در دستت می گذارم  
 نان شادی هایم را با تو قسمت می کنم  
 کیستی که من اینگونه به جد  
 در دیار رؤیاهای خویش با تو درنگ می کنم؟  
 کیستی که من جز او  
 نمی بینم و نمی یابم  
 دریای پشت کدام پنجره ای؟  
 که اینگونه شایدهایم را گرفته ای  
 زندگی را دوباره جاری نموده ای  
 پر شور، زیبا و روان  
 دنیای با تو بودن در اوج همیشه هایم  
 جان می گیرد  
 و هر لحظه تعبیری می گردد از  
 فردایی بی پایان  
 در تبلور طلوع ماهتاب  
 با عبور از تاریکی های سپری شده  
 کیستی ای مهربان ترین؟

#### احمدشاملو

من هر چه دیده ام ز دل و دیده دیده ام  
 گاهی ز دل بود گله، گاهی ز دیده ام  
 من هر چه دیده ام ز دل و دیده کنون  
 از دل ندیده ام همه از دیده دیده ام  
 اول کسی که ریخته است آبروی من  
 اشک است کشیده به خون جگر پروریده ام  
 عمری بدان امید که روزی رسم به کام  
 سودای خام می پزم و نارسیده ام  
 گویند بوی زلف تو جان تازه می کند  
 «سلمان» قبول کن که من از جان شنیده ام  
**سلمان ساوجی**

مشتی غبار خواهی شد  
 مشتی غبار،  
 در دست های خالی این روزگار خواهی شد  
 بادی که از نهایت آفاق می وزد،  
 مشت غبار کوچک را  
 با خویش می برد.  
 شب می رسد به چابکی از راه و هر چه هست  
 در پرده سیاه، از یاد می رود.  
 اکنون چراغی کوچک روشن کن  
 نقبی بز ن به این سوی تاریکی شعری لطیف و ساده-  
 از شهر دور دست فراموشان.  
 شاید شبی، زنی  
 در پرتو چراغ تو، تصویر خویش را  
 روشن تر از همیشه ببیند.

#### میمنت میر صادقی

گفتی شتاب رفتن من از برای توست  
 آهسته تر برو که دلم زیر پای توست  
 با قهر می گریزی و گویی که غافل  
 آرام سایه ای همه جا در قفای توست  
 سر در هوای مهر تو رفت و هنوز هم  
 در این سری که از کف ما شد هوای توست  
 خوش می روی به ناز و به ما رو نمی کنی  
 این دیده از قفا به امید وفای توست  
 ای دل، نگفتمت حذر از راه عاشقی؟  
 رفتی؟ بسوز کاین همه آتش سزای توست  
 ما را مگو حکایت شادی که تا به حشر  
 ماییم و سینه ای که در آن ماجرای توست  
 بیگانه ام ز عالم و بیگانه ای ز ما  
 بیچاره آن کسی که دلش آشنای توست  
 بگذشت و گفت این به قفس اوفتاده کیست؟  
 این مرغ پر شکسته محزون «همای» توست  
**هما گرامی**

بکشت غمزه آن شوخ بی گناه مرا  
 فکند سیب زنخدان او به چاه مرا  
 غالم هندوی خالشم شدم ندانستم  
 کاسیر خویش کند زنگی سیاه مرا  
 دلم بجا و دماغم سلیم بود ولی  
 ز راه رفتن او دل بشد ز راه مرا  
 هزار بار فتادم به دام دیده و دل  
 هنوز هیچ نمی باشد اشتباه مرا  
 ز مهر او توانم که روی برتابم  
 ز خاک گور اگر بردم گیاه مرا  
 به جور او چو بمیرم ز نو شوم زنده  
 اگر به چشم عنایت کند نگاه مرا  
 عبید از کرم یار بر مدار امید  
 که لطف شامل او بس امیدگاه مرا  
**عبید زاکانی**

اشکم ولی به پای عزیزان چکیده ام  
 خارم ولی به سایه گل آرمیده ام  
 با یاد رنگ و بوی تو ای نو بهار عشق  
 همچون بنفشه سر به گریبان کشیده ام  
 چون خاک در هوای تو از پا فتاده ام  
 چون اشک در قفای تو با سر دویده ام  
 من جلوه شباب ندیدم به عمر خویش  
 از دیگران حدیث جوانی شنیده ام  
 از جام عافیت می نابی نخورده ام  
 وز شاخ آرزو گل عیشی نچیده ام  
 موی سپید را فلکم رایگان نداد  
 این رشته را به نقد جوانی خریده ام  
 ای سرو پای بسته به آزادگی مناز  
 آزاده من که از همه عالم بریده ام  
 گر میگریزم از نظر مردمان رهی  
 عیبم مکن که آهوی مردم ندیده ام  
**رهی معیری**



را بوسیدم، تشکر کردم و گفتم: «چند دست کت و شلوار با خودم آورده‌ام، دستش را در بازویم انداخت و گفت: «حاضری؟ برویم.»

شبه شب‌ها اکثر کازینوها برنامه‌های نمایشی دارند که بسیار جالب و دیدنی است. تصمیم گرفتم گل‌نم را پس از شام به یکی از این نمایش‌ها ببرم. از کامپیوتر توی لابی، یکی از رستوران‌ها را که برنامه زنده نمایشی داشت انتخاب کردم و به اتفاق گل‌نم پیاده به آنجا رفتیم. در طول راه، مرتباً مجبور بودم او را دنبال خود بکشم، چون جلوی هر کازینو می‌ایستاد و عکس می‌گرفت و من باید دستش را می‌گرفتم تا راه

بیباید. بالاخره به کازینوی بی‌لیز رسیدیم. در رستوران کازینو، مهماندار میزی نزدیک پیست نمایشی به ما داد و شب خوبی را برایمان آرزو کرد. من هم انعامی کف دستش گذاشتم تا ضمن قدردانی، به قول معروف پزی هم جلوی گل‌نم داده باشم، که البته احتیاجی به این کار نبود. طبق معمول همه رستوران‌ها، کاکتول ویترس آمد و پرسید: «مشروب چی می‌خورید؟» از گل‌نم پرسیدم که مشروب چه دوست دارد. جواب داد: «می‌شود از همان مشروبی که آن شب با میگو آوردند برایم بیاورند؟» فهمیدم مقصودش بلادی مری است. گفتم: «فکر نمی‌کنی آن مشروب کمی برایت قوی باشد؟» گفت: «نه، خواهش می‌کنم.» سفارش دو تا بلادی مری دادم. کاکتول ویترس رفت و خیلی سریع مشروب ما را روی میز گذاشت. نگاهی به مشروب‌ها انداختم و فکر کردم که با این وضع، امشب هم ممکن است حال گل‌نم بد شود. به محض اینکه مشروب را روی میز گذاشتند، گل‌نم گیلاسش را برداشت و گفت: «بزن بریم مست کنیم. به سلامتی!» و کمی از آن نوشید و چهره‌اش کمی در هم رفت. من هم گیلاس خودم را برداشتم و به سلامتی او نوشیدم. فهمیدم مشروب ما را حسابی پرمایه درست کرده‌اند. چندی نگذشت که گارسن برای گرفتن سفارش غذا سر میز آمد. برنامه هنوز شروع نشده بود. گل‌نم نوعی میگو با سبزیجات سفارش داد و من یک خوراکی مکزیکی خواستم. این خوراک را تا به حال نه شنیده بودم و نه خورده بودم. منتظر بودم بینم چه معجونی برایم خواهند آورد.

چراغ‌های داخل سالن رنگی و کم‌نور بود که هر چند ثانیه رنگشان عوض می‌شد. روی میزها نیز چراغ شمع‌ی با حباب‌های رنگی روشن بود که با تغییر نور سالن، رنگ آنها هم تغییر می‌کرد و این باعث می‌شد کسانی که در سالن نشسته بودند، همچون اشباح به نظر برسند. به گل‌نم نگاه کردم، جذباتش غیرقابل توصیف بود. شاید این همه تعریف از کسی واقعاً گزاف به نظر برسد، ولی من هرگز نمی‌خواهم در تعریف غلو کنم. آنچه به نظرم می‌رسید، همان است که می‌گویم. برنامه تازه شروع شد که غذای ما را آوردند. گل‌نم تقریباً مشروبش را تمام کرده بود و وقتی گارسن پرسید آیا می‌خواهد مشروبش را تجدید کند، موافقت کرد. من با این کار مخالف بودم، اما او گفت نباید نگران باشم. من هم مشروب دیگری خواستم تا اگر قرار است او بسوزد، هر دو بسوزیم. تا نزدیکی‌های پایان برنامه نمایشی همه چیز به خوبی پیش رفت و می‌توانم بگویم واقعاً عالی بود. سر میز پشت سری من سه پسر و دو دختر جوان نشسته بودند که خیلی بلند صحبت می‌کردند، می‌خندیدند و گاهی شوخی‌های لفظی با هم داشتند که معلوم بود مشروب زیادی خورده‌اند. اشکالی هم نداشت، بالاخره آنها هم آمده بودند شبی خوش بگذرانند. تا اینکه یکی از جوان‌ها، که خیلی هم خوش‌هیكل و زیبا بود، در حالی که در یک دست دو گیلاس شراب و در دست دیگر صندلی‌اش بود، بدون تعارف، سر میز ما نشست. یک گیلاس جلوی گل‌نم گذاشت و رو به من گفت: «می‌بخشید، من نمی‌دانم این خانم جوان چه نسبتی با شما دارد، دختر شما است یا دوست شما یا دوست‌دخترتان؟ من فقط آمدم تا با زیباترین دختری که تا به امروز دیده‌ام، گیلاسی شراب بنوشم. آیا اجازه می‌دهید؟» در جواب این جوان که واقعاً مودبانه صحبت کرده بود، گفتم: «این خانم می‌تواند خودش انتخاب کند که با شما همراهی کند یا نه.» جوان رو به گل‌نم کرد و در حالی که سعی می‌کرد آخرین حربه را برای جلب نظر او به کار ببندد، گفت: «موافقت شما همانقدر برای من حیاتی است که اکسیژن برای نفس کشیدنم.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

## گل‌نم

بخش هشتم

شیدوش باستانی



پرسیدم: «کار شوهرت چی بود؟» گل‌نم گفت: «درست نمی‌دانم، فکر می‌کنم در کار خرید اسلحه برای کردهای حزب دموکرات کردستان بود که در شمال عراق با نیروهای بعثی می‌جنگند، و من نگران همین موضوع بودم زمانی که در ترکیه بودیم. شوهرم می‌گفت این کالاها را فقط از آمریکا به ترکیه می‌فرستد و بعد از آن دخالتی در صدور آنها به شمال عراق ندارد.» پرسیدم: «چند وقت است که ازدواج کردی و چطور با او آشنا شدی؟» گل‌نم گفت: «نزدیک به سه سال. جریان مفصل است، زمانی که با او آشنا شدم، دیگر دیناری پول نداشتم، چون به طور غیرقانونی وارد ترکیه شده بودم و هرچه داشتم و نداشتم را خرج آمدن به ترکیه و دو هفته اولی که در هتل بودم کرده بودم.»

از لس‌آنجلس خارج شده بودم و در جاده ۱۵ رانندگی می‌کردم. عقربه بنزین ماشین به آخر رسیده بود. در اولین پمپ بنزین باک ماشین را پر کردم و زمانی که شیشه‌های ماشین را دستمال می‌کشیدم، نگاهی به داخل انداختم و دیدم گل‌نم در فکر فرو رفته و حتی متوجه اشاره دست من نشد. دو تا نوشابه خریدم و به داخل ماشین برگشتم. پرسیدم: «به چه چیزی فکر می‌کردی؟» مثل اینکه تازه به خودش آمده باشد، گفت: «چی گفتی؟» گفتم: «دیدم تو فکری، پرسیدم به چه چیزی فکر می‌کردی؟» گل‌نم سرش را جلو آورد و گفت: «می‌توانم یک چیزی بپرسم؟» گفتم: «چرا که نه، هرچه دلت می‌خواهد بپرس.» ولی او دوباره به حالت اول برگشت و گفت: «حالا نه، باشد به موقع.»

نگاهی به ساعت کردم؛ تقریباً یک و نیم ساعت دیگر راه بود. از پمپ بنزین خارج شدیم و به سمت لاس‌وگاس حرکت کردیم. فکر می‌کردم از زمانی که با گل‌نم آشنا شده بودم، خودش، رفتار، حرف‌هایش و گذشته‌اش برایم معمایی پیچیده شده بود و حالا هم که سؤال می‌کرد. آیا این نمی‌توانست یک بازی باشد؟ ۲۵ هزار دلاری که شوهرش برایش گذاشته بود، چه داستانی داشت؟ و حالا چه موقع خواهد راجع به سرگذشت خودش برایم حرف بزند، نمی‌دانم. شاید هم وقت می‌خواهد تا داستانی سرهم کند. زیر چشمی نگاهی به صورت زیبا و معصوم او انداختم و سعی کردم به افکار درونش پی ببرم، اما باورم نمی‌شد که این دختر تزویر و ریا داشته باشد؛ اصولاً مردم کردستان مردمی آزاده و بی‌ریا هستند. به هر حال، تا زمانی که همه حرف‌های او را نشنوم، نباید قضایای دربارهاش داشته باشم. ساعت نه و نیم شب به لاس‌وگاس رسیدیم و به سمت کازینوها رفتیم. خیابان‌ها و نمای خارجی کازینوها و انبوه جمعیتی که در حال آمد و رفت بودند، آن چنان گل‌نم را بهت زده کرده بود که چشم بر هم نمی‌زد. من مستقیم به سمت «لاکسر» رفتم، کازینویی که به سبک اهرام مصر ساخته شده بود. به خواهش گل‌نم، یک اتاق دو تخته در طبقه دوازدهم گرفتم که مشرف به شهر بود. او وقتی شهر را از آن بالا تماشا کرد، ذوق‌زده دست در گردن من انداخت، بوسه‌ای به عنوان رشوه داد و خواست برویم بیرون تو خیابان قدم بنزیم و عکس بگیریم. ضمناً از من خواست صورتم را اصلاح کنم و دوش بگیرم. از این حرفش دلخور شدم، اما به روی خودم نیاوردم. ریشی زدم و دوشی گرفتم. او هم چند لحظه‌ای وقت خواست تا لباس عوض کند. از این بابت راحت بود، چون بدون رو درباریستی بلوز و شلوار جین را همانجا درآورد و رفت زیر دوش. ساعتی بعد با یک بلوز یقه باز، آستین بلند، ابریشمی و لیمویی‌رنگ که نیمه بالایی سینه‌هایش را نمایان می‌کرد و دامنی بلند و چین‌دار با نقش‌های زرد و آبی که از بالا غالب باسن و از ران به پایین گشادتر می‌شد، پوشیده بود، اندامش را بطور هوس‌انگیزی زیبا کرده بود و با کفش طلایی که به پا داشت، جلویم ایستاد.

گفتم: «گل‌نم جان، می‌بخشی، ولی با این لباس برای پیاده‌روی راحتی؟» گفت: «مگر برای شام رستوران نمی‌رویم؟ می‌خواهم شیک باشم.» به شوخی گفتم: «می‌خواهی شیک باشی که البته هستی، ولی آیا می‌خواهی مردم را هم بکشی؟» به شوخی گفتم: «می‌خواهم تو را بکشم.» و بعد خیلی جدی پرسید: «می‌خواهی لباس دیگری بپوشم؟» گفتم: «نه. من قدری از لباس خودم خجالت می‌کشم. کاش می‌گفتی من هم لباس مرتبی برمی‌داشتم.» گفت: «فردا بریم و یک دست لباس بخر، به حساب من.» رویش

## عجیب‌ترین رسم‌های قبایل جهان

گردآورنده: گلنار

بسیاری از قبایل جهان آداب و رسم‌هایی دارند که برای ما عجیب یا شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد. این سنت‌ها معمولاً ریشه در باورهای قدیمی، شرایط طبیعی محل زندگی و فرهنگ چند هزار ساله آنها دارند. در ادامه چند نمونه از عجیب‌ترین رسم‌های قبایل جهان را می‌بینید:

**زنان با گردن‌های بلند (Kayan):** در میان زنان این قبیله که در Myanmar و Thailand زندگی می‌کنند، رسم است که از کودکی حلقه‌های فلزی به گردن خود می‌اندازند. با گذشت زمان تعداد حلقه‌ها بیشتر می‌شود و گردن بلندتر به نظر می‌رسد. در فرهنگ آنها، گردن بلند نشانه زیبایی و وقار است.



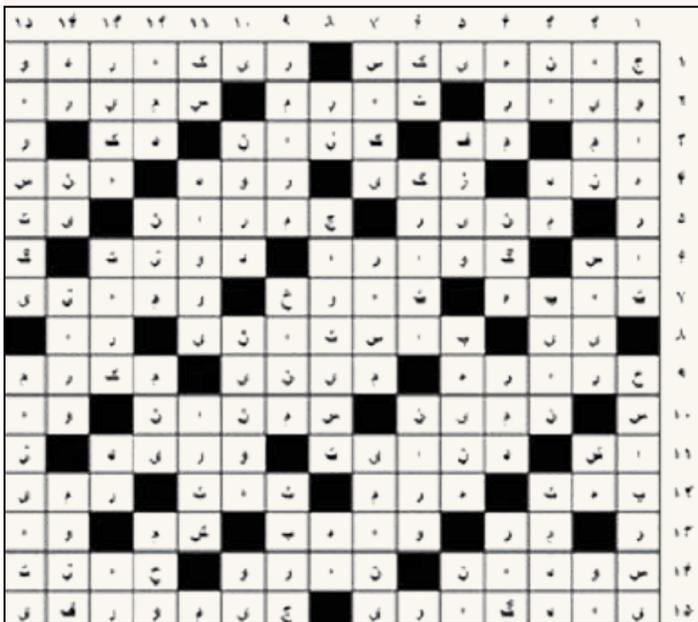
**زندگی روی درختان (Korowai):** این قبیله در جنگل‌های Papua New Guinea زندگی می‌کند و خانه‌های خود را گاهی ۳۰ تا ۴۰ متر بالاتر از سطح زمین روی درختان می‌سازد. این کار در گذشته برای محافظت از حیوانات وحشی و دشمنان انجام می‌شد.

**رسم دستکش مورچه (Satere-Mawe):** در جنگل‌های Amazon Rainforest، پسران نوجوان برای اثبات شجاعت خود باید دست‌هایشان را داخل دستکش‌هایی پر از مورچه‌های بسیار سمی بگذارند. این مورچه‌ها نیشی بسیار دردناک دارند و این مراسم یکی از سخت‌ترین آزمون‌های بلوغ در جهان به شمار می‌رود.

**مراسم پرش از برج چوبی:** در جزیره Pentecost Island از کشور Vanuatu مردان جوان از برج‌های بلند چوبی می‌پرند و فقط با طنابی که به پاهایشان بسته شده است متوقف می‌شوند. این مراسم نوعی آیین شجاعت و ورود به بزرگسالی است.

**سیاه کردن دندان‌ها:** در گذشته در برخی مناطق Japan رسم بود که زنان پس از ازدواج دندان‌های خود را سیاه می‌کردند. این کار نشانه زیبایی، بلوغ و وفاداری به همسر محسوب می‌شد.

**حلقه‌های گردن-زنان ماسوایی (کنیا):** زنان قبیله ماسوایی از سنین نوجوانی حلقه‌های مسی و برنجی به دور گردن خود می‌بندند. این حلقه‌ها نه تنها نماد زیبایی و وضعیت اجتماعی هستند، بلکه به عنوان نشانه بلوغ و هویت فرهنگی نیز محسوب می‌شوند. برای بسیاری از ما این رسم‌ها عجیب به نظر می‌رسند، اما برای مردمی که در آن فرهنگ‌ها زندگی می‌کنند، این سنت‌ها بخشی از هویت، تاریخ و شیوه زندگی آنهاست. شناخت این آداب نشان می‌دهد که جهان ما چقدر متنوع و سرشار از فرهنگ‌های متفاوت است.



## زن‌های هیمبا،

## زیبایی، سنت و مقاومت فرهنگی در قلب آفریقا

نوشته اختصاصی: سولماز مولوی

در گوشه‌ای از جنوب صحرائی آفریقا، در منطقه‌ای بسیار خشک و سخت به نام کوننه (Kunene) در شمال‌غربی نیپیا و جنوب آنگولا، مردمانی زندگی می‌کنند که ظاهر، سنت و هویت‌شان یکی از شناخته‌شده‌ترین چهره‌های فرهنگی جهان را ساخته است. هیمباها، که به زبان خود «اواهیما» (OvaHimba) نامیده می‌شوند، گروهی از مردم نیمه‌کوچ‌نشین و پرورش‌دهنده دام هستند که توانسته‌اند حتی با فشار جهانی شدن، ریشه‌های عمیق فرهنگی خود را حفظ کنند.



**ظاهر و زیبایی خاص زن‌های هیمبا:** زن‌های هیمبا یکی از مشهورترین ویژگی‌های فرهنگی جهان را دارند، پوست و موهایی با رنگ قرمز مایل به آجری. این رنگ نه تنها یک نماد زیبایی فرهنگی است، بلکه نتیجه یک عمل روزانه و بسیار مهم در زندگی آنهاست.

**روتین زیبایی هیمباها این‌گونه است:** هر روز زن‌ها مخلوطی از خاک سرخ (اکر) و چربی حیوانی (کره یا چربی گاو) را روی سراسر بدن و موهای خود می‌مالند، این مخلوط که اوتجیزه (otjize) نام دارد، علاوه بر رنگ زیبا، پوست را در برابر آفتاب سوزان و حشرات محافظت می‌کند و در محیطی که آب بسیار کمی در دسترس است، نقش پاک‌کننده بدن را نیز ایفا می‌کند. این پوشش قرمز حتی اهمیت نمادین دارد، رنگ خاک سرخ نمایانگر خاک، خون و زندگی برای هیمباهاست، ارتباطی عمیق با زمین و زیست‌بوم خشک آنها که کاملاً با زندگی و شکل زیستشان گره خورده است.

**آرایش و نشانه‌های اجتماعی:** موها به شکل‌های پیچیده بافته می‌شوند که نه تنها زیبا هستند، بلکه سن، وضعیت تاهل و موقعیت اجتماعی زنان را نشان می‌دهند. دختران جوان موهای بافته ساده دارند. زنان بالغ و متأهل موهای پیچیده‌تری دارند که با پوست حیوانات یا چرم تزئین می‌شود. این تفاوت در مو و آرایش، همان‌گونه که در سنت‌های مخصوص هر دوره زندگی اجرا می‌شود، نشانه تغییر مرحله‌های زندگی زن است.

**نقش اجتماعی و وظایف زنان هیمبا:** در جامعه هیمبایی، زنان نقش مرکزی و بی‌همتایی در زندگی روزمره دارند مانند پرورش و نگهداری دام‌ها، به ویژه گاو و بز، دوشیدن شیر و تهیه غذا برای خانواده ♦ رسیدگی به کودکان و تربیت نسل آینده ♦ ساخت و تعمیر خانه‌ها ♦ گردآوری آب و هیزم برای مصرف خانواده

بسیاری از این کارها نیازمند تلاش سخت و طاقت‌فرساست. زنان حتی زمان بیشتری نسبت به مردان در روستا می‌گذرانند، چون مردان بخش زیادی از وقت خود را برای نگهداری و هدایت گله‌ها صرف می‌کنند.

**شست‌وشو و سنت حمام:** یکی از ویژگی‌های جالب توجه زنان هیمبا، روش پاکیزگی و مراقبت از پوست و مو است. به دلیل شرایط محیطی بسیار خشک و کم‌آب، زنان هیمبا در طول زندگی خود تنها چند بار حمام واقعی با آب می‌کنند. برخی منابع سنتی این عدد را حدود سه بار در طول عمر ذکر می‌کنند. این حمام‌ها معمولاً در مراسم خاص، مانند ورود به بزرگسالی، ازدواج یا مناسبت‌های آیینی انجام می‌شوند. در زندگی روزمره، پاکیزگی بدن با اوتجیزه (otjize) انجام می‌شود، مخلوطی از خاک سرخ و چربی حیوانی که روی بدن و موها مالیده می‌شود. این روش علاوه بر زیبایی، پوست را از خشکی و آفتاب محافظت می‌کند، بوی بدن را کنترل می‌کند و جایگزین شست‌وشوی مکرر با آب می‌شود. بنابراین، اوتجیزه هم یک شیوه عملی مراقبت و بهداشت و هم نمادی فرهنگی و زیبایی‌شناسانه است که زنان هیمبا را به نماد مقاومت فرهنگی و زیبایی در دل سخت‌ترین شرایط محیطی تبدیل کرده است.

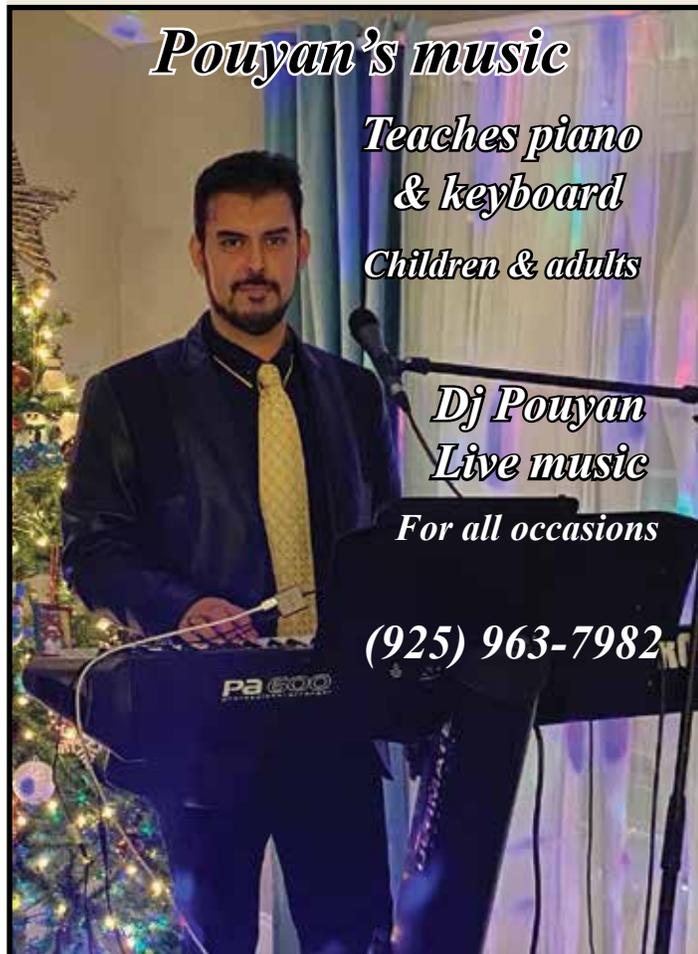
**پوشش و زیورآلات:** پوشش زنان هیمبا ساده اما نمادین است. دامن چرمی از پوست بز یا گوساله و تزئینات با اوتجیزه، زیورآلات، از گردنبند و دست‌بند تا پابندهای صدفی یا مهره‌ای، سن، جایگاه اجتماعی و تجربه‌های زندگی زنان را نشان می‌دهند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

به خود می‌گیرند و به فضا عمق می‌دهند. در واقع، ترندهای موفق آن‌هایی هستند که با سبک زندگی واقعی انسان‌ها هماهنگ می‌شوند، نه آن‌هایی که صرفاً در قاب عکس‌های تبلیغاتی زیبا به نظر می‌رسند.

**انتخاب رنگ پایه برای نشیمن:** در دنیای طراحی داخلی، انتخاب پالت رنگی رابطه‌ای مستقیم با ابعاد فضا، میزان نور و نوع کاربری آن دارد. اگرچه در اتاق نشیمن، رنگ پایه معمولاً روی دیوارها بیشترین جلوه را دارد، اما نباید تصور کرد که تنها تصمیم مهم، انتخاب رنگ دیوارهاست. در فضاهای بزرگ با نور زیاد، می‌توان با جسارت بیشتری به سراغ رنگ‌های کمی تیره‌تر یا گرم‌تر رفت، بدون آنکه نگران کوچک به نظر رسیدن محیط باشیم. در مقابل، برای نشیمن‌های کوچک‌تر، اولویت با رنگ‌هایی است که نور را به خوبی منعکس کرده و حس دل‌بازی ایجاد می‌کنند. با این حال، استفاده از سفید مطلق همیشه هوشمندانه‌ترین راهکار نیست، گاهی یک کرم ملایم یا خاکستری گرم، فضایی بسیار دل‌پذیرتر و صمیمی‌تر ایجاد می‌کند. نکته‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود این است که کف‌پوش، سقف و حتی مبلمان اصلی نیز بخشی از پالت رنگی پایه محسوب می‌شوند. انتخاب رنگ پایه باید به گونه‌ای انجام شود که تمام این عناصر در نهایت به یک هارمونی برسند؛ به طوری که هیچ‌کدام ساز مخالف نزنند و در عین حال، هر عنصر در جایگاه خود به درستی دیده شود.

**نقش رنگ‌های خنثی در اتاق نشیمن:** رنگ‌های خنثی در نشیمن نقشی شبیه ستون فقرات دارند. آنها پایه‌ای ایجاد می‌کنند که سایر عناصر دکوراسیون بتوانند بر روی آن شکل بگیرند و خودنمایی کنند. استفاده هوشمندانه از این پالت رنگی باعث می‌شود فضای نشیمن در عین سادگی، از تعادل و ماندگاری بالایی برخوردار باشد و با گذشت زمان، همچنان مدرن و آرام‌بخش به نظر برسد. با این حال، باید به خاطر داشت که خنثی بودن به معنای بی‌روح بودن نیست. مرز باریکی میان یک نشیمن خنثی جذاب و محیطی خسته‌کننده وجود دارد که دقیقاً در جزئیات نهفته است؛ یعنی در شناخت درست‌تر رنگ‌ها، ترکیب هوشمندانه بافت‌ها و بازی با نور. برای مثال، یک خاکستری گرم در کنار چوب طبیعی و پارچه‌های بافت‌دار، حس کاملاً متفاوتی نسبت به همان خاکستری سرد و بدون بافت ایجاد می‌کند. با من همراه باشید تا در مقاله بعد به ادامه بحث رنگ‌ها در اتاق نشیمن بپردازم.



**Pouyan's music**  
Teaches piano  
& keyboard  
Children & adults  
Dj Pouyan  
Live music  
For all occasions  
(925) 963-7982

## ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی  
طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

[hastidesign99@gmail.com](mailto:hastidesign99@gmail.com)



## رنگ در اتاق نشیمن: تعادل میان زندگی، سلیقه و ترندهای معاصر

در این مقاله، قصد دارم به یکی از کلیدی‌ترین تصمیم‌ها در چیدمان خانه، یعنی انتخاب رنگ برای اتاق نشیمن بپردازم. اتاق نشیمن را به حق می‌توان قلب تپنده هر خانه‌ای دانست؛ جایی که خستگی روزانه در آن به در می‌رود، گفتگوها شکل می‌گیرند، از مهمان‌ها پذیرایی می‌شود و اعضای خانواده بیشترین لحظات مشترکشان را در آن سپری می‌کنند. برخلاف اتاق خواب یا سرویس بهداشتی که کاربری مشخص و محدودتری دارند، نشیمن یک فضای چند منظوره است و دقیقاً همین موضوع باعث می‌شود انتخاب رنگ برای آن، به یکی از حساس‌ترین و تاثیرگذارترین تصمیم‌ها در طراحی داخلی تبدیل شود.



در معماری‌های امروزی، به ویژه در سبک‌های مدرنی که در جایی مثل کالیفرنیا زیاد می‌بینیم، نشیمن معمولاً بخشی از یک نقشه باز است. یعنی فضا به آشپزخانه یا ناهارخوری متصل شده و نور طبیعی نقش پررنگی در آن دارد. در چنین شرایطی، رنگی که برای دیوارها انتخاب می‌کنید، فقط در همان نقطه دیده نمی‌شود، بلکه در هماهنگی با فضاهای اطراف و زیر تابش متغیر نور، هویت پیدا می‌کند. بنابراین، انتخاب رنگ برای نشیمن فراتر از یک سلیقه ساده است، این تصمیمی است که مستقیماً روی حال‌وهوا و کیفیت زندگی شما در خانه اثر می‌گذارد.

**اتاق نشیمن، فضای عمومی با هویت شخصی:** نشیمن از یک سو عمومی‌ترین فضای خانه است و از سوی دیگر، بیش از هر جای دیگری بازتاب‌دهنده سلیقه و شخصیت ساکنان آن است. همین دوگانگی، کار طراحی و انتخاب رنگ را کمی پیچیده می‌کند. استفاده از رنگ‌های بسیار جسورانه و شخصی، هرچند در ابتدا جذاب به نظر می‌رسد، اما ممکن است به مرور زمان خسته‌کننده شود یا آن حس راحتی و آرامشی را که مهمانان انتظار دارند، فراهم نکند. در مقابل، انتخاب رنگ‌های کاملاً خنثی و محافظه‌کارانه هم می‌تواند فضا را بی‌هویت و خالی از روح نشان دهد. نکته کلیدی در اینجا، پیدا کردن تعادلی میان این دو است، باید به سراغ رنگ‌هایی رفت که نه با شلوغی بیش از حد، تمرکز را از بین ببرند و نه فضا را به یک پس‌زمینه بی‌جان و بی‌روح تبدیل کنند. در واقع، هدف این است که اتاق نشیمن به محیطی قابل زندگی تبدیل شود، نه صرفاً فضایی که برای تماشا کردن و نمایش چیده شده است. ایجاد این تعادل، همان رازی است که همزمان هم فضایی برای معاشرت باشد و هم پناهگاهی برای آرامش اعضای خانواده.

**نگاهی به ترندهای رنگی نشیمن در کالیفرنیا:** اگر به خانه‌های معاصر در کالیفرنیا نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که رنگ‌ها در سال‌های اخیر به سمت طبیعی‌تر شدن حرکت کرده‌اند. استفاده‌ی افراطی از سفیدهای سرد و خاکستری‌های یخی، جای خود را به پالت‌های گرم‌تر داده است. بژهای گرم، رنگ‌های خاکی‌ها، کرم‌های طبیعی و سبزه‌های ملایم زیتونی از رنگ‌هایی هستند که به‌خوبی با نور طبیعی فراوان این منطقه هماهنگ می‌شوند. اما دلیل محبوبیت این رنگ‌ها چیزی فراتر از یک تغییر مد ساده است. این پالت‌ها آرامش خاصی به فضا می‌بخشند و هماهنگی فوق‌العاده‌ای با متریال‌های طبیعی مانند چوب، سنگ و پارچه‌های بافت‌دار دارند. علاوه بر این، چنین رنگ‌هایی در طول روز و با تغییر زاویه نور، جلوه‌های متفاوتی

## «توجه»، منبع انرژی انسان و جهان

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

توجه انسان چیزی فراتر از یک رفتار ساده روانی است، این نیرویی است که هم زندگی فرد را شکل می‌دهد و هم تعاملات اجتماعی و حتی جهان اطراف او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از روان‌شناسان، عصب‌شناسان و اندیشمندان اجتماعی بر این باورند که توجه همانند انرژی است و انرژی از توجه سرچشمه می‌گیرد.

**بعد روان‌شناختی: توجه و انرژی ذهنی:** زمانی که فرد بر چیزی تمرکز می‌کند، مغز او وارد حالت فعال می‌شود و نورون‌ها و سلول‌های عصبی شروع به پردازش و تحلیل اطلاعات می‌کنند. این فعالیت نیازمند انرژی زیستی است، که عمدتاً از گلوکز تأمین می‌شود. بنابراین، توجه مستقیم انسان به یک موضوع، به مصرف انرژی ذهنی منجر می‌شود. همچنین «توجه» می‌تواند انرژی ذهنی و انگیزشی ایجاد کند. وقتی دیگران به کار یا گفتار ما توجه می‌کنند، مغز ما هورمون‌های انگیزشی مانند دوپامین ترشح می‌کند و احساس قدرت، ارزشمندی و رضایت در ما افزایش می‌یابد. به این ترتیب، توجه دیگران می‌تواند انرژی روانی و روحی انسان را تقویت کند.



**بعد اجتماعی: توجه به عنوان یک ارز:** در جامعه انسانی، توجه همانند یک نوع پول یا انرژی اجتماعی است. افرادی که توجه دیگران را جلب می‌کنند، قدرت و نفوذ اجتماعی پیدا می‌کنند. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی این واقعیت را به شکل عینی نشان می‌دهند: لایک‌ها، کامنت‌ها و اشتراک‌گذاری‌ها نوعی انرژی اجتماعی ایجاد می‌کنند که می‌تواند شهرت، درآمد یا تأثیرگذاری فرد را افزایش دهد. این نوع انرژی از توجه، به شکل‌های مختلف قابل اندازه‌گیری است: تعداد دنبال‌کننده‌ها، میزان مشارکت و حتی واکنش‌های احساسی کاربران، همگی نشان‌دهنده میزان انرژی توجه به یک فرد یا ایده هستند.

**بعد فلسفی و معنوی: توجه و خلق واقعیت:** در برخی دیدگاه‌های فلسفی و عرفانی، توجه انسان به واقعیت اطراف خود انرژی می‌بخشد و حتی آن را شکل می‌دهد. **تمرکز و قصد:** وقتی فرد با تمرکز و قصد مثبت به یک هدف توجه می‌کند، به نوعی انرژی خود را به سوی آن هدف هدایت می‌کند. **تأثیر بر دیگران:** توجه می‌تواند تأثیر روانی و حتی عاطفی بر اطرافیان داشته باشد؛ شخصی که مورد توجه قرار می‌گیرد، انرژی مثبت یا منفی می‌گیرد و رفتار و احساساتش تغییر می‌کند.

برخی سنت‌ها و متون عرفانی، «توجه» را با هاله انرژی یا نیروی کیهانی مرتبط می‌دانند که می‌تواند در موفقیت، ارتباطات و حتی اتفاقات زندگی اثرگذار باشد.

**توجه در عصر دیجیتال:** با ظهور شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های دیجیتال، توجه انسان به شکل عینی و ملموس تبدیل به یک منبع انرژی اقتصادی و اجتماعی شده است. محتواهای اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی، طراحی شده‌اند تا بیشترین توجه را از کاربران جذب کنند. این توجه نه تنها بر انرژی ذهنی افراد اثر می‌گذارد، بلکه می‌تواند برای کسانی که محتوا تولید می‌کنند، درآمد و قدرت اجتماعی ایجاد کند. در عین حال، این توجه دیجیتال می‌تواند به شکل منفی نیز اثر کند: تمرکز بیش از حد بر لایک‌ها و واکنش‌ها باعث استرس، اضطراب و خستگی روانی می‌شود. بنابراین، مدیریت و جهت‌دهی هوشمندانه‌ی توجه اهمیت زیادی دارد.

توجه انسان، هم انرژی ذهنی و روانی ایجاد می‌کند، هم قدرت و تأثیر اجتماعی می‌بخشد و هم از دیدگاه فلسفی و معنوی، می‌تواند واقعیت را شکل دهد. توجه نه تنها یک رفتار ساده نیست، بلکه یک منبع انرژی حیاتی است که می‌تواند زندگی فرد، جامعه و حتی جهان اطراف او را تغییر دهد. در دنیای امروز، آگاهی از ارزش توجه و نحوه استفاده درست از آن، می‌تواند به افزایش بهره‌وری، خلاقیت، روابط اجتماعی سالم و حتی ارتقای معنوی فرد کمک کند.

## آیا ما در یک شبیه‌سازی زندگی می‌کنیم؟

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه‌شناس

یکی از بحث‌برانگیزترین پرسش‌های فلسفی و علمی در دهه‌های اخیر این است که آیا جهان واقعی که ما تجربه می‌کنیم، حقیقتاً جهان «واقعی» است یا شبیه‌سازی پیشرفته‌ای در یک سیستم کامپیوتری فوق‌پیشرفته؟ این سؤال نه تنها به فلسفه محدود نمی‌شود، بلکه حوزه‌های فیزیک، فناوری، هوش مصنوعی و روانشناسی را نیز درگیر کرده است. در این مقاله، به بررسی کامل این ایده، شواهد نظری، استدلال‌ها و پیامدهای احتمالی آن می‌پردازیم.

### مبانی نظری شبیه‌سازی

ایده شبیه‌سازی: پیش‌فرض اصلی این است که جهان ما ممکن است یک شبیه‌سازی دیجیتال یا کامپیوتری باشد که توسط موجودات هوشمند پیشرفته ایجاد شده است. این ایده ابتدا توسط فیلسوفان مدرن و دانشمندان فناوری اطلاعات مطرح شد و با پیشرفت هوش مصنوعی و قدرت محاسباتی، جدی‌تر شد. منطق پشت فرضیه: استدلال مشهور این است:

♦ هر تمدنی که به فناوری محاسباتی بسیار پیشرفته برسد، توانایی شبیه‌سازی واقعیت‌های مشابه زندگی انسان را خواهد داشت.  
♦ اگر چنین شبیه‌سازی‌هایی امکان‌پذیر باشند، تعداد واقعیت‌های شبیه‌سازی شده می‌تواند بسیار بیشتر از جهان‌های «واقعی» باشد.  
♦ بنابراین، احتمال اینکه ما در شبیه‌سازی زندگی کنیم، از احتمال اینکه در جهان «واقعی» باشیم بیشتر است.

این استدلال توسط نیک بوستروم (Nick Bostrom)، فیلسوف سوئدی، در مقاله‌ای کلاسیک ارائه شده است و به «فرضیه شبیه‌سازی» معروف شده است. شواهد و نظریه‌های علمی:

شواهد غیرمستقیم:

♦ کوانتوم و عدم قطعیت: رفتار ذرات در سطح کوانتوم گاهی شبیه به الگوریتم‌های تصادفی کامپیوتری است.  
♦ ساختار جهان: قوانین فیزیک بسیار دقیق و منظم هستند، طوری که می‌توانند شبیه کدهای برنامه‌نویسی به نظر برسند.

♦ حدود محاسباتی: برخی فیزیک‌دانان معتقدند جهان ممکن است «بافته» شده باشد و محدودیت‌هایی مشابه حافظه یا قدرت پردازش در شبیه‌سازی داشته باشد. محدودیت‌ها: هیچ شواهد تجربی مستقیم وجود ندارد که ثابت کند جهان یک شبیه‌سازی است. مشاهده یا آزمایش مستقیم شبیه‌سازی غیرممکن است، زیرا هر ابزار علمی نیز در همان شبیه‌سازی قرار دارد.

### استدلال‌های مخالف

**پیچیدگی و احتمال:** ایجاد یک شبیه‌سازی کامل و بدون نقص از جهان با میلیاردها موجود زنده، فضا و زمان بسیار پیچیده، نیازمند منابع محاسباتی غیرقابل تصور است. حتی تمدن‌های پیشرفته ممکن است توانایی آن را نداشته باشند.

پارادوکس مشاهده‌گر: اگر ما واقعاً در شبیه‌سازی باشیم، چگونه می‌توانیم آن را تشخیص دهیم؟ هر نشانه‌ای که کشف کنیم، ممکن است بخشی از همان شبیه‌سازی باشد. فرضیات فلسفی: برخی فیلسوفان می‌گویند این پرسش اساساً غیرقابل پاسخ است، زیرا ما برای درک «واقعیت مطلق» محدودیت‌های ذهن و ابزار داریم.

**پیامدهای روان‌شناختی و فلسفی:** اگر انسان باور کند در یک شبیه‌سازی زندگی می‌کند، ممکن است پیامدهایی داشته باشد:

بازنگری در اخلاق و معنا: اگر جهان «واقعی» نیست، آیا اخلاق و مسئولیت ما تغییر می‌کند؟ برخی معتقدند هنوز اعمال ما معنا دارند، چون تجربه و عواقب آن واقعی به نظر می‌رسد.

اضطراب وجودی: برخی افراد ممکن است با پرسش «آیا زندگی واقعی است؟»، دچار اضطراب یا احساس پوچی شوند.

تقویت خلاقیت و آزمایشگری: دیدگاه شبیه‌سازی می‌تواند انگیزه‌ای برای کاوش، آزمایش و تجربه بیشتر در زندگی ایجاد کند، زیرا محدودیت‌ها نسبی به نظر می‌رسند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۶

انجام شد، نشان داد که تا حدود درآمد سالانه ۷۵ هزار دلار، رضایت روزمره با افزایش پول افزایش می‌یابد. پس از این سطح، افزایش پول تأثیر زیادی بر شادی روزانه ندارد، گرچه ممکن است رفاه زندگی کمی بیشتر شود.

### تفاوت خوشبختی لحظه‌ای و کلی

خوشبختی لحظه‌ای: احساسات و هیجانات روزانه مانند شادی، اضطراب و رضایت آنی خوشبختی کلی یا رضایت زندگی: ارزیابی فرد از کل زندگی و معنا و هدف آن. پول می‌تواند رضایت کلی زندگی را کمی افزایش دهد، اما تأثیر زیادی بر شادی لحظه‌ای ندارد.

### مرز واقعی پول و خوشبختی

حداقل درآمد برای رفاه: حداقل پول برای رفاه، آن است که نیازهای اساسی را تأمین کند و احساس امنیت ایجاد کند. این سطح در کشورهای مختلف متفاوت است، اما پایه‌ای‌ترین مرز، توانایی زندگی بدون اضطراب مداوم مالی است.

پول بیش از حد و اثرات منفی: تمرکز بیش از حد بر پول می‌تواند روابط انسانی را تضعیف کند. رضایت کوتاه‌مدت با مصرف کالاها و رفاه مادی ممکن است زودگذر باشد. افراد ثروتمند گاهی به دلیل فشار اجتماعی و مسئولیت‌های مالی و سرمایه‌گذاری، استرس بیشتری تجربه می‌کنند.

### عوامل جایگزین برای خوشبختی

روابط اجتماعی: دوستی، خانواده و ارتباطات صمیمانه بیشترین تأثیر را بر رضایت و شادی دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی حتی بیشتر از پول، خوشبختی ایجاد می‌کند.

معنا و هدف: داشتن اهداف مشخص، فعالیت‌های معنادار و مشارکت در کارهایی که ارزش شخصی و اجتماعی دارند، شادی بلندمدت ایجاد می‌کند.

تجربه و یادگیری: سرمایه‌گذاری در تجربیات مانند سفر، آموزش و هنر، معمولاً رضایت بیشتری نسبت به خرید کالاها مادی ایجاد می‌کند.

تعادل بین پول و خوشبختی: برای داشتن زندگی متعادل و رضایت‌بخش پول لازم است، اما کافی نیست. نیازهای اساسی را برآورده کنید و سپس تمرکز خود را بر روابط، معنا و تجربه‌ها بگذارید. افزایش درآمد فقط زمانی ارزشمند است که استرس و نگرانی مالی را کاهش دهد و فرصت تجربه‌های مثبت را فراهم کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۶**

## پول بیشتر، خوشبختی بیشتر؟

نوشته اختصاصی: محمدرضا رستگاریا - مربی زندگی

یکی از پرسش‌های همیشگی بشر این است که چقدر پول می‌تواند خوشبختی بیاورد و آیا ثروت رابطه مستقیم با رضایت از زندگی دارد؟ همه ما تجربه کرده‌ایم که داشتن پول احساس امنیت و راحتی ایجاد می‌کند، اما آیا این به معنای خوشبختی واقعی است؟ در این مقاله به بررسی علمی، روانشناسی و اجتماعی این موضوع می‌پردازیم و مرز واقعی تأثیر پول بر شادی و رضایت زندگی را روشن می‌کنیم.

### رابطه پول و خوشبختی

نیازهای اولیه و امنیت: مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد که تا وقتی نیازهای اولیه انسان مانند غذا، مسکن، سلامت و امنیت برآورده نشده باشند، افزایش پول تأثیر زیادی بر خوشبختی ندارد. فردی که درآمدش پایین است، نگران تأمین نیازهای اساسی خود است و در نتیجه اضطراب و استرس بیشتری دارد. افزایش درآمد در این سطح باعث کاهش نگرانی و ایجاد احساس امنیت می‌شود، که به شکل مستقیم بر رضایت زندگی تأثیر گذار است.

تأثیر نسبی و اجتماعی: با افزایش درآمد از سطح ابتدایی، اثر پول بر خوشبختی کاهش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رضایت از زندگی به صورت نسبی و مقایسه‌ای اندازه‌گیری می‌شود. افراد تمایل دارند درآمد خود را با دیگران مقایسه کنند و در جامعه‌ای که ثروت و رفاه بالاترین ارزش‌هاست، حتی افراد پردرآمد ممکن است احساس کمبود کنند.

### تحقیقات علمی

مطالعات معروف دانیل کانمن: مطالعه‌ای که توسط دانیل کانمن و انگوس دی‌اتون



حسن لشگری

## Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز

- ◆ Self & Full Service Copying
- ◆ Perfect Binding
- ◆ Tape Binding
- ◆ Laminating
- ◆ GBC Binding
- ◆ Wire-O-Binding
- ◆ Saddle Sticking
- ◆ Graphics Services
- ◆ Fold, Perf & Scoring



- ◆ Manuals
- ◆ Data Sheets
- ◆ General Printing
- ◆ Newsletters
- ◆ Catalogs
- ◆ Invoices
- ◆ Business Cards
- ◆ Letterhead
- ◆ Presentation

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

## اگر انسان واقعاً به گذشته برود، از نظر روانشناسی چه پیامدهایی خواهد داشت؟

نوشته اختصاصی: دکتر علی نظری - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

**شوکرورود به گذشته:** تصور کنید انسانی از سال ۲۰۲۶ تا سال ۱۳۵۰ ظاهر شود.



نه اینترنتی وجود دارد، نه تلفن هوشمند، نه زبان و فرهنگ همان است، نه نگرش‌ها. سفر به گذشته فقط یک مسئله فیزیکی یا فلسفی نیست؛ از نظر روانشناسی، این تجربه می‌تواند عمیق‌ترین بحران هویتی تاریخ بشر را ایجاد کند. در این مقاله بررسی می‌کنیم اگر انسان واقعاً به گذشته برود، چه پیامدهای روانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی خواهد داشت.

**شوکر زمانی (Temporal Shock):** همان‌طور که مهاجرت می‌تواند «شوکر فرهنگی» ایجاد کند، سفر به گذشته احتمالاً نوعی «شوکر زمانی» به همراه دارد.

**نشانه‌های احتمالی:** اضطراب شدید، گیجی شناختی، اختلال در درک واقعیت، احساس بی‌ثباتی.

مغز انسان برای سازگاری با محیطی طراحی شده که پیوستگی زمانی دارد. وقتی این پیوستگی ناگهان قطع شود، سیستم عصبی وارد وضعیت هشدار می‌شود.

**فروپاشی هویت شخصی:** هویت انسان بر سه پایه شکل می‌گیرد، خاطرات گذشته، نقش اجتماعی و جایگاه زمانی در تاریخ.

**اگر فردی به گذشته برود:** هیچکس او را نمی‌شناسد. مدارک هویتی‌اش بی‌معناست. مهارت‌هایش ممکن است کاربرد نداشته باشند.

این وضعیت می‌تواند به نوعی «خلأ هویتی» منجر شود. در روانشناسی رشد، بحران هویت یکی از جدی‌ترین بحران‌های انسانی محسوب می‌شود. حال تصور کنید این بحران نه در نوجوانی، بلکه در بزرگسالی و به صورت ناگهانی رخ دهد.

**تنهایی وجودی:** اگر فردی تنها مسافر زمان باشد، با تنهایی بی‌سابقه‌ای روبرو خواهد شد. او خاطراتی دارد که هیچکس دیگر ندارد. دانشی دارد که نمی‌تواند به راحتی بیان کند. آینده‌ای را می‌داند که دیگران از آن بی‌خبرند. این وضعیت ممکن است به افسردگی عمیق منجر شود. چرا؟ چون یکی از نیازهای اساسی انسان «اشتراک تجربه» است.

**بار دانستن آینده:** دانستن آینده می‌تواند فشار روانی شدیدی ایجاد کند. بطور مثال فردی می‌داند چه جنگی در راه است، چه بحرانی رخ خواهد داد و چه کسی قرار است بمیرد. اما آیا حق دارد دخالت کند؟ آیا می‌تواند چیزی را تغییر دهد؟ اگر تغییر دهد چه پیامدی دارد؟ این وضعیت می‌تواند اضطراب اخلاقی و وسواس تصمیم‌گیری ایجاد کند.

**پارادوکس‌های ذهنی و فروپاشی علیت:** ذهن انسان بر اساس رابطه علت و معلول کار می‌کند. اگر فردی با تغییر گذشته مواجه شود، ممکن است دچار اختلال در انسجام شناختی شود.

**پیامدهای احتمالی:** سردرگمی شناختی، دوگانگی ذهنی و احساس غیرواقعی بودن جهان. در روانشناسی، تجربه‌ای که با ساختارهای بنیادی ادراک در تضاد باشد می‌تواند حالت «گسست از واقعیت» ایجاد کند.

**خطر خودشیفتگی یا احساس قدرت مطلق:** فردی که آینده را می‌داند، ممکن است دچار این توهم شود که از دیگران برتر است، اختیار سرنوشت دیگران را دارد و یا مأموریتی تاریخی بر عهده دارد. این حالت می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت خودشیفته یا حتی رفتارهای اقتدارطلبانه منجر شود. تاریخ نشان داده است که ترکیب «دانش بیشتر» و «قدرت کمتر کنترل‌شده» می‌تواند خطرناک باشد.

**تعارض اخلاقی شدید:** سفر به گذشته پرسش‌های اخلاقی پیچیده‌ای ایجاد می‌کند: اگر بتوانید از یک فاجعه جلوگیری کنید، آیا موظف به انجام آن هستید؟

اگر با جلوگیری از یک رویداد، رویداد بدتری رخ دهد چه؟ این نوع تصمیم‌ها می‌تواند منجر به فرسودگی روانی شوند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**

## آیا سفر در زمان از نظر فیزیک کوانتوم ممکن است؟

نوشته اختصاصی: ابراهیم راغبی - پژوهشگر فضایی

بررسی نظریه‌های مرتبط با نسبیت عام آلبرت اینشتین و پارادوکس‌های زمانی

سفر در زمان یکی از قدیمی‌ترین رویاهای بشر است، از اسطوره‌ها تا داستان‌های علمی تخیلی. اما پرسش اساسی این است: آیا این ایده فقط خیال‌پردازی است یا در چارچوب فیزیک مدرن می‌تواند امکان‌پذیر باشد؟ برای پاسخ، باید به دو ستون اصلی فیزیک قرن بیستم نگاه کنیم به نسبیت عام و فیزیک کوانتوم. این دو نظریه جهان را به شیوه‌ای متفاوت توصیف می‌کنند،



یکی ساختار فضا زمان و گرانش را، و دیگری رفتار ذرات بنیادین را. مسئله سفر در زمان دقیقاً در مرز تلاقی این دو قرار دارد.

**زمان در نسبیت عام:** پیش از نسبیت، زمان مطلق تصور می‌شد، نیوتن معتقد بود زمان مستقل از جهان مادی و با آهنگی یکنواخت جریان دارد. اما در سال ۱۹۱۵، نظریه نسبیت عام توسط اینشتین ارائه شد و انقلابی در فهم ما از زمان ایجاد کرد.

زمان نسبی است، نه مطلق؛ در نسبیت، زمان با سرعت و گرانش تغییر می‌کند. هرچه جسمی سریع‌تر حرکت کند، زمان برایش کندتر می‌گذرد. هرچه میدان گرانشی قوی‌تر باشد، زمان آهسته‌تر جریان دارد. این پدیده‌ها امروز به صورت تجربی تأیید شده‌اند (مثلاً در ساعت‌های ماهواره‌های موقعیت‌یاب).

سفر به آینده امکان‌پذیر است؛ بر اساس نسبیت، سفر به آینده نه تنها ممکن است، بلکه در حال وقوع است. اگر فردی با سرعتی نزدیک به سرعت نور حرکت کند، یا در نزدیکی یک جرم بسیار سنگین مانند سیاه‌چاله قرار گیرد، زمان برای او کندتر می‌گذرد. وقتی بازگردد، می‌بیند که برای دیگران سال‌ها گذشته است. این پدیده را «اتساع زمان» می‌نامند. بنابراین سفر به آینده از نظر نسبیت عام کاملاً امکان‌پذیر است **آیا سفر به گذشته ممکن است؟** اینجاست که موضوع پیچیده می‌شود. نسبیت عام از نظر ریاضی راه‌حلی دارد که اجازه «منحنی‌های زمانی بسته» را می‌دهد، یعنی مسیرهایی در فضا زمان که به گذشته بازمی‌گردند.

### نمونه‌هایی از این راه‌حل‌ها

**کرم‌چاله‌ها:** تونل‌هایی فرضی در بافت فضا زمان که می‌توانند دو نقطه دور از هم (و حتی دو زمان متفاوت) را به هم متصل کنند. اگر یک دهانه کرم‌چاله با سرعت زیاد حرکت کند و بازگردد، ممکن است بین دو دهانه اختلاف زمانی ایجاد شود. عبور از آن می‌تواند به گذشته منتهی شود.

**اما مشکل چیست؟** وجود کرم‌چاله پایدار اثبات نشده. برای باز نگه داشتن آن به «ماده با انرژی منفی» نیاز است. چنین ماده‌ای در مقیاس کلان شناخته نشده است. جهان چرخان: برخی مدل‌های ریاضی نشان می‌دهند اگر کل جهان در حال چرخش خاصی باشد، مسیرهای بازگشت به گذشته ممکن می‌شود. اما مشاهدات کیهان‌شناسی چنین جهانی را تأیید نمی‌کنند.

**فیزیک کوانتوم و زمان:** فیزیک کوانتوم رفتار ذرات را در مقیاس بسیار کوچک بررسی می‌کند. در این سطح عدم قطعیت بنیادی وجود دارد. حالت‌ها می‌توانند هم‌زمان در چند وضعیت باشند. درهم‌تنیدگی کوانتومی نشان می‌دهد ذرات می‌توانند به صورت آنی با هم مرتبط باشند.

### اما آیا این ویژگی‌ها اجازه سفر در زمان را می‌دهند؟

۱. نوسانات خلأ و انرژی منفی: در نظریه میدان‌های کوانتومی، نوساناتی وجود دارد که گاهی انرژی منفی تولید می‌کنند. این موضوع از نظر نظری می‌تواند به پایداری کرم‌چاله کمک کند. اما این اثرها بسیار کوچک‌اند و کنترل آن‌ها در مقیاس انسانی فعلاً غیرممکن است.

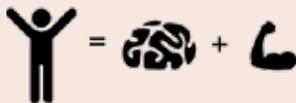
۲. مدل‌های کوانتومی منحنی‌های زمانی بسته: برخی فیزیک‌دانان تلاش کرده‌اند نسخه‌ای کوانتومی از سفر در زمان ارائه دهند. در این مدل‌ها، جهان طوری رفتار می‌کند که تناقض‌های منطقی رخ ندهند.

**دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

## ده خوراکی شگفت‌انگیز که سلامت بدن را تقویت می‌کنند

نوشته اختصاصی: افسانه یزدی

بیشتر مردم از فواید خوراکی‌هایی مانند سیب، گردو یا چای سبز آگاه هستند. اما در میان مواد غذایی، خوراکی‌های دیگری نیز وجود دارند که شاید کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند، در حالی که از نظر ارزش غذایی بسیار غنی و سودمندند. بسیاری از پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که برخی از این خوراکی‌ها می‌توانند به تقویت سیستم



بدن سالم و ذهن سالم = انسان خوشحال

ایمنی، بهبود عملکرد مغز، کاهش التهاب و حتی حفظ شادابی سلول‌های بدن کمک کنند. در این مقاله با ده خوراکی آشنا می‌شویم که افزودن آنها به رژیم غذایی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت بدن داشته باشد.

**دانه چیا:** دانه‌های چیا دانه‌های بسیار ریزی هستند که در سال‌های اخیر توجه دانشمندان تغذیه را جلب کرده‌اند. این دانه‌ها سرشار از فیبر، پروتئین گیاهی، اسیدهای چرب امگا-۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. مصرف دانه چیا می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد کند، سلامت قلب را تقویت کند و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک نماید. این دانه‌ها در تماس با آب حالت ژله‌ای پیدا می‌کنند و برای سلامت روده‌ها نیز بسیار مفید هستند.

**تخم کتان:** تخم کتان یکی از منابع غنی لیگنان‌ها است، ترکیبات گیاهی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. از خواص مهم تخم کتان می‌توان از کاهش کلسترول، کمک به سلامت قلب، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کمک به تعادل هورمونی نام برد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف منظم مقدار کمی تخم کتان می‌تواند به کاهش التهاب بدن کمک کند.

**کینوا:** کینوا نوعی دانه خوراکی است که در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه متخصصان تغذیه قرار گرفته است. این ماده غذایی دارای منبع پروتئین کامل گیاهی است و دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری می‌باشد. همچنین سرشار از فیبر، آهن و منیزیم است. کینوا می‌تواند به حفظ انرژی بدن، سلامت عضلات و تنظیم قند خون کمک کند و جایگزین بسیار خوبی برای برنج یا غلات معمولی محسوب می‌شود.

**جلبک دریایی:** جلبک‌های دریایی یکی از مغذی‌ترین غذاهای طبیعی جهان هستند و در بسیاری از کشورهای آسیایی مصرف زیادی دارند. این خوراکی حاوی ید، کلسیم، آهن و آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند به سلامت تیروئید، تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد مغز کمک کند.

**قارچ‌های دارویی:** برخی قارچ‌ها مانند ریشی، شیتاکه و مایتاکه در طب سنتی شرق آسیا جایگاه ویژه‌ای دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این قارچ‌ها ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند، به کاهش التهاب کمک کنند و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت نمایند. به همین دلیل در بسیاری از کشورها به عنوان غذاهای عملکردی شناخته می‌شوند.

**دانه کنف:** دانه کنف یکی از کامل‌ترین منابع پروتئین گیاهی محسوب می‌شود. این دانه‌ها حاوی اسیدهای چرب مفید، پروتئین کامل و مواد معدنی مهم هستند و می‌توانند به سلامت قلب، تقویت عضلات و افزایش انرژی بدن کمک کنند.

**سرکه سیب طبیعی:** سرکه سیب طبیعی که از تخمیر سیب تهیه می‌شود، قرن‌ها در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که سرکه سیب ممکن است به کنترل قند خون کمک کند، هضم غذا را بهبود دهد و رشد برخی باکتری‌های مضر را کاهش دهد. البته باید آن را در مقدار کم و رقیق شده مصرف کرد. **تمپه:** تمپه یک غذای تخمیر شده از دانه‌های سویا است که در برخی کشورهای آسیایی بسیار رایج است اما در بسیاری از نقاط جهان هنوز کمتر شناخته شده است. تمپه منبع عالی پروتئین گیاهی، سرشار از پروبیوتیک‌ها و مفید برای سلامت روده است و می‌تواند جایگزین سالمی برای برخی پروتئین‌های حیوانی باشد.

**گوجی بری:** گوجی بری نوعی میوه کوچک قرمز رنگ است که در طب سنتی چین برای قرن‌ها استفاده شده است. این میوه سرشار از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد تقویت کننده سیستم ایمنی است و برخی تحقیقات نشان داده‌اند که می‌تواند به سلامت چشم‌ها و افزایش انرژی بدن کمک کند.

## شکلات تلخ، خوراکی خوشمزه‌ای که شاید به کند شدن روند پیری کمک کند

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

شکلات یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌های جهان است، اما همه انواع شکلات از نظر ارزش غذایی یکسان نیستند. در میان انواع مختلف آن، شکلات تلخ به دلیل داشتن



مقدار زیاد کاکائو و ترکیبات مفید گیاهی، توجه بسیاری از پژوهشگران علوم تغذیه و پزشکی را به خود جلب کرده است. در سال‌های اخیر تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف متعادل شکلات تلخ ممکن است فواید قابل توجهی برای سلامت بدن داشته باشد، از بهبود سلامت قلب و مغز گرفته تا کاهش التهاب و حتی کمک احتمالی به کند شدن روند پیری.

**شکلات تلخ چیست؟** شکلات تلخ از دانه‌های درخت کاکائو تهیه می‌شود. این نوع شکلات در مقایسه با شکلات شیری مقدار کاکائوی بیشتری (معمولاً ۶۰ تا ۹۵ درصد) دارد و شکر و افزودنی‌های آن کمتر است. هرچه درصد کاکائو بیشتر باشد، مقدار مواد فعال زیستی مانند پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز بیشتر خواهد بود، همین ترکیبات هستند که بسیاری از خواص سلامتی شکلات تلخ را ایجاد می‌کنند.

**ترکیبات مفید موجود در شکلات تلخ:** شکلات تلخ سرشار از مواد طبیعی مفیدی است که در بدن نقش محافظتی دارند. از جمله: فلاونوئیدها: فلاونوئیدها نوعی آنتی‌اکسیدان گیاهی هستند که در کاکائو به مقدار زیاد وجود دارند. این ترکیبات می‌توانند به کاهش التهاب، بهبود گردش خون و محافظت از سلول‌ها کمک کنند.

**پلی‌فنول‌ها:** پلی‌فنول‌ها گروهی از مواد آنتی‌اکسیدانی هستند که در بسیاری از غذاهای سالم مانند چای، میوه‌ها و کاکائو یافت می‌شوند. این مواد می‌توانند در کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های بدن مؤثر باشند.

**تئوبرومین:** یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در شکلات تلخ تئوبرومین است. این ماده شبیه کافئین است اما اثر ملایم‌تری دارد و می‌تواند بر سیستم عصبی و قلبی تأثیر مثبت بگذارد.

**مواد معدنی:** شکلات تلخ همچنین حاوی مواد معدنی مفیدی مانند: آهن، منیزیم، مس، پتاسیم، روی است که برای سلامت بدن ضروری هستند.

**مهم‌ترین خواص شکلات تلخ برای سلامتی:**

**سلامت قلب و عروق:** یکی از مهم‌ترین فواید شکلات تلخ، اثر آن بر سلامت قلب است. تحقیقات نشان داده‌اند که پلی‌فنول‌های کاکائو می‌توانند جریان خون را بهبود دهند، اکسید شدن کلسترول بد (LDL) را کاهش دهند و عملکرد رگ‌های خونی را بهتر کنند. همه این عوامل می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهند.

**تقویت عملکرد مغز:** برخی مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در کاکائو می‌توانند جریان خون به مغز را افزایش دهند و عملکرد شناختی را بهبود بخشند. در یک پژوهش، مصرف شکلات تلخ در مقایسه با شکلات سفید باعث بهبود عملکرد حافظه کلامی در افراد جوان شد. به همین دلیل برخی دانشمندان معتقدند مصرف متعادل کاکائو می‌تواند در حفظ سلامت مغز مؤثر باشد.

**کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو:** شکلات تلخ می‌تواند بر مواد شیمیایی مغز اثر بگذارد و احساس آرامش ایجاد کند. این ماده به افزایش ترشح برخی هورمون‌های شادی مانند سروتونین کمک می‌کند. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از مصرف شکلات احساس آرامش و رضایت بیشتری دارند.

**کمک به کنترل التهاب:** التهاب مزمن یکی از عوامل مهم در بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری قلبی، دیابت و حتی پیری زودرس است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی کاکائو می‌توانند به کاهش التهاب در بدن کمک کنند و در نتیجه سلامت عمومی بدن را بهبود دهند.

## خودبزرگ‌بینی، وقتی دانای کل بودن تبدیل به ابزار فریب می‌شود

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر

در هر جامعه‌ای افرادی حضور دارند که خود را آگاه‌تر، عاقل‌تر و برتر از دیگران می‌دانند. آن‌ها چنان با اعتمادبه‌نفس سخن می‌گویند که گویی در هر زمینه‌ای تخصص دارند؛ از سیاست و اقتصاد گرفته تا روانشناسی، پزشکی و حتی زندگی شخصی دیگران. این افراد معمولاً مهارت بالایی در سخن گفتن دارند و با کلمات سنجیده، لحن مطمئن و ظاهری قانع‌کننده، تصویری از دانای کل بودن می‌سازند. اما پشت این ظاهر، اغلب خودبزرگ‌بینی و نیاز شدید به تأیید و برتری پنهان است.

خودبزرگ‌بینی چیست؟ خودبزرگ‌بینی حالتی است که در آن فرد خود را مهم‌تر، داناتر و شایسته‌تر از دیگران می‌پندارد. او تحمل نقد ندارد، اشتباهاتش را نمی‌پذیرد و همواره تلاش می‌کند در هر جمعی نقش مرجع و صاحب‌نظر را بازی کند. چنین فردی معمولاً بیش از آن‌که واقعاً متخصص باشد، در نمایش تخصص مهارت دارد.

ابزارهای فریب؛ سخنوری و اعتماد به نفس ظاهری؛ یکی از مهم‌ترین ابزارهای این افراد، فن بیان قوی است. آنها با قطعیت صحبت می‌کنند، حتی زمانی که اطلاعاتشان ناقص است. از واژه‌های پیچیده و تخصصی استفاده می‌کنند تا مخاطب را تحت تأثیر قرار دهند. کمتر می‌گویند «نمی‌دانم» و بیشتر جملات قطعی و کلی بیان می‌کنند. اعتماد به نفس ظاهری، برای بسیاری از مردم معادل با دانایی تلقی می‌شود. در حالی که میان اعتماد به نفس و دانش واقعی تفاوت زیادی وجود دارد.

**چرا مردم فریب می‌خورند؟** فریب خوردن تنها به مهارت گوینده مربوط نمی‌شود؛ بلکه به ناآگاهی و نیاز روانی شنونده نیز وابسته است. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند به کسی تکیه کنند که با اطمینان حرف می‌زند. در شرایط ابهام و پیچیدگی، ذهن انسان به دنبال پاسخ‌های ساده و قطعی است. برخی افراد بدون بررسی منابع و شواهد، صرفاً به دلیل بیان قوی، سخنان فرد را می‌پذیرند. در واقع، ترکیب اعتماد به نفس کاذب گوینده و کمبود تفکر انتقادی شنونده بستری مناسب برای گسترش اطلاعات نادرست ایجاد می‌کند.

**نشانه‌های افراد خودبزرگ‌بین:** علاقه شدید به مرکز توجه بودن. بی‌ارزش جلوه دادن نظرات دیگران. ناتوانی در پذیرش اشتباه. تمایل به اغراق در دستاوردها. ادعای تخصص در حوزه‌های متعدد و نامرتب

**پیامدهای اجتماعی:** گسترش چنین رفتارهایی در جامعه می‌تواند پیامدهای جدی داشته باشد مانند ترویج اطلاعات نادرست، کاهش اعتماد عمومی، تصمیم‌گیری‌های اشتباه فردی و جمعی، وابستگی فکری مردم به افراد پراستا.

**راهکار:** افزایش آگاهی و تفکر انتقادی

**برای جلوگیری از فریب خوردن:** هر ادعایی را بررسی کنیم. از منابع معتبر استفاده کنیم. از پرسیدن سؤال نترسیم. میان «فن بیان» و «دانش واقعی» تفاوت قائل شویم. دانایی واقعی معمولاً با تواضع همراه است. افراد واقعاً آگاه می‌دانند که همه چیز را نمی‌دانند. آن‌ها به جای نمایش، به یادگیری و رشد اهمیت می‌دهند. در نهایت، جامعه‌ای رشد می‌کند که مردمش نه شیفته کلمات زیبا شوند و نه مرعوب اعتماد به نفس نمایشی، بلکه با آگاهی، تحقیق و اندیشه مستقل تصمیم بگیرند.

## انجمن فردوسی

دومین و چهارمین جمعه هر ماه

از ساعت ۷ عصر الی ۹ در ZOOM

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 97091203116

Password: 987654

## معجزه در زندگی روزمره: چگونه شگفتی‌ها را ببینیم و قدرشان را بدانیم

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

معجزه، واژه‌ای است که از دیرباز در ادبیات دینی، فلسفی و عرفانی بشر حضور داشته و همواره انسان را به تأمل درباره قدرت، زندگی و شگفتی‌های جهان دعوت کرده است. پرسش اساسی این است که معجزه چیست؟ و چگونه می‌توان زندگی روزمره را با نگاه معجزه‌آسا دید؟ در این مقاله، با نگاهی جامع به معنای معجزه و مصادیق آن، به بررسی علمی، فلسفی و روانشناختی این مفهوم می‌پردازیم.

### تعریف معجزه

**دیدگاه دینی و عرفانی:** در متون دینی، معجزه به معنای رخداد خارق‌العاده‌ای است که توسط خدا یا نیروهای ماورایی ایجاد شده و قوانین طبیعی را به شکل شگفت‌انگیزی تحت تأثیر قرار می‌دهد. بطور مثال شفای ناگهانی بیمار یا وقوع حوادث غیرمنتظره که با اراده الهی همراه است. در عرفان، معجزه صرفاً رخداد خارق‌العاده نیست، بلکه تجربه‌ای است که انسان را به اتصال با معنای عمیق‌تر زندگی هدایت می‌کند.

**دیدگاه فلسفی:** فلاسفه معتقدند که معجزه می‌تواند تغییر در انتظار و تجربه انسان از واقعیت باشد. به این معنا که حتی رخدادهای طبیعی، وقتی با درک و شگفتی مشاهده شوند، می‌توانند حالت معجزه‌آسا پیدا کنند.

**دیدگاه روانشناسی:** روانشناسان امروزی معجزه را به نوعی تجربه شگفتی و تقدیر از زندگی تعریف می‌کنند. زمانی که فرد یک اتفاق مثبت یا بی‌نظیر را تجربه می‌کند و آن را غیرمنتظره یا خارق‌العاده می‌بیند، حس معجزه ایجاد می‌شود. این دیدگاه به ما کمک می‌کند تا قدرت ذهن و توجه آگاهانه را در تجربه زندگی بشناسیم.

### معجزه در زندگی روزمره

خود زندگی یک معجزه است. تولد، رشد، نفس کشیدن، دیدن و شنیدن، همه نمونه‌هایی از شگفتی هستند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. حتی فرآیندهای طبیعی مانند ترمیم بدن، کارکرد مغز و گردش خون، نمونه‌هایی از معجزه در ابعاد علمی و بیولوژیکی هستند.

طبیعت و جهان هستی؛ طلوع و غروب خورشید، تغییر فصل‌ها، بارش باران، شکوفه‌ها و حیات حیوانات، همگی جلوه‌هایی از معجزه‌اند. هر ذره کوچک در طبیعت با دقت و هماهنگی شگفت‌انگیز عمل می‌کند که می‌تواند نگاه انسان را به معجزه معطوف کند.

روابط انسانی؛ دوستی، عشق و حمایت متقابل نمونه‌هایی از معجزه انسانی هستند. تجربه عشق بی‌قید و شرط یا یافتن همدم مناسب، رخدادی است که به نظر «معجزه‌آسا» می‌آید. فرصت‌ها و تصادف‌های زندگی؛ گاهی پیش آمدن فرصت‌های غیرمنتظره، بهبود وضعیت مالی یا سلامتی، و یا نجات از خطرات، می‌تواند به چشم معجزه دیده شود. حتی رخدادهای کوچک روزمره مانند دیدار تصادفی با فردی که کمک بزرگی می‌کند، تجربه‌ای معجزه‌آسا است.

### نگاه معجزه‌آسا چیست؟

توجه و آگاهی؛ معجزه صرفاً در رخدادهای خارق‌العاده نیست؛ بلکه توانایی دیدن شگفتی در چیزهای ساده است. تمرین آگاهی (Mindfulness) می‌تواند به انسان کمک کند تا زیبایی و ارزش لحظات زندگی را بیشتر درک کند.

قدردانی و شکرگزاری؛ شکرگزاری از کوچک‌ترین اتفاق‌ها، مانند یک روز آفتابی، یک لبخند یا یک غذای سالم، می‌تواند زندگی را معجزه‌آسا کند. مطالعات روانشناسی نشان می‌دهند که افراد شکرگزار، شادی و رضایت بیشتری در زندگی تجربه می‌کنند. پذیرش و اعتماد؛ دیدن معجزه در زندگی مستلزم پذیرش مسیر زندگی و اعتماد به جریان آن است. هنگامی که انسان از کنترل کامل دست می‌کشد و به جریان طبیعی زندگی اعتماد می‌کند، رخدادهای معمول نیز جلوه‌ای شگفت‌انگیز پیدا می‌کنند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

## این ماه چه اشتباهاتی کردید؟

نوشته اختصاصی: دکتر مالک امینی - دکترای تخصصی - کار درمانی

اگر همین حالا از شما پرسیم: «این ماه چه اشتباهاتی کردید؟» احتمالاً یا مکث می‌کنید، یا سریع می‌گویید «تقریباً هیچ». اما حقیقت این است که هیچ ماهی بدون خطا نمی‌گذرد. تفاوت آدم‌ها نه در بی‌اشتباه بودن، بلکه در نوع مواجهه‌شان با اشتباهات است. ما از کودکی آموخته‌ایم که اشتباه کردن بد است، نمره کم، توبیخ، سرزنش، قهر. ذهن ما اشتباه را با خطر و طرد شدن پیوند زده است. به همین دلیل، وقتی خطایی از ما سر می‌زند، پیش از آن‌که بیاموزیم، از خود دفاع می‌کنیم. انکار می‌کنیم. توجیه می‌کنیم. یا خود را بی‌رحمانه سرزنش می‌کنیم. اما از منظر روان‌شناسی رشد، اشتباه نه تنها فاجعه نیست، بلکه موتور یادگیری است.

**مغز چگونه از اشتباه یاد می‌گیرد؟** مطالعات علوم اعصاب نشان می‌دهد زمانی که ما خطا می‌کنیم، در مغز سیگنالی به نام «خطای پیش‌بینی» فعال می‌شود. این سیگنال به مغز می‌گوید: «چیزی که انتظار داشتی، اتفاق نیفتاد». درست در همین لحظه است که مغز بیشترین آمادگی را برای یادگیری دارد. یعنی اشتباه، دروازه اصلاح مسیر است. اگر هیچ‌گاه اشتباه نکنیم، یعنی در محدوده امن و تکراری خود مانده‌ایم. رشد، دقیقاً در جایی اتفاق می‌افتد که ما با ندانستن و لغزش روبرو می‌شویم.

**اشتباه کردن و ترس از قضاوت:** بسیاری از ما نه از خود اشتباه، بلکه از نگاه دیگران می‌ترسیم. فرهنگ‌هایی که کمال‌گرایی افراطی را تشویق می‌کنند، فضای امنی برای تجربه باقی نمی‌گذارند. در چنین فضایی، افراد به جای خلاق بودن، محتاط و منفعل می‌شوند. کسی که از خطا می‌ترسد، ریسک نمی‌کند، ایده تازه نمی‌دهد، تصمیم‌های بزرگ نمی‌گیرد و در نهایت، زندگی متوسطی را تجربه می‌کند. در مقابل، فردی که اشتباه را بخشی طبیعی از مسیر می‌داند، انعطاف‌پذیرتر است. او می‌داند که شکست، هویت او نیست، فقط یک رویداد است. تفاوت «اشتباه» و «بی‌مسئولیتی» پذیرفتن اشتباه به معنای توجیه بی‌دقتی نیست.

### میان این دو تفاوت ظریفی وجود دارد

اشتباه: نتیجه تجربه، ناآگاهی یا تصمیم‌گیری در شرایط محدود

بی‌مسئولیتی: پذیرفتن پیامد و تکرار آگاهانه خطا

آنچه ما را بالغ می‌کند، پذیرش پیامد و استخراج درس از آن است.

**این ماه چه اشتباهاتی کردید؟** شاید حرفی زدید که نباید می‌زدید، به کسی بی‌توجهی کردید، تصمیمی عجولانه گرفتید، فرصتی را از دست دادید، یا حتی نسبت به خودتان بی‌انصاف بودید.

**حالا پرسش مهم‌تر این است:** از آن چه آموختید؟ اگر اشتباه فقط به حس گناه تبدیل شود، انرژی ما را می‌گیرد. اما اگر به بینش تبدیل شود، ما را عمیق‌تر می‌کند. تجربه، حاصل اشتباه‌های تحلیل‌شده است. تجربه به تنهایی از گذر زمان به دست نمی‌آید. بسیاری سال‌ها زندگی می‌کنند، اما چون اشتباهاتشان را بررسی نمی‌کنند، رشد نمی‌کنند. تجربه یعنی دیدن الگوهای تکراری رفتار، فهمیدن نقاط آسیب‌پذیر خود، شناختن هیجان‌هایی که تصمیم‌ها را منحرف می‌کنند و اصلاح آگاهانه مسیر. وقتی به اشتباهات خود نگاه می‌کنیم، در واقع در حال شناخت عمیق‌تر خود هستیم. **خودشفقتی، کلید یادگیری سالم:** روان‌شناسی معاصر بر مفهومی به نام «خودشفقتی» تأکید دارد، یعنی همان مهربانی‌ای که برای یک دوست قائل می‌شویم، برای خود نیز داشته باشیم. وقتی اشتباه می‌کنیم، به جای گفتن «من بی‌عرضه‌ام»، بگوییم: «من انسانم و در حال یادگیری». افرادی که خودشفقتی دارند سریع‌تر از اشتباه عبور می‌کنند، کمتر در چرخه شرم می‌مانند و انعطاف روانی بیشتری دارند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

## گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰

در ZOOM با برنامه‌های متنوع

اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM

Code: 448 947 9662 Password: 426754

(408) 221-8624

## اثر پایک،

## داستان دیوارهای نامرئی ذهن انسان

نوشته اختصاصی: آرزو جواهری - مربی زندگی

گاهی در زندگی انسان اتفاقی می‌افتد که در ظاهر بسیار ساده است، اما اگر کمی عمیق‌تر به آن نگاه کنیم، به یکی از مهم‌ترین رازهای رفتار انسان می‌رسیم. بسیاری از ما در زندگی با موقعیت‌هایی روبرو شده‌ایم که در آن احساس کرده‌ایم دیگر توان تلاش کردن نداریم، نه به این دلیل که راهی وجود ندارد، بلکه به این دلیل که ذهن ما باور کرده است راهی وجود ندارد. یکی از مفاهیمی که این وضعیت را به خوبی توضیح می‌دهد، پدیده‌ای است که در روان‌شناسی به نام اثر پایک شناخته می‌شود.

**ریشه اثر پایک:** نام این پدیده از یک ماهی شکارچی گرفته شده است، ماهی‌ای که در آب‌های سرد زندگی می‌کند و به سرعت و دقت در شکار مشهور است. این ماهی که در زیست‌شناسی با نام Northern Pike شناخته می‌شود، الهام‌بخش یکی از آزمایش‌های جالب درباره رفتار و یادگیری در موجودات زنده بوده است.

**داستان آزمایش ساده اما بسیار آموزنده است:** در یک آکواریوم بزرگ، یک ماهی پایک قرار داده شد و چند ماهی کوچک‌تر که غذای طبیعی آن بودند، در همان محیط رها شدند. ماهی پایک بلافاصله به سمت آنها حمله کرد و شکارشان نمود. همه چیز طبیعی به نظر می‌رسید. سپس پژوهشگران یک دیواره شیشه‌ای شفاف در میان آکواریوم قرار دادند. ماهی پایک در یک سوی شیشه بود و ماهی‌های کوچک در سوی دیگر. این دیواره شیشه‌ای مانعی نامرئی بود، ماهی شکارچی می‌توانست طعمه‌های خود را ببیند، اما نمی‌توانست به آنها برسد. ماهی پایک بارها و بارها به سمت ماهی‌های کوچک حمله کرد، اما هر بار با شیشه برخورد می‌کرد و عقب می‌رفت. این تلاش بارها تکرار شد تا جایی که ماهی پایک سرانجام از تلاش دست کشید و تنها در گوشه‌ای از آکواریوم شنا می‌کرد.

در مرحله آخر آزمایش، پژوهشگران دیواره شیشه‌ای را برداشتند. اکنون هیچ مانعی میان شکارچی و طعمه وجود نداشت، اما ماهی پایک هنوز به آنها حمله نکرد. تجربه شکست‌های گذشته چنان در ذهن او نقش بسته بود که گویی هنوز دیواری نامرئی میان او و طعمه‌ها وجود دارد. این رفتار بعدها به عنوان اثر پایک شناخته شد. پدیده‌ای که نشان می‌دهد چگونه تجربه‌های گذشته می‌تواند باورهای محدودکننده‌ای در ذهن موجود زنده ایجاد کند، باورهایی که حتی در نبود مانع واقعی نیز رفتار او را محدود می‌کنند.

**اثر پایک و روان‌شناسی انسان:** اثر پایک در روان‌شناسی با مفهوم درماندگی آموخته‌شده (Learned Helplessness) ارتباط نزدیکی دارد. موجود زنده پس از تجربه‌های مکرر شکست و ناکامی، به این نتیجه می‌رسد که تلاش بی‌فایده است. در نتیجه حتی زمانی که شرایط تغییر می‌کند و امکان موفقیت فراهم می‌شود، دیگر دست به تلاش نمی‌زند. این وضعیت در زندگی انسان‌ها نیز بسیار رایج است.

### نمونه‌های زندگی روزمره

**تحصیل:** دانش‌آموزی که چند بار در درس خاصی شکست خورده است ممکن است باور کند که در آن درس استعداد ندارد و حتی با روش‌های یادگیری جدید هم تلاش نکند. **کار و پیشرفت شغلی:** فردی که چند بار برای ترفیع یا شغلی بهتر درخواست داده و رد شده است، ممکن است دیگر برای پیشرفت اقدامی نکند، حتی زمانی که فرصت واقعی پیش روی اوست.

**روابط عاطفی:** کسی که تجربه‌های ناموفق عاطفی داشته است، ممکن است باور کند هیچ رابطه موفقیتی برای او ممکن نیست و پیش از آنکه فرصتی واقعی شکل بگیرد، خود را کنار بکشد.

**تغییر و مهاجرت:** برخی افراد به دلیل تجربه‌های دشوار گذشته، باور می‌کنند توانایی ایجاد تغییر در زندگی خود را ندارند، در حالی که شرایط واقعی ممکن است تغییر کرده باشد. در همه این نمونه‌ها، مانع واقعی ممکن است دیگر وجود نداشته باشد، اما مانع ذهنی همچنان باقی مانده است.

**دیوارهای نامرئی ذهن:** اثر پایک به ما یادآوری می‌کند که بسیاری از محدودیت‌های زندگی ما نه در جهان واقعی، بلکه در ذهن ما ساخته شده‌اند. ذهن انسان قدرت شگفت‌انگیزی در ساختن دیوارهای نامرئی دارد، دیوارهایی که از شکست‌ها، ترس‌ها و خاطرات تلخ شکل گرفته‌اند. این دیوارها ممکن است سال‌ها پابرجا بمانند و ما را از تجربه‌های تازه بازدارند. اما خبر خوب این است که هر دیواره شیشه‌ای، حتی اگر سال‌ها پابرجا باشد، قابل شکستن است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۴**

## نانو تکنولوژی چیست؟

مهدی کریمی - پژوهشگر

نانو تکنولوژی علمی است که با مواد در مقیاس نانومتر کار می‌کند. هر نانومتر برابر با یک میلیارد متر است، یعنی اندازه‌ای بسیار کوچک‌تر از قطر یک تار مو. در این مقیاس، مواد ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی متفاوتی نسبت به حالت معمول خود پیدا می‌کنند و همین ویژگی‌ها باعث می‌شود بتوان از آنها برای ساخت فناوری‌های نوین استفاده کرد. به عنوان مثال، ذرات بسیار کوچک موسوم به نانوذرات به دلیل سطح تماس زیاد و واکنش‌پذیری بالا، در داروسازی، تولید مواد جدید و فناوری‌های پیشرفته کاربرد گسترده‌ای دارند.



کاربردهای نانو تکنولوژی در پزشکی: یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که نانو تکنولوژی در آن تحول ایجاد کرده، علم پزشکی است. شاخه‌ای از این علم که به کاربرد نانو در درمان بیماری‌ها می‌پردازد، «نانوپزشکی» نام دارد.

**رساندن دارو به صورت هدفمند:** یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بسیاری از داروها این است که هنگام ورود به بدن، علاوه بر سلول‌های بیمار، سلول‌های سالم را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. نانو تکنولوژی این مشکل را تا حد زیادی حل کرده است. در روش دارورسانی هدفمند، دارو درون نانوذرات یا نانوکپسول‌ها قرار می‌گیرد و مستقیماً به سلول‌های بیمار هدایت می‌شود. این روش باعث می‌شود اثر دارو بیشتر و عوارض جانبی آن کمتر شود. این فناوری در درمان بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های عصبی امیدهای زیادی ایجاد کرده است.

**تشخیص زودهنگام بیماری‌ها:** نانو تکنولوژی ابزارهای بسیار حساسی برای تشخیص بیماری‌ها فراهم کرده است. ذراتی مانند نقاط کوانتومی و نانوذرات طلا می‌توانند برای تصویربرداری پزشکی و شناسایی نشانه‌های بیماری در مراحل اولیه استفاده شوند. این فناوری‌ها کمک می‌کنند بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های عفونی در مراحل بسیار اولیه تشخیص داده شوند و درمان سریع‌تر آغاز شود.

**درمان سرطان:** یکی از مهم‌ترین کاربردهای نانو تکنولوژی در پزشکی، درمان سرطان است. در این روش‌ها نانوذرات می‌توانند داروهای ضد سرطان را مستقیماً به سلول‌های سرطانی منتقل کنند. برای مثال در برخی تحقیقات، داروهای شیمی‌درمانی در نانوحباب‌های محافظ قرار داده شده‌اند تا فقط به سلول‌های سرطانی برسند و به بافت سالم آسیب کمتری وارد شود. همچنین فناوری‌های جدیدی مانند نانوذرات مغناطیسی برای از بین بردن تومورها و نانوکپسول‌های هوشمند برای آزادسازی دارو در حال توسعه هستند.

**نانوربات‌ها در بدن انسان:** یکی از جذاب‌ترین ایده‌های علمی در نانو تکنولوژی، نانوربات‌ها هستند. این ربات‌های بسیار کوچک می‌توانند در آینده وارد بدن انسان شوند و وظایفی مانند شناسایی سلول‌های سرطانی، رساندن دارو به نقاط خاص و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده را انجام دهند. هرچند این فناوری هنوز در مراحل تحقیقاتی است، اما بسیاری از دانشمندان آن را آینده پزشکی می‌دانند.

**چشم‌انداز آینده و همکاری جهانی:** مراکزهای مشترک مانند «Weill Cancer Hub» در ایالات متحده با سرمایه‌گذاری میلیونی در تلاش‌اند تا ترکیبی از علم سلولی، هوش مصنوعی، تغذیه و درمان‌های نوین را وارد برنامه‌های درمانی کنند و درمان سرطان را طی یک دهه آینده دگرگون سازند.

پیشرفت‌های علمی در درمان سرطان و تحقیق ژنتیکی به سرعت در حال تحول‌اند و امید به بهبود و حتی درمان کامل برخی از انواع سرطان را افزایش داده‌اند. از تشخیص زودهنگام با آزمایش خون ساده گرفته تا درمان‌های شخصی‌سازی شده با ژن‌درمانی و سلول‌درمانی CAR-T، این عرصه هر روز به دستاوردهای جدیدی نزدیک‌تر می‌شود. اگرچه هنوز چالش‌های بسیاری در مسیر کامل درمان سرطان وجود دارد، اما نوآوری در ژنتیک، هوش مصنوعی و مراقبت‌های بالینی نویدبخش آینده‌ای روشن‌تر برای بیماران سراسر جهان است.

## پیشرفته‌ترین دستاوردهای درمان سرطان: از ژن‌درمانی تا امید به زندگی طولانی‌تر

نوشته اختصاصی: دکتر سعید مروت - متخصص ژنتیک

در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های علمی در درمان سرطان و تحقیقات ژنتیکی چنان شتاب گرفته‌اند که امید به زندگی و کیفیت درمان بیماران به طرز چشمگیری افزایش یافته است. این پیشرفت‌ها فقط تغییر در روش‌های درمانی نیستند، بلکه مسیر سرطان را از یک بیماری غالباً مرگبار به یکی از بیماری‌های قابل مدیریت و حتی قابل درمان تبدیل می‌کنند. در این مقاله به مهم‌ترین دستاوردهای درمان سرطان و نقش ژنتیک و فناوری‌های نوین می‌پردازیم، از روش‌های تشخیص زودهنگام گرفته تا درمان‌های بسیار هدفمند.

**درمان‌های هدفمند و ژنتیکی (Precision Medicine):** با پیشرفت در تحقیقات ژنتیک و آنالیز ژنومی تومورها، درمان سرطان وارد عصر «پزشکی شخصی‌سازی شده» شده است. در این رویکرد، ژنوم هر فرد و جهش‌های خاص تومور او بررسی می‌شود تا بهترین و موثرترین درمان برای او انتخاب شود، نه تجویز یک درمان عمومی برای همه. نقش **CRISPR** و **ژن‌درمانی:** فن‌آوری‌های ویرایش ژن مانند CRISPR/Cas9 به محققان اجازه می‌دهند تا جهش‌های سرطان‌زا را در سطح DNA هدف قرار دهند و آنها را اصلاح کنند. این روش به‌ویژه در سرطان‌هایی که ویژگی‌های ژنتیکی مشخصی دارند (مثل جهش‌های BRCA1 یا HER2) امیدبخش است.

**تشخیص زودهنگام با فناوری‌های نوین:** تشخیص زودهنگام سرطان یکی از مهم‌ترین فاکتورها در بهبود شانس درمان است. فناوری‌های جدید در این زمینه بسیار پیشرفته شده‌اند:

**تست‌های خون پیشرفته:** پژوهشگران توانسته‌اند تست‌هایی توسعه دهند که با آزمایش خون ساده بتوانند چندین نوع سرطان را در مراحل اولیه تشخیص دهند، در برخی موارد این تست‌ها می‌توانند بیش از ۱۸ نوع سرطان را شناسایی کنند. **بیوپسی مایع (Liquid biopsy):** بسیاری از کشورها در حال استفاده از فناوری «بیوپسی مایع» هستند روشی که DNA سرطانی آزاد شده در خون را بررسی می‌کند تا زودتر از روش‌های سنتی، نوع سرطان و جهش‌های ژنتیکی آن را مشخص کند و درمان سریع‌تر آغاز شود.

**درمان‌های نوین ایمنی‌درمانی و سلول‌درمانی:** درمان‌های سنتی مثل شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هنوز کاربرد دارند، اما ایمنی‌درمانی (Immunotherapy) و سلول‌درمانی CAR-T تحولی بزرگ در درمان سرطان ایجاد کرده‌اند:

**CAR-T Cell Therapy:** در این روش، سلول‌های T سیستم ایمنی خود بیمار گرفته می‌شود و به کمک مهندسی ژنتیک طوری برنامه‌ریزی می‌شوند که تومور را شناسایی و نابود کنند. برای برخی سرطان‌های خون نتایج این درمان بسیار چشمگیر بوده و امکان شخصی‌سازی برای استفاده در سرطان‌های دیگر نیز در حال بررسی است. **Immunotherapy:** ایمنوتراپی باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن خود بیمار علیه سلول‌های سرطانی فعال شود. در برخی بیماران، مطالعات نشان داده که زمان بقا تا بیش از ۴۰ درصد افزایش یافته است.

**هوش مصنوعی در تشخیص و برنامه‌ریزی درمان:** هوش مصنوعی (AI) یکی دیگر از زمینه‌های کلیدی در پیشرفت درمان سرطان است. AI می‌تواند:

♦ تصاویر رادیولوژی را با دقت بسیار بالا تحلیل کند و سرطان‌هایی را که انسان ممکن است نادیده بگیرد، تشخیص دهد.

♦ اطلاعات ژنتیکی و پروفاایل‌های مولکولی هر بیمار را بررسی کند و بهترین گزینه‌های درمانی را پیشنهاد دهد.

این تکنیک‌ها می‌توانند سرعت تشخیص را افزایش داده و خطاهای انسانی را کاهش دهند **کاربرد تجربی واکسن‌ها:** یکی از جالب‌ترین دستاوردها در سال‌های اخیر، توسعه نوعی واکسن درمان سرطان شخصی‌سازی شده است که حتی در حیوانات موفقیت داشته و هدف آن تحریک سیستم ایمنی بیمار برای هدف گرفتن سلول‌های سرطانی است.

**بانک‌های ژنوم سرطان و همکاری جهانی در تحقیق:** ایجاد بانک‌های داده ژنتیکی سرطان در مناطق مختلف جهان، مانند بانک ژنوم سرطان در Indian Institute of Technology Madras، به دانشمندان این امکان را می‌دهد که ویژگی‌های ژنتیکی جمعیت‌های متفاوت را بررسی کرده و درمان‌های هدفمندتر و مناسب‌تر توسعه دهند.

## کشف‌های شگفت‌انگیز فضا و فضاوردان: از اسرار سیارات تا مأموریت‌های آینده

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

فضا همواره برای انسان‌ها یک رمز ناشناخته و جذاب بوده است. کاوشگران و فضاوردان در مأموریت‌های خود نه تنها به دنبال شناخت سیارات و اجرام آسمانی هستند، بلکه دانش بشر را در زمینه‌های فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی و حتی روانشناسی گسترش می‌دهند. در این مقاله، به برخی از شگفتی‌ها و دستاوردهای کمتر شناخته‌شده در زمینه فضا و فضاوردان می‌پردازیم.

**اسرار سیارات کوتوله و سیارک‌ها:** سیارات کوتوله مانند پلوتو یا سیارک‌هایی مثل بن‌نو و ریوگو، حاوی اطلاعات مهمی درباره شکل‌گیری منظومه شمسی هستند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که برخی از این سیارک‌ها حاوی مولکول‌های آلی هستند که می‌توانند سرآغاز حیات بر روی زمین را توضیح دهند. مأموریت‌های فضایی مانند OSIRIS-REx و New Horizons داده‌های ارزشمندی از این اجرام جمع‌آوری کرده‌اند.

**رصد سیاه‌چاله‌ها و امواج گرانشی:** با کشف امواج گرانشی توسط رصدخانه LIGO، دانشمندان توانسته‌اند رویدادهای انفجاری عظیم در فضا را مشاهده کنند. این امواج نشان می‌دهند که سیاه‌چاله‌ها چگونه با یکدیگر برخورد می‌کنند و جهان ما چگونه تکامل یافته است.

**آب در فضا:** یکی از شگفتی‌های اخیر، کشف آب بر روی ماه، مریخ و برخی قمرهای مشتری و زحل است. وجود آب امکان تحقیقات در مورد حیات میکروبی احتمالی و حتی آینده‌ای برای سکونت انسان‌ها در خارج از زمین را فراهم می‌کند.

**باران الماس در سیارات گازی:** دانشمندان با مطالعه سیارات گازی مانند مشتری و زحل به این نتیجه رسیدند که فشار و ترکیب جو این سیارات می‌تواند باعث تشکیل الماس‌های بارانی شود! این کشف نشان می‌دهد که ترکیبات شیمیایی در سیارات دیگر می‌توانند کاملاً متفاوت و شگفت‌آور باشند.

**دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

دستمال مرطوب، شامپوی بدون آب و حوله‌های مخصوص. همچنین لباس‌ها معمولاً چندین روز استفاده می‌شوند، زیرا امکان شست‌وشوی آنها وجود ندارد و لباس‌های استفاده‌شده هنگام بازگشت سفینه سوزانده می‌شوند.

**ارتباط با خانواده و اوقات فراغت:** با وجود برنامه‌های کاری فشرده، فضاوردان زمان‌هایی برای استراحت و ارتباط با خانواده دارند. آنها می‌توانند تماس ویدیویی با خانواده داشته باشند، ایمیل ارسال کنند و فیلم ببینند یا موسیقی گوش دهند. معمولاً آخر هفته‌ها زمان بیشتری برای استراحت در نظر گرفته می‌شود. فضاوردان اغلب از پنجره بزرگ ایستگاه به زمین نگاه می‌کنند و از مناظر خیره‌کننده سیاره ما لذت می‌برند.

**چالش‌های زندگی در فضا:** زندگی در فضا هیجان‌انگیز است، اما چالش‌های خاص خود را دارد مانند دوری طولانی از خانواده، خطر تشعشعات فضایی، محدودیت فضا و امکانات، تأثیر بی‌وزنی بر بدن و خطر خرابی تجهیزات یا نشت هوا. با وجود این مشکلات، فضاوردان با آموزش‌های بسیار سخت و آمادگی کامل وارد این مأموریت‌ها می‌شوند.

**اهمیت زندگی در ایستگاه فضایی:** زندگی و کار فضاوردان در ایستگاه فضایی فقط برای تجربه زندگی در فضا نیست. تحقیقات آنها کمک می‌کند درک بهتری از بدن انسان در شرایط بی‌وزنی به دست آید، فناوری‌های جدید پزشکی و علمی توسعه یابد و زمینه سفرهای آینده انسان به ماه و مریخ فراهم شود. در واقع ایستگاه فضایی بین‌المللی پلی است میان زندگی انسان روی زمین و آینده بشر در فضا.

زندگی روزمره فضاوردان در ایستگاه فضایی ترکیبی از علم، نظم و سازگاری با محیطی کاملاً متفاوت است. آنها در فضایی محدود، بدون جاذبه و در فاصله صدها کیلومتری از زمین زندگی می‌کنند، اما با انجام تحقیقات علمی ارزشمند، راه را برای آینده اکتشافات فضایی و حتی سکونت انسان در سیارات دیگر هموار می‌سازند. در دهه‌های اخیر، پیشرفت‌های علمی در حوزه نانو تکنولوژی تحولی بزرگ در علوم مختلف ایجاد کرده است. این فناوری که با مواد و ساختارهایی در مقیاس بسیار کوچک سروکار دارد، امروزه در پزشکی، صنایع پیشرفته، الکترونیک، انرژی، محیط زیست و حتی کشاورزی کاربردهای گسترده‌ای پیدا کرده است. بسیاری از دانشمندان معتقدند نانو تکنولوژی می‌تواند یکی از مهم‌ترین فناوری‌های قرن بیست‌ویکم باشد؛ زیرا امکان کنترل ماده در سطح اتم و مولکول را فراهم می‌کند و همین ویژگی باعث ایجاد نوآوری‌های شگفت‌انگیزی در حوزه‌های مختلف شده است.

## زندگی روزمره فضاوردان در ایستگاه فضایی بین‌المللی

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

ایستگاه فضایی بین‌المللی یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای علمی و مهندسی بشر است. آزمایشگاهی عظیم که حدود ۴۰۰ کیلومتر بالاتر از سطح زمین در مدار سیاره ما حرکت می‌کند. فضاوردانی از کشورهای مختلف ماه‌ها در این ایستگاه

زندگی و کار می‌کنند تا درباره فضا، بدن انسان و فناوری‌های آینده تحقیق کنند. زندگی در چنین محیطی کاملاً با زندگی روی زمین متفاوت است و هر فعالیت ساده‌ای، از خوابیدن گرفته تا غذا خوردن، قوانین خاص خود را دارد. در ادامه نگاهی جامع به زندگی روزمره فضاوردان در ایستگاه فضایی بین‌المللی خواهیم داشت.

**آغاز روز در فضا:** روز کاری فضاوردان معمولاً حدود ساعت ۶:۳۰ صبح آغاز



می‌شود. پس از بیدار شدن، آنها صبحانه می‌خورند و برای برنامه روزانه آماده می‌شوند. برنامه‌های کاری در ایستگاه بسیار دقیق برنامه‌ریزی شده‌اند و هر فعالیت زمان مشخصی دارد. فضاوردان معمولاً صبحانه می‌خورند، با مرکز کنترل مأموریت ارتباط برقرار می‌کنند، برنامه روز را بررسی می‌کنند و سپس کارهای علمی و فنی خود را آغاز می‌کنند. به دلیل اینکه ایستگاه فضایی با سرعت بسیار زیاد دور زمین می‌چرخد، فضاوردان در طول شبانه روز حدود ۱۶ بار طلوع و غروب خورشید را مشاهده می‌کنند، بنابراین زمان‌بندی فعالیت‌ها بر اساس ساعت جهانی تنظیم می‌شود.

**کار و تحقیقات علمی:** وظیفه اصلی فضاوردان در ایستگاه فضایی انجام آزمایش‌های علمی است. این آزمایش‌ها در حوزه‌های مختلف انجام می‌شوند، از جمله زیست‌شناسی و تأثیر بی‌وزنی بر بدن انسان، علوم مواد، پزشکی فضایی، رشد گیاهان در فضا و مطالعه زمین و تغییرات اقلیمی. فضاوردان علاوه بر تحقیقات، باید نگهداری و تعمیر تجهیزات ایستگاه را نیز انجام دهند. در واقع، ایستگاه فضایی مانند یک آزمایشگاه بزرگ است که برای ادامه فعالیت به مراقبت دائمی نیاز دارد. روز کاری آن‌ها معمولاً حدود ۱۰ ساعت طول می‌کشد.

**غذا خوردن در شرایط بی‌وزنی:** در فضا هیچ جاذبه‌ای وجود ندارد، بنابراین غذا می‌تواند در هوا شناور شود. به همین دلیل، غذاهای فضاوردان به شکل خاصی بسته‌بندی می‌شوند. غذای فضایی در بسته‌های مخصوص و بدون خردریز تهیه می‌شود. نوشیدنی‌ها در کیسه‌های پلاستیکی با نی مصرف می‌شوند و قاشق و چنگال با آهن‌ربا روی میز ثابت می‌شوند. جالب است بدانید که در شرایط بی‌وزنی، حس چشایی فضاوردان کمی کاهش می‌یابد، به همین دلیل بسیاری از آنها غذاهای تند و پرادویه را ترجیح می‌دهند. فضاوردان معمولاً سه وعده غذا در روز می‌خورند.

**ورزش، ضرورت زندگی در فضا:** زندگی در محیط بی‌وزنی باعث می‌شود عضلات و استخوان‌ها ضعیف شوند. برای جلوگیری از این مشکل، فضاوردان مجبورند هر روز حدود دو ساعت ورزش کنند. تجهیزات ورزشی ایستگاه شامل تردمیل مخصوص با بندهای نگهدارنده، دوچرخه ثابت فضایی و دستگاه تمرین مقاومتی برای تقویت عضلات. این تمرین‌ها کمک می‌کند بدن فضاوردان در شرایط سالم باقی بماند و هنگام بازگشت به زمین دچار ضعف شدید نشوند.

**خوابیدن در فضا:** خوابیدن در فضا تجربه‌ای کاملاً متفاوت است. در محیط بی‌وزنی، فضاوردان نمی‌توانند روی تخت بخوابند. آنها در کیسه‌های خواب مخصوص که به دیوار یا سقف متصل است می‌خوابند تا بدنشان شناور نشود. هر فضاورد یک کابین کوچک شخصی برای خواب دارد و معمولاً روزانه حدود هشت ساعت برای خواب در نظر گرفته می‌شود. در فضا بالا و پایین وجود ندارد، بنابراین فضاوردان می‌توانند در هر جهتی بخوابند.

**بهداشت و حمام در فضا:** در ایستگاه فضایی امکان دوش گرفتن مانند زمین وجود ندارد. فضاوردان برای تمیز شدن از روش‌های ساده‌تری استفاده می‌کنند، از جمله

**ادامه مطلب نانو تکنولوژی... از صفحه ۵۰**

صنعت مواد و ساخت: در صنایع مختلف از نانومواد بسیار مقاوم و سبک برای تولید تجهیزات پیشرفته استفاده می‌شود. این مواد در صنایع هوافضا، خودروسازی و ساختمان کاربرد دارند و باعث افزایش استحکام و کاهش وزن محصولات می‌شوند. چالش‌ها و نگرانی‌های نانو تکنولوژی: با وجود مزایای فراوان، نانو تکنولوژی با چالش‌هایی نیز روبرو است. برخی از مهم‌ترین نگرانی‌ها عبارت‌اند از احتمال اثرات ناشناخته نانوذرات بر سلامت انسان، مشکلات زیست‌محیطی در صورت انتشار این مواد و هزینه بالای تولید برخی فناوری‌های نانو. به همین دلیل دانشمندان در کنار توسعه این فناوری، روی ایمنی و قوانین استفاده از نانومواد نیز تحقیق می‌کنند. آینده نانو تکنولوژی: کارشناسان معتقدند که در آینده نزدیک نانو تکنولوژی می‌تواند تحولاتی بزرگ ایجاد کند، از جمله درمان دقیق بیماری‌ها در سطح سلولی، ساخت اندام‌های مصنوعی پیشرفته، تولید انرژی پاک‌تر و ارزان‌تر و توسعه مواد فوق‌سبک و فوق‌مقاوم. با پیشرفت علم، نانو تکنولوژی می‌تواند به یکی از پایه‌های اصلی پیشرفت علمی و صنعتی جهان تبدیل شود. نانو تکنولوژی علمی است که با دستکاری مواد در کوچک‌ترین مقیاس ممکن، فرصت‌های بی‌سابقه‌ای برای پیشرفت ایجاد کرده است. از درمان بیماری‌های پیچیده گرفته تا تولید مواد صنعتی پیشرفته، این فناوری نقش مهمی در شکل دادن به آینده علم و فناوری دارد. با ادامه تحقیقات و توسعه این حوزه، انتظار می‌رود نانو تکنولوژی در دهه‌های آینده زندگی انسان را به شکل چشمگیری متحول کند.

**ادامه مطلب کشف های شگفت انگیز... از صفحه ۵۱**

**صدا در فضا (و نبود آن):** فضا خلأ است و صدا به صورت معمول منتقل نمی‌شود، اما با کاوش‌های دقیق، ناسا توانسته "صدای سیارات" و امواج مغناطیسی را به شکل صوتی شبیه‌سازی کند. این یعنی فضانوردان می‌توانند "موسیقی سیارات" را بشنوند و این داده‌ها به درک بهتر جو و میدان مغناطیسی سیارات کمک می‌کند.

**رشد گیاهان در فضا:** تحقیقات نشان داده‌اند که گیاهان می‌توانند در شرایط بی‌وزنی روی ایستگاه فضایی بین‌المللی رشد کنند، اما مسیر ریشه‌ها و رفتار فتوسنتز آنها تغییر می‌کند. این یافته‌ها نه تنها برای کشاورزی فضایی مهم است، بلکه به شناخت بهتر رشد گیاهان و سازگاری آنها در شرایط سخت زمین نیز کمک می‌کند.

**کشف آب مایع در زیر سطح قمرها:** تحقیقات اخیر حاکی است که برخی قمرهای مشتری و زحل، مانند اروپا و انسلادوس، دارای اقیانوس‌های زیرسطحی آب مایع هستند. این کشف احتمال وجود حیات میکروبی در خارج از زمین را افزایش داده و هدف مهم ماموریت‌های آینده است.

**حافظه بیولوژیکی فضانوردان:** مطالعات نشان داده‌اند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در فضا می‌تواند اثرات جالبی روی DNA و ژن‌های فضانوردان داشته باشد، از جمله فعال شدن برخی ژن‌ها برای مقابله با استرس پرتوهای کیهانی. این یافته‌ها به دانشمندان کمک می‌کند تا با طراحی داروها و فناوری‌های محافظ، سلامت فضانوردان را بهبود دهند.

**فناوری‌های فضایی برای زمین:** فضانوردان و مهندسان فضا فناوری‌هایی ایجاد کرده‌اند که مستقیماً به زندگی زمین‌نشینان کمک می‌کند. از حسگرهای پزشکی که برای پایش سلامت فضانوردان طراحی شده‌اند، تا سیستم‌های تصفیه آب و تولید غذا در محیط‌های بسته، بسیاری از این دستاوردها در بیمارستان‌ها، کشاورزی و صنایع زمین نیز کاربرد دارند.

**ماموریت‌های آینده: مریخ و فراتر از آن:** فضایی‌های Perseverance و برنامه‌های ناسا و SpaceX برای فرستادن انسان به مریخ، تنها آغاز سفرهای طولانی‌مدت انسان به دیگر سیارات هستند. این ماموریت‌ها نیازمند فناوری‌های پیشرفته برای محافظت در برابر تابش‌های کیهانی، تأمین اکسیژن و غذا، و ایجاد زیستگاه‌های پایدار خواهند بود.

**اثرات فضایی بر مواد و علوم جدید:** فضای بی‌وزن محیطی منحصر به فرد برای مطالعه رفتار مواد، رشد کریستال‌ها و واکنش‌های شیمیایی فراهم می‌کند. برخی آزمایش‌ها نشان داده‌اند که داروها و واکسن‌ها در شرایط بی‌وزنی می‌توانند کارایی بهتری داشته باشند، و حتی تحقیقات سرطان و سلول‌های بنیادی در فضا پیشرفت‌های مهمی داشته‌اند.

فضا همواره یک رمز ناشناخته بوده و انسان‌ها با کاوش‌های خود هر روز به کشفیات جدید و شگفت‌انگیزی دست پیدا می‌کنند. از اسرار سیارات و سیارک‌ها تا امواج گرانشی و امکان حیات در دیگر اجرام آسمانی، جهان بیرون از زمین همواره جذابیت و رمز و رازهای بی‌پایان خود را حفظ کرده است.

**مهندسی بافت و ترمیم اندام‌ها:** نانو تکنولوژی در مهندسی بافت نیز کاربرد مهمی دارد. در این روش، داربست‌های نانویی ساخته می‌شوند که ساختار آنها شبیه بافت‌های طبیعی بدن است. این داربست‌ها می‌توانند به رشد سلول‌ها کمک کنند و در ترمیم پوست، استخوان و بافت‌های آسیب‌دیده نقش مهمی داشته باشند.

**کاربردهای نانو تکنولوژی در صنایع:** نانو تکنولوژی فقط در پزشکی کاربرد ندارد، بلکه بسیاری از صنایع نیز از آن بهره می‌برند. صنعت الکترونیک: در صنعت الکترونیک، نانو تکنولوژی باعث تولید تراشه‌های کوچک‌تر و سریع‌تر، حافظه‌های پیشرفته و نمایشگرهای بسیار دقیق شده است. بسیاری از گوشی‌های هوشمند و رایانه‌های امروزی از فناوری‌های مبتنی بر نانو بهره می‌برند. صنعت انرژی: نانو مواد می‌توانند بازدهی سلول‌های خورشیدی و باتری‌ها را افزایش دهند. این فناوری‌ها در توسعه انرژی‌های پاک و کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی نقش مهمی دارند. صنعت نساجی و پوشاک: در صنعت پوشاک نیز نانو تکنولوژی کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده است. برخی از پارچه‌های جدید دارای ویژگی‌هایی مانند ضد آب، ضد لک و ضد باکتری هستند که به کمک پوشش‌های نانویی ایجاد می‌شوند. صنعت محیط زیست: نانو تکنولوژی در حفاظت از محیط زیست نیز بسیار مؤثر است. از نانو مواد می‌توان برای تصفیه آب، حذف آلودگی‌های شیمیایی و پاکسازی خاک‌های آلوده استفاده کرد.

**ادامه مطلب چرا بعضی افراد... از صفحه ۳۶**

عزت نفس پایین: افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند، اغلب احساس می‌کنند شایسته عشق و احترام نیستند. این افراد ممکن است به راحتی با شریک‌هایی که بی‌توجه یا کنترل‌گر هستند کنار بیایند، انتظارات پایین از رابطه داشته باشند و یا خود را مسئول رفتارهای منفی دیگران بدانند.

**نیاز به تایید و وابستگی عاطفی:** برخی افراد شدیداً وابسته به تایید دیگران هستند و از ترس تنهایی، به روابط سمی پایبند می‌مانند. این وابستگی باعث می‌شود از رفتارهای مضر چشم‌پوشی کنند و خود را قربانی چرخه‌ای مضر کنند.

**عوامل اجتماعی و فرهنگی**

**فشارهای فرهنگی:** در بعضی جوامع، ارزش زیادی به ازدواج یا رابطه طولانی داده می‌شود. این فشار باعث می‌شود افراد، حتی وقتی رابطه ناسالم است، آن را حفظ کنند تا احساس شکست نکنند.

**الگوهای رسانه‌ای:** فیلم‌ها، سریال‌ها و داستان‌ها گاهی عشق‌های پرتنش و جنجالی را رمانتیک جلوه می‌دهند. تماشای این مدل‌ها می‌تواند برداشت نادرستی از رابطه سالم ایجاد کند و باعث شود فرد جذب روابط پرخطر شود.

**ویژگی‌های شخصیتی و روانی:** برخی ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند افراد را بیشتر در معرض روابط سمی قرار دهند:

همدلی زیاد: افرادی که بیش از حد همدل هستند، ممکن است برای حفظ رابطه از خودشان بگذرند. کمال‌گرایی: انتظار دارند خود یا شریک‌شان تغییر کنند، حتی وقتی شواهد خلاف آن وجود دارد. نیاز به هیجان: برخی افراد جذب روابط پرتنش می‌شوند، زیرا آن را هیجان‌انگیز و زنده‌کننده می‌بینند.

**پیامدهای روانی روابط سمی:** روابط سمی می‌تواند اثرات بلندمدتی بر سلامت روان داشته باشد مانند اضطراب و افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، مشکلات جسمی مانند سردرد، بی‌خوابی و فشار خون بالا و تکرار چرخه روابط ناسالم در آینده.

**چگونه از این چرخه خارج شویم**

**خودآگاهی:** درک الگوهای رفتاری خود و شناسایی علائم روابط ناسالم اولین گام است. **تقویت عزت نفس:** با فعالیت‌هایی مانند ورزش، هنر، مطالعه و تمرین خودمراقبتی می‌توان احساس ارزشمندی را افزایش داد.

**آموزش مهارت‌های ارتباطی:** یادگیری مهارت‌هایی مانند تعیین مرزها، گفت‌وگو مؤثر و مواجهه با تعارض می‌تواند از ورود به روابط سمی جلوگیری کند.

**حمایت اجتماعی:** داشتن دوستان و خانواده حمایتگر، مشاور یا روانشناس می‌تواند کمک کند تا فرد بتواند روابط ناسالم را شناسایی و ترک کند.

جذب روابط سمی یک پدیده روانشناختی-اجتماعی پیچیده است که نتیجه ترکیبی از تجربه‌های کودکی، ویژگی‌های شخصیتی، عزت نفس، وابستگی عاطفی و فشارهای اجتماعی است. آگاهی از این عوامل و تقویت مهارت‌های ارتباطی و خودمراقبتی می‌تواند افراد را از چرخه روابط آسیب‌زا خارج کند و به روابط سالم و مثبت هدایت نماید.

## ادامه مطلب روایت های بریده... از صفحه ۴

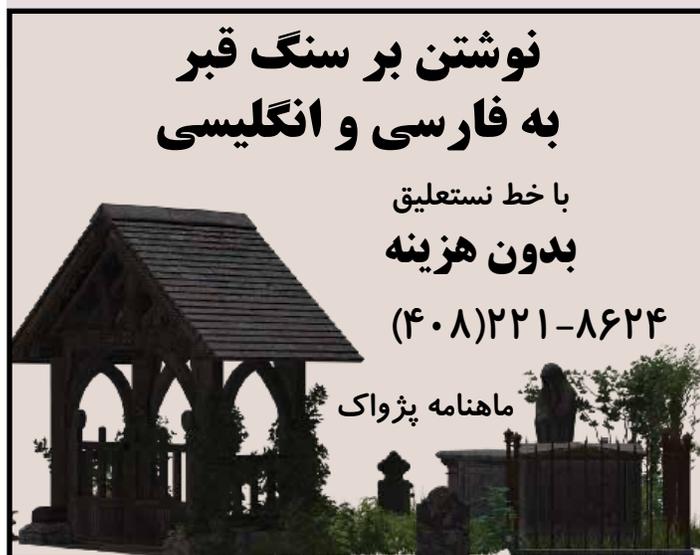
هنوز نتوانسته‌ایم شیشه‌بر بیاوریم و اینجا را ترسیم کنیم. با پلاستیک و پارچه منافذ را بسته‌ایم. اما با این وضع هم نمی‌توان ادامه داد.» او به آتش گرفتن مخازن شهران اشاره می‌کند و می‌گوید: «سردی هوا و بارندگی خیلی اهمیت ندارد آن را می‌توانیم تحمل کنیم ولی الان نفس کشیدن با این حجم از دود را نمی‌دانیم چطور بگذرانیم.»

**۵ قلم کالای معمولی یک میلیون تومان:** سمیه از شهروندان ساکن محدوده سیدخندان درباره حس و حال خرید می‌گوید: «اگر بخواهید بدانید این روزها خرید کردن در تهران چه وضعی دارد می‌توانید آن را در این عکس ببینید. یک خرید کاملاً غیر ضروری شامل یک بسته نسکافه فوری ایرانی، یک عدد نودل، ۲ عدد شیر کوچک و یک بسته پلاستیک زباله یک میلیون و ۴۰ هزار تومان شده است.» او در مثالی دیگری با اشاره به اینکه اصلاً درباره خرید گوشت یا مایحتاج ضروری حرف نمی‌زنیم و صرفاً درباره مراجعه به مغازه‌ها و سوپرمارکت‌های محلی توضیح می‌دهد: «در این روزها که سر کار نمی‌روم و در واقع هیچ فعالیتی هم جریان ندارد برای خرید نصف قلم و تهیه سوپ، ۴ عدد فیله سوخاری و یک بسته قارچ ۸۰۰ هزار تومان پرداخت کرده‌ام.» این شهروند تهرانی همچنین تأکید می‌کند: «از ابتدای دی امسال عملاً بازار و اقتصاد آزاد فعالیتی نداشته است. من هم برای یک دفتر خصوصی کار می‌کرده‌ام که در ابتدای بهمن نیمی از نیروهایم را تعدیل کرد. با فرض این که یک ماه دیگر جنگ متوقف شود تازه سؤال این است که ما چطور می‌خواهیم کار کنیم و چطور می‌خواهیم شکم خودمان را سیر کنیم؟»

فربا دیگر شهروند تهرانی درباره خرید می‌گوید: «نانوایی‌ها مشغول کار هستند. موضوع فقط نان نیست. الان نگران آب هستیم. هم قطعی آب لوله‌کشی و هم خطر آلودگی آب. مگر چقدر می‌توانیم آب بسته‌بندی بخریم.»

## ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

اما امسال که هفت هشت روزی به بهار و نوروز مانده است، هنوز پیدای شان نشده است. پس معلوم می‌شود همین روزهاست که دوباره سر و کله سرما و برف و باران و بوران پیدا بشود و ما دوباره مجبور بشویم بخاری خانه مان را روشن کنیم. غرض از این فرمایشات ملوکانه اینکه اگر ابوریحان بیرونی و خواجه رشید الدین طوسی و خیام و زکریای رازی با رصد کردن آسمان‌ها و کهکشان‌ها اوضاع جوی دنیا را تخمین می‌زدند و درباره باد صبا و باد دبور و سایر بادها و بوران‌ها پیش بینی‌هایی می‌فرمودند، گیله مردی که ما باشیم، بدون اینکه توی کهکشان‌ها و منظومه شمسی و اجرام سماوی و سپهر نیلگون سرگردان بشویم، با همین یکی دو تا مارمولک‌های عزیزمان می‌توانیم پیش بینی کنیم که اوضاع کواکب و سیارات دلالت دارد بر ریزش برف و باران و گرانی شکر و بنزین و پيله باقلا و ایضا نایابی و دکای روسی! بدین ترتیب خواهش داریم عنایت بفرمایید و اسم ما را در میان منجمان و دانشمندان محترم بگنجانید که نکند خدای ناکرده حقی از چنین دانشمند محترمی ضایع بشود. ظل عالی مستدام.



## ادامه مطلب نقد و بررسی... از صفحه ۱۶

تصویر به نیویورک امروز منتقل می‌شود، شهری که اغلب خیلی شبیه نیویورک واقعی به نظر نمی‌رسد و دلیلش هم این است که «چگونه یک قتل انجام دهیم» در کبپ‌تاون، آفریقای جنوبی فیلم‌برداری شده است. بکت به نظر مردی خوش‌برخورد ولی کم‌استعداد می‌رسد، اما پس از آن که از شغل بی‌سرانجام خود در یک فروشگاه کت و شلوار مردانه تنزل درجه می‌گیرد و وقتی با عشق دوران کودکی‌اش، جولیا استینوی (مارگارت آکوالی)، که فوق‌العاده با اعتماد به نفس و زیباست، روبه‌رو می‌شود، از وضعیت زندگی‌اش خجالت‌زده می‌شود، تصمیم می‌گیرد آنچه را که حق اوست، به دست آورد. خوش‌شانسی باعث می‌شود که بکت هشتمین نفر در صف ارتبوری از ثروت خانواده ردفلو باشد. تنها کاری که باید انجام دهد این است که چندین پسرعمو و دیگر خویشاوندان را حذف کند تا به ثروتی افسانه‌ای و نسل‌به‌نسل برسد.

تا اینجا، ما نشانه‌ای ندیده‌ایم که بکت یک جامعه‌آزار کامل باشد. با این حال او یکی پس از دیگری خویشاوندانش را حذف می‌کند بدون هیچ حس گناه یا دل‌سوزی. این قتل‌ها معمولاً به شیوه‌ای مضحک انجام می‌شوند، اما شوخی‌ها به ندرت اثرگذار هستند، زیرا بیشتر قربانیان فقط نقش کوتاه و جلا یافته‌ای دارند قبل از این که سرنوشت ناگهانی‌شان فرا برسد. راف لائو، پسرعمو و هم‌نشین جشن‌های افراطی بکت در وال‌استریت است که اولین قربانی بکت می‌شود. زک وودز با نقش نوآ ردفلو، هنرمندی خودنمایانه و بی‌استعداد که عکسش را با عنوان «باسکیا سفید» امضا می‌کند، چند خنده ایجاد می‌کند. تافر گریس یک مبلغ مذهبی دائماً برنزه است که از بدنام شدنش به خاطر دوستی با ال چاپو شکایت دارد. درست است، همه آن‌ها آدم‌های وحشتناکی هستند، اما به طرز خاطره‌انگیز ترسناک یا خطرناک نیستند، و ما از سرنوشتشان هیچ هیجان خون‌آشامی یا لذت جایگزین نمی‌گیریم.

بیل کمپ به عنوان عموی بکت، که در نهایت آدم خوبی از آب در می‌آید و همین موضوع قضیه را پیچیده می‌کند، عمق و انسانیت به داستان می‌بخشد، و جسیکا هنویک با اجرای زمینی و دوست‌داشتنی خود در نقش روث، معلم مهربان و باهوشی که با نوآ بی‌ادب جفت نشده بود اما با بکت ارتباط واقعی برقرار می‌کند، مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر از گاهی جولیا کوالی وارد داستان می‌شود. «چگونه یک قتل انجام دهیم» تلاش نیمه‌دلانه‌ای برای غافلگیر کردن و شاید آزار دادن ما با برخی تحولات پایانی دارد، اما تا آن زمان ما توسط فیلمی که جرم نابخشودنی کسالت را مرتکب شده، بی‌حس شده‌ایم.

**ادامه مطلب خلیجی که پس ... از صفحه ۲۹**

به نظر می‌رسد ولیعهد عربستان سعودی، محمد بن سلمان آماده است تا از فرصت کنونی استفاده کند و نقش ریاض را به عنوان قدرت مسلط در خاورمیانه تحکیم کند، حتی با وجود آن که عربستان همچنان نسبت به عملیات آمریکا و اسرائیل محتاط است. این ظرافت به توضیح پیام‌های متناقض درباره این که آیا مقامات سعودی از حملات آمریکا به ایران حمایت می‌کردند یا نه کمک می‌کند. هنگامی که عربستان در حال بررسی پاسخ خود به حملات ایران است، ریاض تلاش خواهد کرد تا بهترین راه برای شکل دادن به تحولات آینده در ایران و بررسی اینکه آیا عملیات جاری فرصت قابل‌اعتمادی برای مقابله پایدار با تهدید ایران فراهم می‌کند یا نه، ارزیابی کند. پیام‌های نامنسجم آمریکا درباره اهداف واشنگتن در این کارزار، چالشی جدی برای ریاض ایجاد می‌کند. و موفقیت عربستان چندان قطعی نیست. رژیم تضعیف‌شده ایران ممکن است نتواند مانند گذشته با نفوذ عربستان رقابت کند، اما ایران ناپایدار می‌تواند تهدیدی پایدار برای عربستان و دیگر کشورهای منطقه باشد، به ویژه اگر متحدان ایران در یمن تصمیم بگیرند از آشفستگی استفاده کنند و صلح طولانی‌مدت خود با ریاض را بشکنند. با ادامه تحولات در ماه‌های آینده، رویکرد عربستان می‌تواند سرخ‌های ارزشمندی از آنچه دوران آینده در خاورمیانه به همراه خواهد داشت، ارائه دهد.

**ادامه مطلب تنش‌ها و درگیری‌های ... از صفحه ۱۰**

**پیامدهای سیاسی و دیپلماتیک:** مسائل مربوط به تنگه هرمز علاوه بر اثر اقتصادی، دارای ابعاد سیاسی و امنیتی نیز هستند. کشورهای منطقه‌ای و جهان ممکن است برای تضمین امنیت مسیرهای تجاری، نیروی نظامی یا دیپلماسی فعال به کار گیرند. فشار دیپلماتیک بر ایران افزایش می‌یابد تا از بستن مسیر یا تهدید مستقیم جلوگیری شود. همزمان، ایران از این موقعیت به عنوان ابزاری برای بازدارندگی و مذاکره در مسائل منطقه‌ای و بین‌المللی استفاده می‌کند.

**مسیرهای حل اختلاف و دیپلماسی:** کارشناسان معتقدند که گفت‌وگو و دیپلماسی فعال می‌تواند به کاهش تنش‌ها و مدیریت بحران کمک کند. اقدامات عملی شامل ایجاد چارچوب‌های اعتمادسازی منطقه‌ای، مذاکرات مستقیم و غیرمستقیم بین کشورها و استفاده از سازمان‌ها و مجامع بین‌المللی برای میانجی‌گری. همچنین، بهبود سیستم‌های امنیتی و مانورهای هماهنگ بین‌المللی می‌تواند خطرات ناشی از اختلال در مسیرهای انرژی را کاهش دهد.

تنش‌های موجود میان ایران، آمریکا و اسرائیل ریشه در تاریخ، سیاست، امنیت و اقتصاد دارد. تنگه هرمز به عنوان یک نقطه حساس جهانی، نقش کلیدی در ثبات انرژی و اقتصاد بین‌المللی ایفا می‌کند. بررسی بی‌طرفانه نشان می‌دهد که مسیر پایدار تنها از طریق تعامل، گفتگو و مدیریت ریسک‌های منطقه‌ای میسر است. تمرکز بر دیپلماسی و سیاست‌های صلح‌آمیز، فرصت‌هایی برای کاهش خطرات و حفظ ثبات منطقه و جهان فراهم می‌کند.

**ادامه مطلب اثر پایک ... از صفحه ۴۹**

**چگونه از اثر پایک رهایی یابیم؟**

بازنگری در باورها: از خود پرسید: آیا مانعی که احساس می‌کنم واقعاً وجود دارد، یا تنها یادگاری از گذشته است؟

تجربه‌های کوچک موفقیت: موفقیت‌های کوچک می‌توانند اعتماد به نفس و انگیزه را بازسازی کنند.

تغییر محیط و دیدگاه: قرار گرفتن در محیط‌های جدید یا یادگیری مهارت‌های تازه می‌تواند باورهای محدودکننده را تغییر دهد.

جرأت دوباره تلاش کردن: گاهی لازم است دوباره امتحان کنیم تا ببینیم آیا دیوار شیشه‌ای هنوز وجود دارد یا خیر.

**آزادی از دیوارهای ذهنی:** و سرانجام، شاید بزرگ‌ترین حقیقت زندگی همین باشد: آنچه ما را محدود می‌کند نه موانع واقعی، بلکه ترس‌ها و خاطرات شکست‌های گذشته است. ذهن ما می‌تواند دیوارهای شیشه‌ای بسازد که هیچکس جز خودمان قادر به دیدن آن نیست. اما هر دیوار شیشه‌ای، حتی اگر سال‌ها پابرجا باشد، قابل شکست است. به زندگی نگاه کنید، فرصت‌ها همانند ماهی‌های کوچک در آکواریوم

**ادامه مطلب این ماه چه ... از صفحه ۴۹**

**اشتباه، پلی به سوی اصالت:** گاهی بزرگ‌ترین خطاهای ما، ما را به مسیر واقعی زندگی‌مان نزدیک می‌کند. انتخاب رشته اشتباه، رابطه نادرست، شغل نامناسب. همه می‌توانند ما را به این پرسش برسانند: «من واقعاً چه می‌خواهم؟» اشتباه، ما را وادار به بازنگری می‌کند و بازنگری، آغاز بلوغ است.

**تمرین پایان ماه**

امشب چند دقیقه بنویسید: ۱. این ماه چه اشتباهی کردم؟ ۲. چه احساسی نسبت به آن داشتم؟ ۳. چه درسی می‌توانم از آن بگیرم؟ ۴. اگر دوباره در همان موقعیت باشم، چه متفاوت عمل می‌کنم؟ این تمرین ساده، اشتباه را از یک زخم به یک معلم تبدیل می‌کند.

اشتباه کردن نشانه زنده بودن است و فقط کسانی که هیچ حرکتی نمی‌کنند، اشتباه نمی‌کنند. پس اگر این ماه اشتباه کردید، تبریک بگویید، شما در حال تجربه کردن بوده‌اید. مهم این است که همان‌جا نمانید. خطا را ببینید، بپذیرید، تحلیل کنید، و از آن پلی بسازید به سوی نسخه پخته‌تر خودتان. زندگی نه با بی‌نقص بودن، بلکه با آگاهانه رشد کردن معنا پیدا می‌کند.

**ادامه مطلب آیا سفر در ... از صفحه ۱۴۷**

**پارادوکس‌های زمانی:** اگر سفر به گذشته ممکن باشد، با مشکلات منطقی روبرو می‌شویم.

**پارادوکس پدربزرگ:** اگر فردی به گذشته برگردد و مانع تولد پدربزرگش شود او هرگز به دنیا نمی‌آید. پس نمی‌تواند به گذشته برگردد. پس پدربزرگ زنده می‌ماند و چرخه تناقض ادامه می‌یابد. این پارادوکس نشان می‌دهد سفر به گذشته با اصل علیت در تضاد است.

**پارادوکس اطلاعات:** فرض کنید فردی به گذشته برگردد و فرمول یک اختراع را به مخترع بدهد. در این حالت منبع اصلی اطلاعات کجاست؟ چه کسی واقعاً آن را خلق کرده؟ این مسئله مفهوم «علت و معلول» را به چالش می‌کشد.

**راه‌حل‌های پیشنهادی برای پارادوکس‌ها**

**اصل سازگاری:** برخی نظریه‌ها می‌گویند اگر سفر به گذشته رخ دهد، تنها رویدادهایی اتفاق می‌افتند که با آینده سازگار باشند. یعنی هر تلاشی برای تغییر گذشته شکست می‌خورد.

**نظریه جهان‌های چندگانه:** در برخی تفسیرهای کوانتومی هر انتخاب، شاخه‌ای جدید از واقعیت ایجاد می‌کند و اگر به گذشته برگردید و چیزی را تغییر دهید، وارد شاخه‌ای جدید می‌شوید. خط زمانی اصلی دست‌نخورده باقی می‌ماند. در این صورت، پارادوکس‌ها حذف می‌شوند، زیرا شما گذشته «خودتان» را تغییر نداده‌اید.

**بزرگ‌ترین مانع:** مشکل اساسی این است که نسبت عام و فیزیک کوانتوم هنوز در یک نظریه واحد ادغام نشده‌اند. ما نظریه کامل «گرانش کوانتومی» نداریم. سفر در زمان دقیقاً در جایی قرار دارد که این دو نظریه باید با هم ترکیب شوند؛ یعنی در شرایط گرانش شدید و مقیاس‌های بسیار کوچک. برخی فیزیک‌دانان حتی پیشنهاد کرده‌اند طبیعت دارای «مکانیسم حفاظت زمانی» است که مانع تشکیل ماشین زمان می‌شود.

**بر اساس دانش کنونی:** سفر به آینده از نظر علمی ممکن است و آزمایش شده است سفر به گذشته از نظر ریاضی در برخی مدل‌ها ممکن است، اما از نظر فیزیکی اثبات نشده و با مشکلات عظیم عملی و منطقی روبروست. فیزیک کوانتوم شاید راه‌هایی نظری ارائه دهد، اما هنوز هیچ شواهد تجربی وجود ندارد. بنابراین می‌توان گفت سفر در زمان به آینده در چارچوب فیزیک مدرن پذیرفته شده است، اما سفر به گذشته هنوز در قلمرو فرضیه و نظریه باقی مانده است.

پیش روی شما شنا می‌کنند. تنها کافی است جرأت کنید و دوباره حرکت کنید. دوباره دست به تلاش بزنید. دوباره دل به زندگی بسپارید. شاید این بار، دیوارهای شیشه‌ای فرو ریخته باشند و تنها چیزی که می‌بینید، آزادی، رشد و طعم شیرین موفقیت باشد. اثر پایک به ما یادآوری می‌کند که هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی انسان را بگیرد، مگر باورهای محدودکننده خود او. پس، بلند شوید، نفس عمیق بکشید و به سوی آنچه می‌خواهید حرکت کنید. زیرا زندگی، بدون دیوارهای ذهنی، زیباتر، آزادتر و پر از معجزه است

## ادامه مطلب اگر انسان واقعا... از صفحه ۴۶

## ادامه مطلب اگر انسان واقعا... از صفحه ۴۶

**جوانه‌ها:** جوانه‌هایی مانند جوانه گندم، جوانه ماش و جوانه بروکلی از مغذی‌ترین غذاهای طبیعی هستند. در فرآیند جوانه‌زنی، مقدار زیادی از ویتامین‌ها و آنزیم‌های مفید در دانه‌ها افزایش می‌یابد. مصرف جوانه‌ها می‌تواند به بهبود هضم غذا کمک کند، مواد مغذی بیشتری در اختیار بدن قرار دهد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. طبیعت سرشار از خوراکی‌هایی است که بسیاری از ما هنوز با ارزش واقعی آنها آشنا نیستیم. مواد غذایی مانند دانه چیا، کینوا، جلبک دریایی، قارچ‌های دارویی، دانه کف و جوانه‌ها نمونه‌هایی از خوراکی‌های کمتر شناخته شده هستند که می‌توانند در صورت مصرف متعادل، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن ایفا کنند. شناخت این مواد غذایی و افزودن آن‌ها به برنامه غذایی روزانه نه تنها تنوع غذایی را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند به بدن کمک کند مواد مغذی بیشتری دریافت کن، عاملی که در نهایت به سلامت پایدارتر و زندگی با کیفیت‌تر منجر خواهد شد.

## ادامه مطلب دروغ‌های قشنگ... از صفحه ۲

گاهی دل می‌بست به قاصدک‌ها که در هوا می‌رقصیدند و به سویس می‌شتافتند و به تن‌پوش او می‌پسیدند. همان را به فال نیک می‌گرفت و با تصور این که قاصدک پیام‌آور سلامت عزیز راه دورش است، شبی آرام سر بر بالش می‌گذاشت و می‌خوابید. حال اگر حق دسترسی به اینترنت توی کیف فاطمه خانم مهاجرانی است و با اعتماد به نفس مژده می‌دهد که این حق، سهمیه جمعی از شهروندان وفادار به حکومت کشتار است، ایشان از همان لحظه که اوامر ضد بشری را صادر یا اعلام کردند، مرتکب مصداقی از جرم بین المللی اقدام علیه بشریت شدند. اگر جهان شیر تو شیر نبود، لحظه‌ای در پست خود باقی نمی‌ماندند.

فاطمه خانم مهاجرانی اصلا عقل‌اش نمی‌رسد که قطع اینترنت در دوران جنگ، به مثابه تحمیل رنج و درد بیش‌تری است بر انسان جنگ‌زده و حق بی‌چون و چرای ایرانیانی است که بیرون از ایران به تماشای صحنه نشست‌ها و برای خانواده و دوست و هم‌وطن گریه می‌کنند، بی آن که حقی بر ایجاد رابطه با آنها که هنوز زنده‌اند داشته باشند.

قابل فهم است که فاطمه خانم مهاجرانی اصلا کاره‌ای نیست و خدمتکار سپاه پاسداران است. با این فرض هم ایشان نه مأمور است، نه معذور. بلکه حکومت جانی و چپاولگری را نمایندگی می‌کند که باری مردم را در نبود اینترنت و در تاریکی قتل‌عام می‌کند و بلافاصله با هدف خاک ریختن روی قتل‌عام، جنگ راه می‌اندازد و اینترنت را به بهانه جنگ می‌بندد. جنگ هم وقتی پایان یابد، باز به جان مردم می‌افتد و به خانم مهاجرانی آموزه‌های دیگری برای سخنوری می‌دهند.

اطلاع و آگاهی از حال و احوال عزیزان حق بنیادی انسان است. از این رو یکی از مهم‌ترین حقوق زندانیان است و زندانی حتی اگر مرتکب سنگین‌ترین جرم شده باشد، حق داشتن ارتباط با خانواده حق بنیادی او است. سلب این حق، نقض فاحش حقوق انسانی است. مردمی که زیر بمباران زندگی می‌کنند، احتیاج به اندکی دل‌گرمی دارند. وقتی صدای عزیز راه دورشان را می‌شنوند، انرژی می‌گیرند و با روحیه بهتر جنگ را تحمل می‌کنند، با این امیدواری که باری دیگر او را در آغوش بگیرند. عزیزان راه دور، در شرایط کنونی که اینترنت را قطع کرده‌اند، در نگرانی پرپر می‌زنند و جمعی از آنها از بس سرگشته‌اند و خبر دنبال می‌کنند و توی خبرها دنبال شهر و محله‌ای می‌گردند که آتش گرفته، از خور و خواب افتاده‌اند. دل به کار و حرفه‌شان نمی‌دهند. با چشم‌های پف‌کرده و خالی از امید، دیر سر کار می‌روند یا اصلا نمی‌روند و در آستانه اخراج و بی‌کاری در غربت ایستاده‌اند.

حق دسترسی به اینترنت، در شرایط جنگ، سلب شدنی نیست و تا حال دیده نشده بود در شرایط جنگ، حکومتی، راه ارتباطی اینترنت را بر شهروندان ببندد و آن را در اختیار جاسوس‌ها و دزدان مرتبط و جماعتی که قمه و چاقو دارند و سوار بر موتورهای اهدایی «حیدر حیدر» می‌کنند، بگذارد. از دوستی پرسیدم: آخرین باری که حکومتی در شرایط جنگی، اینترنت را در جهان به روی شهروندان بست چه زمانی بود؟ پاسخ داد: زمانی که هنوز اینترنت اختراع نشده بود.

ارزش آزادی زمانی بیشتر درک می‌شود که انسان بداند

برای رسیدن به آن، نسل‌های بسیاری رنج و مبارزه را تجربه کرده‌اند.

**اختلال سازگاری اجتماعی:** زندگی در گذشته یعنی قوانین متفاوت، ارزش‌های متفاوت، نقش‌های جنسیتی متفاوت و فناوری محدود. فرد ممکن است بیش از حد مدرن به نظر برسد، به جادوگری یا جاسوسی متهم شود، یا مجبور شود خود واقعی‌اش را پنهان کند. پنهان‌سازی طولانی‌مدت هویت می‌تواند اضطراب مزمن ایجاد کند.

**داغ آینده از دست‌رفته:** اگر بازگشت ممکن نباشد، فرد خانواده آینده‌اش را از دست داده، دوستانش را از دست داده و تمدن خودش را از دست داده. این تجربه نوعی «سوگ برای آینده» است، سوگی که در روانشناسی کمتر بررسی شده اما می‌تواند بسیار عمیق باشد.

**سازگاری تدریجی یا تحول روانی؟:** با گذشت زمان، دو مسیر ممکن است رخ دهد. مسیر اول فروپاشی، افسردگی مزمن، انزوا، بدبینی عمیق. مسیر دوم رشد پس از بحران. برخی انسان‌ها پس از تجربه‌های شدید، دچار «رشد پس از سانحه» می‌شوند، یعنی معنای عمیق‌تری برای زندگی پیدا می‌کنند، انعطاف‌پذیری بیشتری به دست می‌آورند و خودآگاهی‌شان افزایش می‌یابد. ممکن است مسافر زمان نیز پس از عبور از بحران اولیه، به درکی متفاوت از هستی برسد.

اگر انسان واقعا به گذشته سفر کند، چالش اصلی او فیزیکی نخواهد بود، بلکه روانشناختی خواهد بود. پیامدهای احتمالی شامل شوک زمانی، بحران هویت، تنهایی وجودی، فشار اخلاقی، سوگ آینده و احتمال رشد عمیق شخصی. در نهایت، شاید بزرگ‌ترین سؤال این نباشد که «آیا می‌توان به گذشته رفت؟» بلکه این باشد که «آیا روان انسان توان تحمل آن را دارد؟»

## ادامه مطلب شکلات تلخ... از صفحه ۴۷

**آیا شکلات تلخ می‌تواند روند پیری را کند کند؟:** یکی از جالب‌ترین موضوعات درباره شکلات تلخ، نقش احتمالی آن در کند شدن روند پیری است. در یک پژوهش جدید که توسط دانشمندان انجام شد، مشخص گردید افرادی که مقدار بیشتری از ترکیب تئوبرومین در خون خود داشتند، از نظر بیولوژیکی جوان‌تر از سن واقعی خود به نظر می‌رسیدند. در این تحقیق، دانشمندان با بررسی شاخص‌های مولکولی پیری در خون افراد دریافتند که سطح بالاتر این ماده با کاهش نشانه‌های پیری سلولی مرتبط است.

**برخی دانشمندان معتقدند این اثر ممکن است به دلیل ویژگی‌های زیر باشد:**

خاصیت آنتی‌اکسیدانی، کاهش التهاب، تأثیر بر فعالیت ژن‌های مرتبط با پیری، محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو. با این حال، پژوهشگران تأکید می‌کنند که این یافته‌ها هنوز به معنای اثبات قطعی ضدپیری بودن شکلات نیست و تحقیقات بیشتری لازم است.

**شکلات تلخ و طول عمر:** برخی مطالعات حتی نشان داده‌اند که ترکیبات فلاونوئیدی موجود در کاکائو ممکن است با سلامت بهتر و طول عمر بیشتر مرتبط باشند. برای مثال، ماده‌ای به نام اپی‌کاتچین که در کاکائو وجود دارد در آزمایش‌های علمی باعث کاهش التهاب، افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدان‌ها و بهبود عملکرد متابولیک شده است. همه این عوامل می‌توانند با افزایش سلامت عمومی بدن و کاهش بیماری‌های مزمن مرتبط باشند.

**چه مقدار شکلات تلخ مفید است؟:** اگرچه شکلات تلخ فوایدی دارد، اما باید به یاد داشت که هنوز هم حاوی کالری و چربی است و در صورت مصرف زیاد ممکن است باعث افزایش وزن شود. بسیاری از متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند مصرف روزانه حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو می‌تواند مقدار مناسبی باشد.

**چگونه بهترین شکلات تلخ را انتخاب کنیم؟:** برای بهره‌بردن از خواص شکلات تلخ بهتر است شکلات با ۷۰ درصد کاکائو یا بیشتر انتخاب کنید. محصولات با شکر کمتر بخرید. از شکلات‌های بسیار فرآوری شده یا پر از افزودنی دوری کنید.

شکلات تلخ نه تنها یک خوراکی خوشمزه است، بلکه می‌تواند به دلیل داشتن ترکیبات مفید مانند فلاونوئیدها، پلی‌فنول‌ها و تئوبرومین فوایدی برای سلامت بدن داشته باشد. با این حال باید به خاطر داشت که شکلات تلخ یک داروی ضدپیری نیست و بهترین راه برای حفظ جوانی و سلامت بدن همچنان شامل تغذیه سالم، ورزش، خواب کافی و کاهش استرس است.

ادامه مطلب خیلی قدیم های ... از صفحه ۳۷

مادرم برای سلامت ما بسیار نگران بود و وقتی فحش کاری آن دوستان به هم شروع می شد، ما را با خود به اتاق دیگری می برد و در را از پشت سر قفل می کرد. عکس شاه را هم، از ترس آنکه مبادا به دست آن اشخاص پاره شود، لوله کرده و در صندوق گذاشته و در آن را قفل کرده بود.

بعد از ظهر یکی از آن روزهای گرم تابستان بود که پدرم به من گفت بروم و از بقال سر کوچه یک سیگار «اشنو» بگیرم. در بقالی بودم که ناگهان صدای مهیبی را همراه با لرزش زمین شنیدم. به جلوی در رفتم. بقال هم بیرون آمد. دیدم کامیون هایی پر از مردم، با پرچم های سهرنگ شیر و خورشید - و نه پرچم های سرخ داس و چکشی که در آن روزها زیاد دیده می شد - فریاد می زدند «جاوید شاه» و از خیابان خواجه نظام الملک عبور می کنند تا به سمت مرکز شهر بروند. آن بعد از ظهر گرم تابستان، همان بعد از ظهر روز ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ بود.

پیش از آنکه وقت مدرسه ام برسد، بنا به توصیه یکی از دوستان مادرم که او هم پسری هم سن و سال من داشت، شناسنامه برادرم را دستکاری کردند و سال تولدش را بیشتر کردند تا مرا دو سال زودتر به مدرسه بفرستند. اما به من هیچ چیزی یاد نداده بودند که دروغ بگویم. همان دوست مادرم هم شناسنامه فرزند کوچکترش را دستکاری کرد و او را به مدرسه برد. وقتی مادرم مرا به مدرسه برد و یک نان خرمايي که از دو لایه نان بستنی، به شکل مثلث بریده شده و با یک لایه نازک خرما میان آن درست شده بود، بدستم داد و در حیاط مدرسه رهايم کرد، از دیدن آن همه بچه که حداقل دو سال از من بزرگ تر بودند و چهره خانم ناظم که بسیار عیوس بود، وحشتم گرفت. تنها وسیله ای که برای مقابله داشتم، گریه های بلند و بند نیامدنی بود. وقتی صف بستند و کلاس بندی کردند، من فقط از ترسم در گوشه حیاط با بی تابی گریه می کردم. برای مشخص شدن کلاس، نامها را می خواندند و به کلاس مشخصی راهنمایی می کردند. هر چه صدا کردند، حسن پناهی کسی جواب نداد و وقتی همه شاگردان به سر کلاس ها رفتند و من به تنهایی در حیاط ماندم، با گلوئی گرفته و هنوز شیون کنان، دانستند که فقط من هستم که باید صاحب آن نام، حسن پناهی باشم. خانم ناظم دستم را گرفت و کشان کشان به یک کلاس برد و به یک خانم دیگر سپرد. خانم معلم، برای آنکه مرا از آن غربت در بیاورد و علاقه ای برایم ایجاد کند، مدام می گفت: «حسن جون، اگه ساکت بشی، یک جایزه بهت می دم» یا «حسن جون، بین همه بچه ها چه ساکت نشسته اند و فقط تو داری گریه می کنی!» ولی برایم عجیب بود که چرا به من نگاه می کند اما با حسن حرف می زند و به همین دلیل اصلا ارتباطی برقرار نمی شد.

خانم معلم که همه تر فندهایش را زده بود و فایده ای نکرده بود، خواست با روش دیگری مرا به حرف بیاورد تا حواسم پرت شود و آرام شوم. به من گفت: «عزیزم، حالا دلت می خواد به همه ما بگی اسمت چیه؟» در حالی که هق هق می کردم، گفتم: «عباس». ناگهان خانم معلم سر جایش تکانی خورد و به لیست اسامی نگاه کرد و گفت: «حسن؟» گفتم: «عباس». باز با تعجب پرسید: «چی؟ اسمت چیه؟» گفتم: «عباس». گفت: «پس حسن کیه؟» گفتم: «اسم برادرم است». گفت: «بزرگ تره یا کوچکتر؟» گفتم: «کوچکتر». خانم معلم برخاست و به یکی از شاگردان گفت: «تو می دانی مبصر یعنی چی؟» گفت: «بله خانم، داداشم مبصره». گفت: «پس تو الان مبصر باش. اگه کسی شلوغ کرد، به من بگو». او هم گفت: «چشم». خانم دست مرا گرفت و با خود به دفتر ناظم برد. همان سؤال و جوابها تکرار شد. خانم ناظم فراموش مدرسه، مرد تنومندی بود، را صدا کرد و گفت: «علی اکبر خان، این بچه را می بری به خانه اش، مادرش را برمی داری و می آوری.» و از من پرسید: «راه خانه تان را بلدی؟» گفتم: «بله». علی اکبر خان دست مرا گرفت و راه افتادیم. از در مدرسه که بیرون آمدم، احساس امنیت کردم و تشویبم بر طرف شد. گریه ام بند آمد.

وقتی به خانه رسیدیم، مادرم حیرت زده شد. علی اکبر خان گفت: «خانم، باید با من به مدرسه بیایی، خانم ناظم باهاتون کار داره.» من دستم را از دست علی اکبر خان رها کردم و به سرعت داخل خانه رفتم و خودم را پنهان نمودم. بعدها فهمیدم که ناظم مدرسه، مادرم را تهدید به زندان کرده بود به جرم دست بردن در اسناد دولتی و از او تعهد گرفته بود که دیگر به اسناد دولتی دست نزنند. حال دو سال گذشته بود و وقت مدرسه رفتنم رسیده بود، اما از دل کندن از ژولی سخت بود. سالها در مکتب خاله خانم درس خوانده بودم و درس های کلاس را از بر بودم و خانم معلم، زن جوان و زیبایی بود، مرا به عنوان شاگرد درس خوان و منضبط دوست داشت. ژولی بوی مرا از فاصله ای بسیار دور می توانست حس کند و وقتی مدرسه تعطیل می شد و من به سمت خانه می رفتم، حتی زمانی که هنوز در خیابانی خیلی دورتر از خانه بودم، او با سر و صدا راه انداختن و میان در کوچه و در خانه دویدن و پنجه به درها کشیدن، همه را از آمدن من باخبر می کرد.

ادامه مطلب معجزه در زندگی ... از صفحه ۴۸

معجزه و تغییر ذهنیت

تغییر نگاه به مشکلات: نگاه معجزه آسا می تواند چالش ها و سختی ها را به فرصت تبدیل کند. وقتی انسان مشکلات را با دیدی مثبت و شگفت انگیز می بیند، استرس کاهش می یابد و توان حل مسئله افزایش می یابد.

تقویت امید و انگیزه: اعتقاد به معجزه باعث می شود انسان هیچگاه امید خود را از دست ندهد و در برابر شکست ها مقاوم تر شود. این دیدگاه به افراد کمک می کند تا مسیر زندگی را با امید و انرژی ادامه دهند.

معجزه تنها رخداد های خارق العاده نیست، بلکه نگاه و درک ما از جهان و زندگی است. هر لحظه زیستن، نفس کشیدن، دیدن زیبایی ها، تجربه عشق و مهربانی، حتی فرصت های کوچک روزمره، می توانند جلوه ای از معجزه باشند. معجزه واقعی در زندگی، قدرت مشاهده و شکرگزاری است. نگاه معجزه آسا باعث می شود انسان، حتی در زندگی روزمره، شگفتی و معنا بیابد. به عبارت دیگر، معجزه نه فقط در رخداد های غیرمنتظره، بلکه در نگاه ما به لحظه ها و تجربه هاست.

ادامه مطلب پول بیشتر ... از صفحه ۴۵

پول و خوشبختی رابطه ای پیچیده دارند

پول کمتر از حد نیاز: اضطراب و نارضایتی زیاد.

پول کافی برای امنیت و رفاه: خوشبختی افزایش می یابد.

پول بیش از حد نیاز: اثر محدود و گاه منفی بر شادی روزمره.

مرز واقعی بین پول و خوشبختی در این است که پول نیازهای اساسی را برآورده کند و آزادی عمل برای تجربه ها، روابط و رشد شخصی فراهم کند. در نهایت، خوشبختی حقیقی از ترکیب رفاه مالی با معنا، روابط انسانی و تجربه های زندگی شکل می گیرد

ادامه مطلب آیا ما در یک ... از صفحه ۴۴

آیا می توان فرضیه را آزمایش کرد؟: برخی فیزیک دانان و دانشمندان کامپیوتر پیشنهاد داده اند راه هایی برای آزمودن فرضیه وجود دارد:

♦ جستجوی ناهمواری ها در قوانین فیزیک که ممکن است مشابه باگ یا محدودیت در شبیه سازی باشند.

♦ بررسی محدودیت های کوانتومی و ذرات بنیادی که می توانند نشانه ای از کدگذاری دیجیتال باشند.

با این حال، هنوز هیچ آزمایش قطعی و علمی برای اثبات یا رد این فرضیه ارائه نشده است. فرضیه شبیه سازی، ایده ای جذاب و بحث برانگیز است که مرز بین فلسفه، فیزیک و هوش مصنوعی را درنور دیده است. بر اساس آن ممکن است جهان ما شبیه سازی شده باشد، اما هیچ شواهد قطعی وجود ندارد. بررسی این فرضیه باعث بازنگری در مفاهیم اخلاق، معنا، واقعیت و مسئولیت انسانی می شود. حتی اگر واقعا شبیه سازی باشیم، تجربه ما همچنان برای ما واقعی است و زندگی ارزشمند باقی می ماند.

ادامه مطلب زن های هیمنابا ... از صفحه ۴۲

آیین ها، هویت و مقاومت فرهنگی: زنان هیمنابا بخشی جدایی ناپذیر از مراسم مذهبی و اجتماعی هستند. آنها در مراسم تولد، نام گذاری، جشن های باروری و آیین های قبیله ای نقش محوری دارند. حفظ زبان، سنت ها و شیوه زندگی نیمه کوچ نشین باعث شده تا زنان هیمنابا نماد مقاومت فرهنگی در برابر جهانی شدن باشند.

چالش ها و آینده زنان هیمنابا: با وجود حفظ سنت ها، زنان هیمنابا با چالش هایی روبه رو هستند مانند فشارهای اقتصادی و کمبود منابع آب، تأثیر مدرنیته، آموزش نوین و رسانه های جهانی و کشمکش میان سنت و هویت معاصر. برخی نسل های جوان تلاش می کنند سنت ها را با آموزش و امکانات مدرن تلفیق کنند، اما زنان هیمنابا همچنان نگهبانان فرهنگ و زیبایی جامعه خود باقی مانده اند.

زن های هیمنابا نمی توان تنها به ظاهرشان خلاصه کرد. رنگ قرمز بدن، آرایش مو، زیورآلات و پوشش سنتی، همه بخشی از هویت فرهنگی عمیق این مردمانند. آنها نگهبانان سنت، زیبایی و هویت فرهنگی مردمی هستند که در یکی از سخت ترین مناطق جهان زندگی می کنند و هنوز زبان، باورها و شیوه زندگی خود را با افتخار حفظ کرده اند. سنت هایی مانند استفاده محدود از آب و پوشش اوتجیزه نشان می دهد که زیبایی، فرهنگ و بهداشت می توانند همزمان و با خلاقیت محیطی به هم پیوند خورده باشند.

## ادامه مطلب چرا بیمه خانه... از صفحه ۱۳

موارد تاثیر گذار در تامین بیمه نامه به هنگام خرید: با توجه به وضعیت فعلی، صاحبان خانه و خریداران در کالیفرنیا باید نسبت به بیمه فعال تر و پیشگیرانه تر عمل کنند. در اینجا به چند گام عملی اشاره می کنیم:

**جستجوی بیمه را زود شروع کنید:** خریداران باید به محض شروع بررسی برای خرید یک ملک، گزینه های بیمه را مورد ارزیابی قرار دهند.

**با متخصصان مجرب بیمه همکاری کنید:** کارگزاران بیمه که در بازار کالیفرنیا تخصص دارند، اغلب می دانند کدام شرکت ها در مناطق خاص فعالانه بیمه صادر می کنند.

**خطر آتش سوزی/سبیل و اقدامات پیشگیرانه را درک کنید:** خانه هایی که دارای فضا و تامينات دفاعی، سقف مقاوم در برابر آتش و سایر ویژگی های کاهش خطر هستند، ممکن است واجد شرایط گزینه های بیمه بهتر باشند.

**بودجه ای برای حق بیمه بالاتر در نظر بگیرید:** هزینه های بیمه به طور فزاینده ای بخشی از محاسبه کلی توان مالی برای خرید خانه شده است.

**نگاهی به آینده:** هرچند وضعیت فعلی بیمه با چالش هایی همراه است، تلاش های مستمری برای بهبود ثبات در بازار بیمه کالیفرنیا در جریان است. مراجع دولتی، شرکت های بیمه و قانون گذاران در حال کار بر روی چارچوب هایی هستند که هم خطر آتش سوزی جنگلی را بهتر منعکس کند و هم شرکت های بیمه را تشویق کند که در ایالت فعال بمانند.

با گذشت زمان، بهبود در اقدامات کاهش خطر آتش سوزی، استانداردهای ساخت وساز و محدود سازی ریسک می تواند به تثبیت بازار بیمه کمک کند. با این حال، در حال حاضر بیمه خانه به یک عامل ضروری در تصمیم گیری های مربوط به املاک در کالیفرنیا تبدیل شده است.

**نتیجه گیری نهایی:** خرید یا فروش خانه در کالیفرنیا همواره نیازمند برنامه ریزی دقیق، و جامع، و با دقت کامل بوده است. امروزه بیمه خانه به بخشی فزاینده و مهم از این فرآیند تبدیل شده است.

با درک تحولات بازار بیمه و پیش برنامه ریزی، خریداران و صاحبان خانه می توانند تصمیمات آگاهانه ای بگیرند که هم از ملک و هم از سرمایه مالی آنها محافظت کند. برای هر کسی که قصد ورود به بازار مسکن کالیفرنیا را دارد، بحث زود هنگام درباره بیمه با متخصصان املاک و بیمه نه تنها توصیه شده، بلکه ضروری است.

میان خواهد رفت. جایی که زمانی بی اعتمادی وجود داشت، احترام رشد خواهد کرد. برادری و خواهری جایگزین فرقه گرایی خواهد شد. از خلال این تلاش مشترک، ما بنیاد اخلاقی یک جامعه ملی را از نو خواهیم ساخت.

این روحیه باید با چیزی هدایت شود که می توان آن را «پیمان مهر» نامید. «مهر» نماد وفاداری، مراقبت متقابل و مسئولیت نسبت به یکدیگر است. این مفهوم بازتاب دهنده درکی کهن در فرهنگ ایرانی است: اینکه یک جامعه تنها زمانی پایدار می ماند که اعضای آن از یکدیگر حمایت و حفاظت کنند. در چارچوب پیمان مهر، هر داوطلب نه فقط به عنوان شرکت کننده در یک مبارزه، بلکه به عنوان نگهبان کرامت دیگران وارد میدان می شود. انضباط، شفقت و احترام متقابل باید رفتار ما را تعریف کند. از این رو، جنبش آزادی باید نه تنها تلاشی سیاسی، بلکه نوزایی اخلاقی ملت نیز باشد. آزادی ایران با شعارها، هشتگ ها یا صرفاً محاسبات دیپلماسی خارجی به دست نخواهد آمد. تاریخ نشان می دهد هیچ ملتی واقعاً آزاد نمی شود مگر آنکه مردمش خود مسئولیت آینده شان را بپذیرند. آزادی زمانی تثبیت می شود که شهروندان خود سازمان یابند، فداکاری کنند و سرنوشتشان را در دست بگیرند.

امروز بیش از هفت میلیون ایرانی در خارج از کشور زندگی می کنند و میلیون ها نفر دیگر در داخل ایران حضور دارند. در میان آنان شمار بی شماری از جوانان تحصیل کرده و توانمند وجود دارد که قادرند به ملت خود خدمت کنند. حتی سطحی نسبتاً محدود از سازمان دهی در این جامعه گسترده می تواند نیرویی منضبط و توانمند بسپارد. اگر تنها بخش کوچکی از دیاسپورا و هم میهنان ما خود را وقف آمادگی و همکاری کنند، شکل گیری هسته ای متعهد از صد هزار داوطلب کاملاً امکان پذیر است. اعداد و ارقام از پیش به سود ماست. منابع وجود دارد. استعداد وجود دارد. آنچه باقی مانده اراده جمعی برای سازمان یابی و اقدام است. پس بیایید دست از انتظار برای اقدام دیگران برداریم. بیایید بپذیریم که آینده ایران در دستان خود ایرانیان است. داوطلبان خود را گرد آوریم، پیوندهایمان را استوار کنیم و با انضباط، شجاعت و وفاداری به یکدیگر در کنار هم بایستیم. با الهام از پیمان مهر و عشق به میهن، می توانیم اعتماد را میان خود بازسازی کنیم، بر شکاف هایی که ما را تضعیف کرده اند غلبه کنیم، و آماده شویم تا آزادی، عدالت و کرامت را به ایران بازگردانیم

## ادامه مطلب آزادی ایران... از صفحه ۱۴

بلکه هدف آن تأیید حقیقتی فوری تر و بنیادی تر است: فرزندان ایران آماده اند به عنوان یک ملت واحد با یکدیگر اقدام کنند. این فراخوان نه تنها کسانی با تجربه نظامی، بلکه مهندسانی که می توانند زیرساخت ها را بازسازی کنند، پزشکانی که می توانند مجروحان را درمان کنند، مدیرانی که می توانند از هرج و مرج جلوگیری کنند، و جوانانی که آماده اند کشورشان را از نو بسازند فراخواند. رهبری در چنین لحظه ای به معنای ادعای قدرت نیست، بلکه شجاعت آن است که در کنار یکدیگر بایستیم و بگوئیم: «ایران در اولویت است»، و از دل چنین شجاعتی، از دل فداکاری مشترک و خدمت به ملت، رهبری واقعی به طور طبیعی پدید خواهد آمد، رهبری ای که نه با عنوان ها، بلکه با اعتماد و احترام مردم ایران شناخته می شود.

**نقطه گردهمایی راهبردی:** جغرافیای خلیج فارس منطق قدرتمند خود را دارد. کشورهای این منطقه، به دلیل نزدیکی به ایران و برخورداری از زیرساخت های پیشرفته لجستیکی، می توانند پایگاه طبیعی هر تلاش ملی مرتبط با آینده ایران باشند. این منطقه فاصله ای کوتاه با سرزمین اصلی ایران دارد و دارای بنادر، فرودگاه ها و شبکه های تجاری است که هماهنگی و جابه جایی سریع را امکان پذیر می کند. برای قرن ها، جزایر و سواحل خلیج فارس دروازه های راهبردی اتصال ایران با جهان گسترده تجارت و دریانوردی بوده اند. با گرد آوردن داوطلبان ایرانی در این منطقه، و با بررسی دقیق نقاط راهبردی، از جمله جزیره کیش به عنوان جای پای اولیه، این حرکت می تواند توان عملی برای سازمان دهی و فعالیت مؤثر به دست آورد. جزیره کیش در فاصله ای کوتاه از سواحل جنوبی ایران قرار دارد و در یکی از مهم ترین کریدورهای دریایی خلیج فارس واقع شده است. از چنین مکانی، یک تلاش هماهنگ می تواند شکل بگیرد و نشان دهد که خود ایرانیان توانایی سازمان دهی، همکاری و آماده شدن برای مسئولیت های نوسازی ملی را دارند.

◆ هماهنگی مستقیم با نیروهای مقاومت در داخل کشور

◆ ارائه کمک های فوری بشردوستانه و حمایت دفاعی سازمان یافته در جاهایی که بیشترین نیاز وجود دارد

◆ ایجاد منطقه ای آزاد که امکان عملی شکل گیری یک اداره جدید ایرانی را نشان دهد

## ۹ ستون یک گذار مستقل و ملی

تمامیت ارضی: حتی یک وجب از خاک ایران نباید واگذار یا تقسیم شود. حاکمیت قانون: جایگزین کردن اراده خودسرانه یک دیکتاتور با قدرت یک قانون اساسی حقوق بشر: برابری و کرامت برای هر ایرانی، فارغ از باور یا قومیت. کثرت گرایی سیاسی: بازاری از اندیشه ها، نه انحصار قدرت.

برتری حاکمیت غیرنظامی: همه نهادهای ملی باید در برابر مردم پاسخگو باشند. آشتی ملی: درمان زخم های کشور از راه وحدت، نه تسویه حساب.

بازسازی اقتصادی: بهره گیری از دیاسپورای هفت میلیونی ایران برای بازسازی کشور مشارکت مستقیم: فرایند آزادی باید به دست داوطلبان ایرانی انجام شود.

مشروعیت دموکراتیک: سخن نهایی را در ایران آزاد، صندوق رأی خواهد گفت. **آینده ما در دستان خود ما:** همه ایرانیانی که به آزادی کشورشان باور دارند و شجاعت و توانایی خدمت دارند باید به «تیپ های آزادی ایران» بپیوندند. این تیپ ها

باید میهن دوستانی از هر پیشینه و هر باور سیاسی را دربر بگیرند. سلطنت طلبان، جمهوری خواهان، مذهبی ها، سکولارها، چپ، راست، و حتی کسانی که به هیچ یک از این سنت ها تعلق ندارند باید در کنار یکدیگر بایستند. آنچه آنان را متحد می کند

نه ایدئولوژی، بلکه دل بستگی به ایران و وظیفه مشترک برای بازگرداندن آزادی، کرامت و حکومت قانون به میهن است. در جریان مبارزه، ایرانیان بار دیگر یکدیگر را باز خواهند یافت. سال ها اختلاف، بدگمانی و جدال های ایدئولوژیک جامعه ملی ما را تضعیف کرده است. اما هنگامی که زنان و مردان در تلاشی مشترک در کنار هم بایستند، آن شکاف ها به تدریج معنای خود را از دست می دهد. رنج مشترک

همبستگی می آفریند و خطر مشترک اعتماد می سازد. از طریق انضباط، همکاری و فداکاری، ما خواهیم آموخت که یکدیگر را نه به خاطر دیدگاه های سیاسی، بلکه به خاطر شخصیت، شجاعت و خدمت به ملت احترام بگذاریم.

مبارزه همواره یکی از بزرگ ترین آموزگاران ملت ها بوده است. وقتی افرادی از مناطق، باورها و پیشینه های اجتماعی متفاوت در کنار هم هدفی مشترک کار می کنند، پیوندهایی شکل می گیرد که هیچ بحث سیاسی قادر به ایجاد آن نیست. در این فرایند، موانع مصنوعی که دهه ها ایرانیان را از یکدیگر جدا کرده اند به تدریج از

ادامه مطلب گل نم... از صفحه ۴۱

بود که مامور سکوریته هر پنج نفر آنها را از سالن، بلکه از کازینو، بیرون برد و به پیش ما برگشت و گفت: «شما در این کازینو هتل گرفته‌اید؟» گفتم: «نه، چطور مگر؟» پرسید: «ماشینتان را کجا پارک کرده‌اید؟» گفتم: «ما پیاده به این کازینو آمده‌ایم. ماشین در پارکینگ هتل محل اقامت ماست.» گفتم: «نظر به اینکه آنها مشروب زیاد خورده‌اند، ممکن است بعداً برای شما مزاحمت ایجاد کنند. لازم است هر موقع قصد رفتن داشتید، به دفتر نگهبانی مراجعه کنید تا ما شما را به هتل برسانیم.»

از این پیشنهاد مامور کازینو بسیار استقبال کردم، چرا که ما دو نفر هیچکدام حال پیاده برگشتن به هتل را که حداقل نیم ساعت وقت می‌خواست، نداشتیم. ضمن اینکه من همین نگرانی را داشتم که جوان‌ها در بیرون کازینو بخواهند مزاحم شوند. آن شب، به خرج کازینو، یک تاکسی برای ما گرفتند و ما به هتل برگشتیم. هر چند پول تاکسی زیاد نبود، اما این کار نشان می‌داد که امنیت در آن شهر چقدر جدی است. ساعت دو صبح بود. گل‌نم تقریباً مرده خواب بود و به محض رسیدن به اتاق، دمر روی تخت افتاد و چند دقیقه بعد خوابش برد. من نیز خیلی خوابم گرفته بود. اول کفش‌های او را از پایش درآوردم و چون اتاق تقریباً خنک بود، گوشه‌ای از لحاف را بالا زده و او را روی تشک غلتاندم و لحاف را رویش کشیدم. خودم هم رفتم و خوابیدم.

مثل استادش، رفیع خان حالتی. سؤال این بود که آیا حالتی حاضر خواهد شد در فیلمی که توسط شاگرد سابقش ساخته می‌شود، بازی کند؟ تنها خود استاد حالتی می‌توانست پاسخ دهد. یک روز کریمی دل را به دریا زد و با شرم و حیا، اما با صداقت و صراحت، موضوع را با استاد در میان گذاشت. استاد، بدون هیچ تردید و مکتبی، پاسخ مثبت داد: «بله، بازی می‌کنم. از خدا می‌خواهم، کریمی که از خوشحالی سر از پا نمی‌شناخت، فیلم‌برداری را آغاز کرد. خدا می‌داند در طول فیلم‌برداری، کریمی چند بار و به چه شیوه‌ای از استادش ایراد گرفت، اما استاد حالتی مانند یک شاگرد مطیع به حرف‌های او گوش می‌داد و دستوراتش را مو به مو اجرا می‌کرد. علاوه بر فیلم محلل، حالتی در فیلم‌های دیگری نیز حضور داشت که برخی از آن‌ها عبارتند از: عروسک پشت پرده، ستارگان می‌درخشند، پستیچی، آهنگ دهکده، رقاصه شهر و مجموعه تلویزیونی ایران در جنگ جهانی دوم. او به گردن بسیاری از هنرمندان دیروز و امروز حق استادی و پدری دارد. همچنین تسلط حالتی بر زبان فرانسه سبب شد بسیاری از آثار ارزشمند نویسندگان فرانسوی به فارسی ترجمه شود. استاد رفیع حالتی در سال ۱۳۶۰ درگذشت.

پیاده حرکت می‌کنند، از سوار شدن بر اسب خودداری می‌کرد. بسیاری از افراد از گرسنگی و تشنگی از پای درآمدند یا بر اثر بیماری‌های گوناگون جان باختند. بسیاری دیگر عقب ماندند و نتوانستند خود را به ساحل دریا در پاسنی (Pasni)، که آب شیرین داشت، برسانند. سپاهیان سپس از بندر گوادر راه کاروان‌روی را برگزیدند که از رودخانه دشت عبور می‌کرد و به پورا (Pura)، که آن را با فهرج در برابر بامپور تطبیق داده‌اند، می‌رسید. لشکر خسته و فرسوده اسکندر در آنجا استراحت کرد و سپس از راه رودخانه بامپور به قولاشگرد رسید.

اندکی بعد، هنگامی که اسکندر در یکی از شهرهای ساحلی به نام سالمونت (Salmonte)، که برخی آن را در محل بندرعباس کنونی دانسته‌اند، به تماشای نمایشنامه‌های مشغول بود، خبر رسیدن سفاین تئارخوس به او رسید. دریانوردان از نهنگ‌های بزرگ که کشتی‌ها را واژگون می‌کردند، و ملاحان برای راندن آن‌ها با صدای شیپور و به‌هم‌زدن سلاح‌ها سروصدا می‌کردند، و نیز از جرز و مدهای سهمگین اقیانوس هند داستان‌هایی نقل کردند. اسکندر پس از شنیدن گزارش آنان دستور داد تا از آنجا به سوی رود فرات پیش روند و خود نیز عازم آن ناحیه شد. او نخست از طریق پاسارگاد به تخت جمشید رفت و سپس رهسپار شوش شد و بهار ۳۲۴ ق.م. را در آن شهر گذراند تا سپاهیانش بیاسایند. در این زمان هفت سال از هنگامی می‌گذشت که اسکندر، خواه به تحریک تائیس (Thais) و خواه در اثر دیدن اسیران یونانی مثله‌شده به دست ایرانیان، تخت جمشید را به آتش کشیده بود.

آرامش حالتی است که در آن ذهن از آشوب‌ها و نگرانی‌ها فاصله می‌گیرد و انسان احساس تعادل و سکون درونی می‌کند. گاهی آرامش را باید در چیزهای ساده جست‌وجو کرد، در صدای باد، در سکوت یک صبح زود، یا در لحظه‌ای که انسان با خود و جهان پیرامونش صادقانه روبه‌رو می‌شود. آرامش به معنای نبود مشکل در زندگی نیست، بلکه توانایی حفظ تعادل در میان فراز و نشیب‌هاست. وقتی انسان بیاموزد که برخی چیزها را بپذیرد و برخی دیگر را رها کند، آرامش آهسته و بی‌صدا در دل او جای می‌گیرد.

گل‌نم نگاهی به من کرد و سپس به جوان گفت، در حالی که گیلان شراب را برمی‌داشت: «البته اجازه دوستم هم برای من به اندازه اکسیژن برای شما حیاتی است.» و گیلان را در گلدان روی میز خالی کرد. با این عمل گل‌نم که اصلاً انتظارش را نداشتیم، جوانک خیلی خجالت کشید و شروع به پرحرفی کرد: «چقدر زیباتر بودی اگر تقاضای مرا قبول می‌کردی، و اینکه با دوستانم شرط کرده بودم که تو پیشنهاد مرا قبول می‌کنی، حالا تو باعث ناامیدی من شدی، ولی بجایش می‌توانی صورت مرا ببوسی و از من معذرت بخواهی.» دیدم اوضاع دارد بیخ پیدا می‌کند. ترسیدم گل‌نم دوباره عصبانی شود و آنجا را بهم بریزد. آهسته در گوش جوانک گفتم: «یا به سر میزت برمی‌گردد یا اینکه سکوریته را صدا می‌زنم و به آنها می‌گویم مزاحمت ایجاد کرده‌ای.» جوانک گفت: «همانطور که خودت اولش گفتی، اجازه بده تا این خوشگله خودش صحبت کند.» ناچار، مامور سکوریته را صدا کردم و گفتم این جوان مزاحمت ایجاد کرده است. مامور سکوریته رو به گل‌نم کرد و پرسید: «این آقا درست می‌گوید؟» گل‌نم گفت: «بله، نه تنها مزاحمت ایجاد کرده، بلکه توهین هم کرده است.» آن وقت

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

چند ماه بعد، استاد حالتی در نمایش فاجعه رمضان نقش یکی از نیزه‌داران محافظ یزید را بر عهده گرفت و آن را چنان ماهرانه بازی کرد که توجه تماشاگران برای مدتی به او جلب شد. سپس حالتی همراه با محتشم و ایران قادری نمایشنامه در سایه حرم را به روی صحنه برد؛ نمایشی که در حقیقت یکی از شاهکارهای او بود و هر سه نفر به بهترین شکل درخشیدند.

نصرت کریمی که سال‌ها در چکسلواکی مانده و تحصیلات سینمایی خود را در رشته «سینمای عروسکی» به پایان رسانده بود، پس از بازگشت به ایران فیلم درشکه‌چی را ساخت. این فیلم با استقبال مردم روبه‌رو شد و کریمی تصمیم گرفت به کمک مهدی میثاقیه فیلم محلل را بسازد. در این فیلم، کریمی شخصاً نقش اصلی را بر عهده داشت و برای پیدا کردن یکی از شخصیت‌های فیلم با مشکل مواجه شد. دوستانش پیشنهاد می‌کردند از هنرپیشگان مشهور سینما استفاده کند، اما کریمی معتقد بود این نقش باید توسط یک هنرپیشه مسن و مقتدر بازی شود، کسی

ادامه مطلب ایران از دید... از صفحه ۶

او پنداشت که نیل از هند آغاز می‌شود، از کویرهای وسیع می‌گذرد و نام خود را از دست می‌دهد، سپس در حبه دوباره سر برمی‌آورد و با نام نیل، یا چنان‌که هومر گفته است، با نام اگیپتوس (Egyptus)، در مصر جریان می‌یابد و به دریای مغرب می‌ریزد. اما ساکنان هند به او گفتند که رود سند به «دریای بزرگ» می‌ریزد که دارای دو دهانه است. به همین دلیل، اسکندر ناوگانی آماده کرد و فرماندهی آن را به تئارخوس (Nearchus) سپرد تا از رود جهم به سوی اقیانوس هند حرکت کند و راه خلیج فارس را بیابد. خود اسکندر نیز پس از آنکه در نزدیکی مولتان زخمی شد، از طریق رودهای چناب و سند به سوی دریا رفت و هر دو شاخه رود سند را کشف کرد. سپس در اقیانوس هند به دریانوردی پرداخت. بدین ترتیب، اسکندر ثابت کرد که رودهای سند و نیل، برخلاف تصور بسیاری از دانشمندان آن روزگار، هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند.

مرحله نهایی فتوحات اسکندر در سپتامبر ۳۲۵ ق.م. با بازگشت او از راه بیابان‌های خشک و بی‌آب و علف گدروسیای جنوبی (Gedrosia)، یعنی مکران و بلوچستان، همراه با یکصد و بیست هزار و به روایتی یکصد و پنجاه هزار سپاهی و عده زیادی خدمه و همراه آغاز شد. هدف از انتخاب این مسیر، حرکت به موازات ساحل و رساندن آذوقه به تئارخوس (Nearchus) بود. اسکندر و همراهانش در آغاز از کوه‌های کم‌ارتفاع غرب رود سند گذشتند و سرزمین اوریته (Oritae) را مسخر کرده و پایتخت آن را به اسکندریه دیگری مبدل ساختند.

آغاز سختی‌ها پس از عبور از رودخانه هینگال (Hingal) بود، زیرا کوه‌های کنار ساحل، اسکندر را مجبور کرد به داخل صحرا و شنزارها پیش رود. نتیجه این کار دویست مایل راه‌پیمایی در صحرایی سوزان و باتلاق‌هایی شنی بود. به ناچار راه‌پیمایی در شب انجام می‌شد؛ حیوانات باربر را می‌کشتند و می‌خوردند و ارابه‌ها را می‌شکستند تا شب‌ها آتش بیفزورند. اسکندر نیز هنگامی که می‌دید همه سپاهیان





## Cinequest & Cinejoy 2026

March 10-22 & 24-31

Jamileh Davoudi

**Cinequest**, San Jose's Film Festival, in addition to showcasing 268 films from 44 countries in theaters through March 22nd, opens its online section, **CINEJOY**, virtually from March 24 to 31. If you missed movies in the first half of the festival such as **After Love**, **In Captivity of a Finger**, or **No Thanks, I Quit Smoking** that I wrote about in the last issue, you can watch them anytime during the CINEJOY festival. Here are some recommendations for films being shown in theaters and online: The US premier of **Nancy**, by Argentinian director Luciano Zito is a quiet film but charged with tensions as we follow the young protagonist who cleans empty vacation houses. She has no social life until she meets a handy man who is doing some repairs in one of the houses she cleans. We learn with her whether he can be trusted or not as there is no scene in the movie that shows us



Nancy



Lonely Nights



Young Female Playwright



Hungarian Wedding



You Gotta Have Faith



Holy Meat

something that she doesn't see/know. Through the encounter and the opportunity he presents, Nancy's story and her traumatic past is revealed. This is a beautiful and engaging movie that you don't want to miss.

The world premier of **Lonely Nights** by Mexican director Julian Acosta Vera is a very well done movie though not a very original story. Eighteen year old shy and rich son of a lawyer who is disgusted with his parents relationship takes refuge in meeting a 24 years old sex worker. He pays her not so much to have sex but for her company. A very intimate relationship/friendship between the two is challenged by social expectations, personal constraints and, of course, a controlling pimp.

The opening shot of the world premier **Young Female Playwright** by Canadian director Pony Nicole Herauf, an artistic choreography sets the tone for the film. Imagine writing a playwright thinking it is all fiction but it turns out your subconscious writing it! This is what the 26-year-old Millie, the youngest female

playwright ever to be produced on the main stage of Canada's National Theater experiences. The movie has a good satire about who is allowed to tell which story, and Millie being white blonde female crosses the line. Watching this film not only was enjoyable but also very stimulating!

Moving to fun and light films, **Hungarian Wedding** directed by Csaba Kael colorfully presents the traditions and culture of a Transylvanian village in Hungary with beautiful music, dances and customs. There is of course a love story but not of the couple getting married.

**You Gotta Have Faith** directed by Tomas Fleck playfully portrays a different picture of what is expected from Catholic Faith and Church which is so central to life in Brazil. To save a dusty and quiet once-grand church, Father Steve accepts to officiate the wedding of his long lost childhood sweetheart. But, when the groom leaves her at the altar, the story takes a different turn.

**Holy Meat** directed by German-Vietnamese director Alison Kuhn is also about saving a local parish in a small village by staging a Passion play. What comes on the stage is anything but typical portray of final trial days, suffering (Passion), death and resurrection of Jesus Christ. The Iranian-German actress, Homa

Faghiri, brilliantly plays a young butcher who initiates the idea of an experimental, iconoclastic production instead of the traditional Easter pageant. The opening scene is a shocker!

**CINEJOY** is much more than streaming movies. It not only provides Showcase films that you can watch on-demand anytime during the festival, it also provides live-streamed Spotlight events where you can engage with friends, family or colleagues online during some of the premieres. For example, **Calorie**, a film about two westernized sisters sent alone to spend the summer with relatives in India they barely know is streaming on March 28 at 5:15PM PDT. Audience members can virtually attend Red Carpet and Q&A sessions before and after the film.

Individual tickets for Spotlight events and Showcase films as well as All-Access Passes are available at:

<https://creatics.org/cinejoy>

To purchase tickets & passes for **Cinequest**, please visit

<https://www.cinequest.org/>

# دفتر حقوقی دکتر سمیرا نیک آئین



Samira Nikaein

با ۲۰ سال سابقه در دادگاه‌های کالیفرنیا  
و دوره مخصوص از دانشگاه هاروارد

**Law Office of Samira Nikaein**

With Special Training from Harvard Law School

**(408) 573-7074**

## Practice Areas:

- ✓ Criminal Law
- ✓ Family Law
- ✓ Personal Injury
- ✓ DUI
- ✓ Theft
- ✓ Domestic Violence
- ✓ Divorce
- ✓ Child Custody
- ✓ Family Support



## خدمات حقوقی:

- ✓ امور جنایی
- ✓ حقوق خانواده
- ✓ تصادفات رانندگی
- ✓ رانندگی در حال مستی
- ✓ سرقت
- ✓ خشونت خانگی
- ✓ طلاق
- ✓ حضانت فرزند
- ✓ نفقه و حمایت مالی خانواده

Accepting cases in Santa Clara County, Alameda County, and Contra Costa County

# Accidents®

**CAMERON YADIDI**  
ATTORNEY AT LAW

دکتر کامران یادی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



## We Fight, You Win!

- Vehicle Accidents
- Uber / Lyft Accidents
- Motorcycle Accidents
- Dog Bite
- Slip and Fall



RATED BY  
**Super Lawyers**

- SHERMAN OAKS
- GLENDALE
- IRVINE
- SAN DIEGO
- SAN JOSE
- SAN FRANCISCO



**(888) 979-7979**



[www.Yadidi.com](http://www.Yadidi.com)