



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 ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



DRE #01088988

SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



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



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

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.



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 فیزیکیال تراپی
♦ 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

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

یادداشت سردبیر

با فرارسیدن سال نو میلادی، صمیمانه‌ترین تبریک‌ها و بهترین آرزوها را برای شما و خانواده‌های محترمتان دارم. امیدوارم سال جدید پر از سلامتی، شادی، موفقیت، آرامش و لحظات دلنشین باشد و هر روزتان با امید، عشق و انرژی مثبت همراه گردد. در این فرصت می‌خواهم از صمیم قلب از هر یک از شما قدردانی کنم.



خوانندگان عزیز که با همراهی و اعتماد خود، پژواک را در مسیر اطلاع‌رسانی، فرهنگ‌سازی و انعکاس صداهای جامعه یاری کرده‌اید. حمایت شما انگیزه ما برای ادامه فعالیت مستقل و پایدار نشریه است و بدون حضور شما، پژواک معنای خود را از دست می‌داد. آگهی‌دهندگان گرامی که با اعتماد و حمایت مالی خود، امکان ادامه فعالیت پژواک و ارائه مطالب مفید، علمی، اجتماعی و فرهنگی را فراهم ساخته‌اید. بدون همراهی شما، این مسیر مستقل و پویا دشوارتر می‌شد. نویسندگان محترم که با آثار ارزشمند، مطالب جذاب

و اندیشه‌های ناب خود، نشریه را غنی و خواندنی کرده‌اید. به ویژه از نویسندگانی که مقالات اختصاصی و ویژه فقط برای پژواک می‌نویسند، تشکر و قدردانی ویژه داریم، شما بخشی از هویت و روح نشریه هستید و هر نوشته شما پژواک را زنده و متفاوت می‌کند.

پژواک با افتخار و بدون وابستگی، مسیر خود را ادامه می‌دهد و متعهد است صدای شما، جامعه و ایده‌های نو و خلاقانه را منعکس کند. ما امیدواریم که در سال جدید، پژواک بتواند همچنان پلی برای ارتباط، یادگیری و آگاهی اجتماعی باشد و شما را با مطالب ارزشمند و متنوع همراه سازد. همچنین، با امید فراوان آرزو می‌کنم که در سال جدید، ایرانی مستقل با مردمی آزاد ببینیم و روزی برسد که همه بتوانند در کشوری با عدالت، احترام و آزادی زندگی کنند.

در پایان، دوباره سال نو میلادی را به همه شما تبریک می‌گویم و آرزو می‌کنم که این سال جدید، سالی پر از امید، موفقیت‌های بزرگ و لحظاتی شاد و دلنشین برای شما و عزیزانتان باشد. همراهی شما مایه دلگرمی و انگیزه ماست و با وجود شما، پژواک مسیر خود را با قدرت و استقلال ادامه خواهد داد. با مهر، افلیا پرویزاد

با آرزوی سلامتی، شادی و موفقیت در سال نو میلادی ۲۰۲۶

پژواک و همکاران



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: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(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.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر (افلیا پرویزاد) - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	اخبار
صفحه ۵	اخبار
صفحه ۶	ایران از دیده سیاحان اروپایی (حسن جوادی)
صفحه ۷	پیشگام زمانه (ایرج پارسی نژاد)
صفحه ۸	آگهی
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	اخبار
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	سگ در ایران باستان (هما گرامی فره‌وشی)
صفحه ۱۳	چشم انداز بازار املاک... (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	اخبار
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه‌های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	اخبار
صفحه ۲۸	آگهی
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	مردهای «مریخی» و ساکنان «نونوس» (جان گری)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	وقتی زمان نو می‌شود (افلیا پرویزاد) - فال
صفحه ۳۶	اخبار
صفحه ۳۷	خیلی قدیم‌های 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 مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی



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

دنیا، صحنه بازی سه دیوانه و سرنوشت نامعلوم ما

داریوش مجلسی

که رژیم ایران خواسته‌های اسرائیل و آمریکا را بر آورده نکند ادامه خواهد داشت." حالا شخصا وقتی گفته‌های این افسر بازنشسته افغانی را زیر ذره بین می‌گذارم نمی‌توانم به راحتی این ادعای بدون مستند او را قبول کنم. در دورانی که جنگ‌ها یا در هوا و یا دریا انجام می‌گیرد از "پیاده نظام" نام بردن، قدری مضحک به نظر می‌رسد ولی از سوی دیگر چون، نه آمریکا و نه اسرائیل مایل به پیاده کردن نیروی جنگی در سرزمینی دور از سر زمین خود نمی‌باشند، می‌تواند این امکان هم وجود داشته باشد که آمریکا این مهم را به عهده طالبان می‌گذارد که سربازهای خودش را به کشتن ندهد. ما فرض را بر این می‌گذاریم که این ادعا صحت داشته باشد. نکته مجهول در ادعای این افسر بازنشسته، همان سطر آخر است که می‌گوید "این اشغال تا زمانی که رژیم ایران خواسته‌های اسرائیل و آمریکا را بر آورده نکند ادامه خواهد داشت." ما فقط می‌توانیم خواسته‌های این دو دیوانه، از رژیم حاکم بر ایران را حدس بزنیم. بسیار خوش‌بینانه است چنانچه تصور کنیم خواسته‌های دو متجاوز از رژیم حاکم، استقرار دموکراسی و حقوق بشر در ایران باشد.

رفتار غیر مسئولانه ترامپ با هم‌پیمان‌های خود در ناتو و اتحادیه اروپا در رابطه با روسیه و اوکراین از یک سو، و از سوی دیگر، با خاک یکسان کردن سراسر غزه، در حالی که حماس هنوز به اعدام مخالفینش در غزه ادامه می‌دهد، نشان‌دهنده این واقعیت است که دل بستن به خارج کشور، یعنی تبدیل شدن به عروسک چوبی که شعبده‌باز از پشت پرده به میل خود عروسک را به رقص وامی‌دارد. سرنوشت به اصطلاح "صلحی" را که ترامپ، پوتین و نتانیاهو با ساز و دهل اعلام نمودند، هم در اوکراین و هم در غزه شاهدیم. این باید درس عبرتی برای شخصیت‌ها و فعالان خارج کشور باشد که علنا مشوق آمریکا و بخصوص اسرائیل برای حمله به ایران می‌باشند. ما خود شاهد هستیم این سه دیوانه چطور دنیا را به لبه پرتگاه می‌برند. پوتین از یکسو مشغول مغازله با دیوانه دیگر (ترامپ) بر سر اوکراین می‌باشد، در حالی که به دنیا بشارت قرارداد صلح قریب‌الوقوع می‌دهند و از سوی دیگر پوتین اعلام می‌کند، هرگز تمایلی به ترک سرزمین‌های اشغال‌شده اوکراین را ندارد، ما هم هر روز شاهد حملات هوایی روسیه به خانه و زندگی اهالی نگون‌بخت اوکراین می‌باشیم و ترامپ (مدعی شایسته بودن عنوان قهرمان صلح!!) در گوشه دیگر دنیا، مشغول آغاز ماجرای خطرناک دیگری با ونزوئلا می‌باشد.

مطالبی از چپ و راست دریافت می‌کنم که نشان می‌دهد حمله احتمالی آینده آمریکا و اسرائیل دارای تبعات و نتایج اسفباری می‌باشد که متفاوت با جنگ ۱۲ روزه خواهد بود. البته در جنگل اخبار و شایعات غیرواقعی، آسان نخواهد بود واقعی از غیرواقعی را از هم تمیز دهیم. ولی فراموش هم نباید کرد، در دنیایی که در صحنه سیاسی بین‌المللی، سه دیوانه (ترامپ، پوتین و نتانیاهو) بدون کوچک‌ترین آشنائی با آرمان‌هایی مانند انسانیت، آزادی و حقوق بشر، بازیگران اصلی می‌باشند، عجیب نخواهد بود چنانچه وقایعی را که ما غیرمنطقی و غیرعملی می‌نامیم، صورت عمل به خود بگیرند.

حالا چنانچه در این شرایط نامعلوم و گاهی خطرناک، حکومتی در ایران حاکم بود که قادر به حفظ منافع ملی می‌بود، اقلا جای نگرانی کمتری وجود می‌داشت. بد نیست محض نمونه به سخنان اخیر یکی از نمایندگان تندرو در مجلس شورای اسلامی توجه کنید که می‌گوید "جنگ بعدی با اسرائیل جنگ دوم نیست، بلکه جنگ آخر است" یعنی به عبارت دیگر یا اسرائیل نابود می‌شود یا جمهوری اسلامی. این مردک که لقب نماینده مجلس شورای اسلامی را هم یدک می‌کشد، مثل این که در طویله به دنیا آمده، کور و کر است، نمی‌بیند که زنش آب برای غذا پزی ندارد، مصرف آب و برق نوبتی شده و زحمتکشانش کم در آمد کشورمان باید حسرت یک وعده غذا با گوشت را برای خودش و خانواده‌اش به گور ببرد و خوشحال است چنانچه قادر باشد با نان و پنیر به خانه بیاید. آنوقت در این کشور هرت، این ادم به خودش اجازه می‌دهد ادعا کند که در جنگ آینده یا ایران و یا اسرائیل نابود می‌شوند.

حالا در کنار این هارت و پورت‌های توخالی و در عین حال خطرناک، به گفته‌های یک افسر بازنشسته ارتش افغانستان نیز توجه کنید که در کانال "کیان ملی" تلویزیون افغانستان ادعا می‌کند: "قرار است در حمله آینده به ایران، قوای طالبان به عنوان نیروی پیاده نظام آمریکا، استان‌های شرقی ایران را اشغال کند و این اشغال تا زمانی

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 پا ناشی 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



«انتظاری که برای باریدن باران می کشیم وصف شدنی نیست، او به ایران وایر می گوید: «باران های پاییز و زمستان برای مردم جنوب هم نعمت است و هم بلا. نعمت از این بابت که دستکم سدها پر

گاهی یک روز کامل آب قطع است، بحران آب در شهرهای مختلف

مریم دهکردی

تا چند سال قبل، برنامه محرومیت شهروندان ایران از منابع آب و برق و انرژی معلوم بود. تابستان که می شد بحران آب و برق بود، زمستان مساله گاز و انرژی های گرمایشی توان از شهروندان می گرفت. حالا اما در پاییزی خشک و زمستانی که معلوم نیست وضعیت بارش ها قرار است چگونه باشد، در کنار آلودگی هوای فزاینده و شیوع انواع بیماری های ناشی از کم بارشی، قطع آب مشترکان در شهرها و روستاهای ایران سنگی شده پیش پای مردمی که لنگ حق و حقوق اولیه خود هستند. بر اساس گزارش های رسیده در بسیاری از شهرهای کوچک و بزرگ خوزستان، مناطقی از تهران و گیلان مردم همچنان ساعت های طولانی از روز را با بی آبی می گذرانند. تروستای «ابوکبیره» در بخش «غیزانیه» فقط ۴۵ کیلومتر با مرکز استان فاصله دارد. روستایی که ۸۰ خانوار جمعیت دارد و درست در قلب یکی از غنی ترین مناطق نفت خیز ایران بنا شده است. هر روز شرکت های «کارون» و «مارون» نزدیک به ۲ میلیون بشکه نفت در جوار این روستا تولید می کنند. روستا در میان ۷۵۰ حلقه چاه فعال محاصره شده و ده دکل حفاری شبانه روز در کارند.

از دل روستا دست که بگذاری بالای چشم و کمی چشم تنگ کنی ستون های دود برخاسته از پتروشیمی مارون را هم می شود دید اما مردم در این روستا تشنه و محروم از حداقلی ترین امکانات زیستی و معیشتی روز را به شب می دوزند. یکی از کنشگران مدنی اهواز که خود از اهالی غیزانیه است می گوید: «توی کوچه های غیزانیه و ابوکبیره که قدم بزنی نفت خام مثل نهر روی زمین جاری است. نفتی که برای همه ثروت است و برای اهالی نکبت چون راه می افتد روی زمین و می رسد به زمین های کشاورزی و مراعات. بعد مردم در به در آبی هستند که بشود نوشید».

به گفته این فعال مدنی روزگاری دغدغه مردم روستا این بود که پولی برای پرداخت قبض آب نداشتند؛ «آب بود هر چند که انگار به گل آغشته اش کرده باشی، طعم نفت و لجن می داد، انگار از دل لوله های زنگ زده و کثافت به خانه ها می رسید اما بود. حالا روزها و ساعت ها آب قطع می شود. فقط هم آب نه قطعی برق هم ادامه دارد. من اگر بخواهم بیچارگی مردم این روستا را توصیف کنم کلمه کم می آید».

روستای ابوکبیره هیچ جاده آسفالتی ندارد. مدرسه از خانه های ساکنانش دور است و اگر باران مسیرها در سیلاب گم می شوند و تنها راه رسیدن بچه ها به مدرسه تراکتور است. آب نیست، برق نیست، نفت خام محصول و دام ساکنان را بیمار کرده و درحالی که دکل های حفاری ثروت زیر پای مردم را بالا می کشند حداقل ۲۸۰ جوان بیکار با مدرک لیسانس و بالاتر در همین روستا و روستاهای اطراف زندگی می کنند که هیچ کدام سهمی در استخدام های پتروشیمی و شرکت های تابعه آن ندارند. مسوولان دولتی برخی صراحتاً و برخی تلویحاً گفته اند «جیره بندی آب» در مناطق مختلف ایران در حال اجراست. هم زمان شهروندان خوزستان می گویند هیچ الگوی معینی برای قطعی آب وجود ندارد و آب برای ساعت های طولانی و حتی تا یک روز قطع می شود.

«راحیل» زن جوانی از اهالی شادگان است. او می گوید: «من نوزاد شش ماهه دارم. خدا می داند روزی شش ساعت بعضی وقت ها تا ۱۲ ساعت آب لوله کشی قطع است. حمام فدای سر شما، با این وضع چطوری باید لباس تمیز برای بچه داشته باشیم؟ آب که طولانی قطع می شود آواره خانه دوست و آشنا می شویم ببینیم کجا منبع دارند، کجا آب وصل است که تند تند وسایل بچه را مهیا کنم». خانواده راحیل در نزدیکی شط «فلاحیه» در شادگان زندگی می کنند. پدرش کشاورز است و روزگاری خانه پدرش پررونق و آباد بوده است. او می گوید: «اهل خوزستان که باشی موضوع قطع آب برایت تازه نیست. ما از بچگی با بی آبی و قطع آب آشنایم. ولی قبلاً شط آب داشت. خانه ها منبع داشت، باران می بارید. حالا شط خشک است مثل کویر لوت. خانه ها همه یا آپارتمان های مسکن مهر است که اصلاً منبع ندارند یا اگر منبع داشته باشند بارانی نمی بارد که پرش کنند». شط فلاحیه در دوران کودکی راحیل نماد زندگی و عامل صفای شهر بود. نمادی که حالا خشک است و بسترش پوشیده از پسماند. «جمشید اسلامیان»، مدیر جهاد کشاورزی شادگان، پیش بینی کرده است که در صورت تداوم خشک سالی و کم بارشی، برداشت خرماي شادگان تا ۱۵ درصد کاهش خواهد یافت؛ آماری که زنگ خطری جدی برای اقتصادی است که سال ها بر پایه نخل و خرما استوار بوده است؛ این بدان معناست که معضل آب تنها ایجاد اختلال در زندگی روزمره نیست. بحرانی است بزرگ که حیات در مناطقی مثل شادگان را تهدید می کند. شهری که حیات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اش با آب گره خورده است.

شب تا صبح آب قطع است: یکی از شهروندان «کیان شهر» در اهواز می گوید:

می شوند و این همه قطعی آب کمتر می شود. بلاست چون عزای بالا زدن فاضلاب ها و آلوده شدن آب لوله کشی را می گیریم، او می گوید امسال تقریباً در بیشتر شب ها آب خانه آن ها قطع بوده است: «تابستان که روزها هم قطع می شد اما الان معمولاً حدود ساعت ۱۱ شب آب قطع می شود تا ۶ صبح. ما آپارتمان نیستیم ولی خواهرم که طبقه پنجم آپارتمان در همین منطقه است تا ۸ صبح آب ندارند».

«رضا» ساکن کرج است. او هم قطع شدن آب از ساعت ۱۰ شب تا ۶ صبح را تایید می کند: «برای ما این طوری است ولی به نظرم الگوی معینی ندارد. خانه ما درم با ما چند ساختمان بیشتر فاصله اش نیست اما اغلب شب ها هم زمان آب قطع می شود ولی صبح برای آنها دیرتر وصل می شود. خیلی وقت ها زنگ می زند برایشان دبه آب می برم».

یکی دیگر از ساکنان کرج می گوید آب در منطقه آنها هر روز دارد طولانی تر قطع می شود: «تابستان ما تا روزی سه ساعت قطعی آب داشتیم. بعد آرام آرام شد چهار ساعت و حالا گاهی تا ۸ ساعت در شبانه روز آب نداریم. روزها آب وصل است که ما خانه نیستیم. دو سه ساعت بعد از برگشتن ما به خانه قطع می شود انگار عمداً زمان قطعی را گذاشته اند برای وقتی مردم در خانه هایشان هستند».

این شهروند که کارمند است و ساعت کارش ۵ بعد از ظهر تمام می شود با گلایه از اینکه آلودگی هوا به مشکلات ریزودرشت آنها اضافه شده است، می گوید: «از بیرون که برمی گردم احساس می کنم یک لایه روغن خاکستری و چرب آغشته به غبار رویم نشسته. چند بار وسط استحمام آب قطع شده. نمی دانم یقه چه کسی را بگیرم. فقط استرس و خشم و عصبانیت و بدویبراه نصیب ما شد در این زندگی».

بحران آب در کردستان: غریب به شش ماه است جیره بندی آب که ابتدا به صورت قطع و وصل آب به مدت شش ساعت در روز در نظر گرفته شده بود، اکنون به وضعیت نگران کننده تری تبدیل شده است. مسوولان از احتمال قطع کامل آب در روزهای پیش رو خبر داده اند و دولت به عنوان راه حل تامین آب از طریق تانکرهای سیار را در دستور کار خود قرار داده است. یکی از شهروندان بانه ای در این خصوص به «ایران وایر» می گوید: «گاهی اوقات وصل شدن آب تنها در دو ساعت انجام می شود و به دلیل حجم بالای تقاضا، تانکرها به طور کامل پر نمی شوند. این موضوع به ویژه در مناطق مرتفع که فشار آب پایین است، به شدت مشکل ساز می شود. در این شرایط، اولویت ذخیره با آب شرب و موارد بهداشتی است».

روایت مردم تهران از جیره بندی آب: «علی خامنه ای»، رهبر جمهوری اسلامی در یکی از سخنرانی های اخیرش مردم را به صرفه جویی در مصرف «آب و نان» تشویق کرد. مردم اما می گویند آبی نیست که بشود حتی با صرفه جویی مصرفش کرد. «زیبا» در فاز ۱۰ شهرک پردیس در نزدیکی تهران زندگی می کند. او می گوید گاهی تا بیش از ۱۵ ساعت آب ندارند: «حتی شده که یک روز کامل قطع باشد اما معمولاً بین ده تا دوازده ساعت کاملاً قطع است. دو سه ساعتی هم با فشار خیلی کم وصل می شود. چقدر ذخیره کنیم که بشود روز را گذراند؟»

تهران بیش از چند هفته است که با آلودگی بی سابقه هوا مواجه است. ذخایر سدها رو به پایان است و مردم نه توان بیرون رفتن از خانه دارند نه شرایط در خانه ماندن. زیبا این وضعیت را شبیه به زندگی «دوزخیان» توصیف می کند: «دوزخ را در مدرسه به عنوان جایی که قبل از رفتن به برزخ در آن منتظر می ماندیم به ما شناسانده بودند. ما همین حالا در دوزخ و برزخ زندگی می کنیم. سفره هایمان کوچک تر از هر وقت دیگری است. آب هوها هم که نیست. سه حق اول برای بقا و زنده ماندن از ما سلب شده است».

مسوولان چه می گویند؟ در نیمه آبان ۱۴۰۴ «عیسی بزرگ زاده»، سخنگوی صنعت آب، قطعی آب در ساعات شب را تایید کرد و گفت: «حدود ۱۲ شب تا حدود نزدیک صبح که مردم در ساعات آسایش و در خواب اند، فشار آب را کم می کنیم تا هم نشت شهری را کمتر و هم برای آب گیری مخازن شهری فرصتی ایجاد کنیم تا در طول روز کمک کننده باشد». مردم اما می گویند این طور نیست که آب در زمانی که مردم به آن نیازی ندارند قطع باشد. برعکس درست در زمانی که افراد به خانه برمی گردند و می خواهند دوش بگیرند یا به امور زندگی سامان بدهند آب قطع می شود نه اینکه صرفاً آن گونه که وزیر نیرو گفته «فشار آب صفر» شود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

آنان به حدی بزرگ است که هنگام خواب از آن به عنوان سایه بان استفاده می کنند! از دیگر داستان های شگفت آوری که کتزیاس نقل کرده، توصیف حیوانی در ایران است شبیه به شیر و انسان که آن را Martichora نامیده است. این واژه که به احتمال قوی از فارسی باستان Mantichea به معنای «مردخوار» تحریف شده، از طریق پلینی و ارسطو (در تاریخ حیوانات، کتاب دوم، فصل اول، بند ۵۰۱) وارد ادبیات قرون وسطی اروپا شد. همان گونه که هرودوت واژه Phoenix (عنقا/ سیمرغ) را وارد ادبیات اروپایی کرد. با این تفاوت که هرودوت تصریح می کند عنقا را ندیده و تنها تصویر آن را مشاهده کرده است، اما کتزیاس مدعی است «مردخوار» را با چشم خود دیده است.

در فاصله لشکرکشی های ایران به یونان و فتوحات اسکندر، ارتباطات میان ایران و یونان بسیار گسترده شد. گذشته از جنگجویانی که برای یاری کورش جوان به ایران آمدند، شمار زیادی از مزدوران یونانی در دوره های مختلف در خدمت شاهان هخامنشی بودند. برای مثال، داریوش سوم در جنگ ایسوس امید بسیاری به سردار رودسی، ممنون، بسته بود که فرماندهی سی هزار مزدور یونانی را برعهده داشت. علاوه بر آنان، تاجران، صنعتگران و دانشمندان نیز به دربار ایران رفت و آمد داشتند و این رفت و آمدها به تدریج موجب گسترش آگاهی یونانیان از جغرافیای آسیا شد. با این حال، هرچند آسیای صغیر تا اندازه ای شناخته شده بود، بخش های دیگر آسیا همچنان در هاله ای از ابهام و افسانه قرار داشت. حتی ارسطو، با همه دانش گسترده اش، تصویری مبهم و آشفته از سرزمین های دور آسیا داشت.

کوه های هیمالیا و هندوکش را تحت عنوان پاراناسوس (Parnasus) به طور مبهم یاد کرده و رودهایی را که می پنداشت از آن ها سرچشمه می گیرند شامل رودهای بلخ، کابل، سند، جیحون، سیحون و ارس دانسته، بی آن که از مسیر دقیق آن ها آگاهی داشته باشد. کمی پیش تر نیز یونانیان زمان هرودوت باور داشتند که ولگا شاخه ای از سیر دریا است و هر دو رود در قفقاز جریان دارند. در نظر آنان، دورترین مرزهای جهان آباد در شرق، هند بود و در شمال، سرزمین سکاها (Scythia)، و آن سوی کوه های پاراناسوس، اقیانوس شمالی قرار داشت.

ایران از دیده سیاحان اروپایی

بخش پنجم
دکتر حسن جوادی



کتزیاس: اطلاعات ما درباره کتزیاس، پزشک و تاریخ نگار یونانی که اهل کنید (Cnide / Cnidus) در آسیای صغیر بود، بسیار محدود است. او در جنگ کونکسا (Kunaxa) اسیر اردشیر دوم شد و پس از درمان زخم های شاه، به مدت هفده سال در دربار ایران در شوش به طبابت پرداخت. کتزیاس به سبب حضور در دربار و دسترسی به برخی اسناد و مدارک دولتی، تحقیقات تاریخی خود درباره ایران را بر پایه آن منابع تنظیم کرد. متأسفانه بخش عمده آثار او از میان رفته و آنچه باقی مانده تنها خلاصه هایی است که در نوشته های فوتیوس (Photius)، پلوتارک و دیودوروس سیسیلی (Diodorus Siculus) نقل شده است.

آثار او شامل کتاب های Persica (تاریخ ایران)، Indica (تاریخ هند)، «در باب کوه ها»، «در باب رودها» و «دریانوردی به دور آسیا» بوده است. گفته می شود تاریخ ایران او در ۲۳ جلد تألیف شده بود:

شش جلد درباره تاریخ آشور و ماد،
هفت جلد درباره تاریخ ایران از کورش بزرگ تا درگذشت خشایارشا،
و ده جلد آخر مربوط به تاریخ ایران تا سال ۳۹۸ ق.م؛ سالی که کتزیاس دربار شوش را ترک کرد.

اگر ایندیکا، که قسمت عمده آن باقی مانده، نماینده شیوه نگارش او باشد، باید گفت کتزیاس حقیقت و خیال را به شکلی عجیب درهم آمیخته است. برای نمونه، او می نویسد در رودخانه سند، که به ادعای او کم عرض ترین بخشش چهار مایل و عریض ترین نقطه اش بیست مایل است، تنها یک جانور وجود دارد: کرمی گول پیکر که خوراکش گاو و شتر است! همچنین ادعا می کند در هند مردمانی هستند که کف پای



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 شرکت ها
LLCs, Partnership, C & S Corporation
Nonprofit Organization Formation

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

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

را از تأثیر و نفوذ هر مذهب و مسلک دینی و سیاسی و اجتماعی مصون و منزله نگاه دارد، خطاری واهی و نفی واقعیت است.

نظر آزمایی

شیوه انتقاد کتاب: سیروس پرهام در پاسخ نظر آزمایی مجله راهنمای کتاب درباره شیوه نقد کتاب در ایران از نابسامانی و نادرستی نقد یاد می کند و آن را زاده علل اجتماعی و تاریخی جامعه ایرانی می داند: «مادم که خوانندگان و نویسندگان و شاعران و هنرمندان درباره نفس انتقاد کتاب سوء تفاهم دارند دشوار است که بتوان به این نابسامانی و آشفتگی سروسامان داد.»

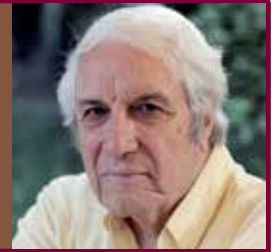
پرهام علت اصلی این نابسامانی را آن جا می داند که در ایران از «انتقاد کتاب» با «تقریظ و انتقاد» یاد می شود و این سوء تفاهم جاهلانه به «ادبا» و «اهل قلم» نیز تسری یافته است. در نتیجه این تصور نادرست پدید آمده که «انتقاد» مقابل «تقریظ» است. یا باید از کتابی انتقاد کرد، یعنی بر آن تاخت، یا تقریظ کرد. یعنی آن را مورد ستایش قرار داد. از این روست که نویسندگان کتاب به سراغ شخصیت سرشناسی می روند که بر کتاب آنها «مقدمه» بنویسد. سپس به سراغ دوستانی می روند که آن را «تقریظ» کنند و از وصف کتاب و ذکر جمیل نویسنده عالی مقدار کوتاهی نکنند. در نتیجه، عقیده عمومی بر این اصل بنا شده که هر کس از کتابی «انتقاد» می کند و «تقریظ» نمی کند بی شبهه غرض و مرضی دارد یا با شخص نویسنده «بد» است، یا کسی او را تحریک کرده و به جان نویسنده انداخته و یا اینکه مثلاً می خواهد از نویسنده باج مادی یا معنوی بگیرد. و گرنه محال است منتقدی صرفاً به خاطر تجزیه و تحلیل و ارزیابی یک کتاب یا اثر هنری به سراغ کتاب یا اثری برود و به انگیزه حرفه یا ذوقیات خود به آن پردازد... همین است که هنوز بیشتر هنرمندان و نویسندگان و مترجمان ما تاب نقد ادبی به مفهوم واقعی آن را نمی آورند. پرهام برای نمونه از نقد معتدل و بیغرض خود بر کتاب نقد ادبی زرین کوب یاد می کند که به محض انتشار دوستان و معاشران نویسنده در ستایش آن مقاله ها نوشتند و به مدح کتاب و مؤلف آن پرداختند، اما در مقابل نقد او بر این کتاب نتوانستند بپذیرند که منتقد جز شوق نقادی انگیزه دیگر نداشته و اگر در نحوه انتقاد به خطا رفته بایستی با دلیل و برهان خطاهایش را پدیدار کرد.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

پیشگام زمانه

بخش پنجم

دکتر ایرج پارسی نژاد



نقد ادبی

تألیف عبدالحسین زرین کوب: منتقد در آغاز بررسی انتقادی خود یادآور می شود که نقد ادبی زرین کوب کتابی است که سالیان دراز جایش در زبان فارسی خالی بوده است. این تألیف پرمایه نخستین بحث مشروح و جامعی است در نقد ادبی و تحولات تاریخی آن به زبان فارسی و نشر آن در این روزگار آشفته ادبی پرارزش است. و اما از منظر نقد، منتقد یادآور می شود که زرین کوب در کتاب خود ابتدا از سیر نقد ادبی در ایران تا اوایل قرن بیستم یاد کرده و پس از گزارش نظریه های انتقادی و تحولات آرای نقد ادبی به بحث درباره شیوه های نقادی در یونان و روم قدیم و ایران و عرب پرداخته است.

همین جا است که ناهماهنگی آشکاری میان مباحث نخستین کتاب و فصول مبسوط بعدی پدیدار می شود. شاید اگر مؤلف نام تألیف خود را «تاریخ نقد ادبی در یونان و روم و ایران و عرب» می گذاشت و از آرای جدید نقد ادبی در اروپا، صرفاً به عنوان مقدمه ای بر کتاب خود، یاد می کرد این ناهماهنگی آشکار نمی شد. متأسفانه خواننده در برابر مویی از اصول و شیوه های تازه نقد ادبی کوهی از منازعات شاعرانی چون غضائری رازی و عنصری بلخی و امثالهم می بیند که جای آن، آن هم به این تفصیل، در این کتاب نیست. بی تردید اگر به همان نسبت که مؤلف به انبوه عقاید و افکار صاحب نظران عرب از آرا و نظریات منتقدان ادبی اروپا یاد می کرد، اثر او بدل به تاریخ جامعی از نقد ادبی می شد که می توانست سالیان سال قابل استناد باشد. در کتاب نقد ادبی زرین کوب شیوه های گوناگون نقد، خاصه در فصل «ارزش ها و روش ها»، بسیار به اجمال بر گزار شده و نکته های فراوانی فرو گذاشته شده است. هر چند در مقدمه کتاب از وقوف کامل به «نقد علمی که مبادی و طرق خاص خود را دارد و بر تاریخ و جامعه شناسی و اخلاق و روان شناسی و علم الجمال متکی است» سخن رفته، اما بحث درباره بسیاری از بزرگان نقد علمی نادیده گرفته شده است. آنجا هم که از این گونه نقد یاد شده طرق و مبادی مختلف صاحب نظران «نقد علمی» به هم آمیخته شده و یا به اشاره از آنها یاد شده است. از این روست که از آراء منتقدان نام آوری چون آیور ریچاردز و گئورک لوکاج، که هر یک با نظریات خاص خود بر نقد ادبی جهان تأثیر بسیار داشته اند، ذکری نرفته است.

منتقد نقص کار نقد ادبی زرین کوب را در این می بیند که ارجاعات او به منابع و مآخذ کار منحصر به منابع فارسی و عربی بوده، از این رو آثار سودمند بسیاری از دسترس او به دور مانده است. تأثیر پیروی از راه و رسم تحقیقی استاد فروزانفر از لحاظ مطالعات انتقادی در ادبیات کهن فارسی و عربی بر کل کتاب سایه انداخته است. هر چند تأثیر و تأثر از آن استاد گرانمایه در بحث مشروح از عقاید صاحب نظران و شاعران قدیم ایران و عرب سودمند می تواند باشد، اما از یاد بردن نام و آثار بزرگان نقد ادبی جهان قابل توجیه نیست.

به طور کلی شیوه کهنه اندیشی و سنت پرستی بر سرتاسر مطالب کتاب، چه در بحث از مقدمات و تعریفات و چه در مبحث نقد معاصران، دیده می شود. همین روش محافظه کارانه در تحقیق موجب شده که مؤلف به راه و رسم پیشینیان اقتدا کند و از تازه جویی بازماند، تا آنجا که در مبحث «ادب جدید ایران» به منتقدانی پرداخته که شهرت شان بیش از آنکه حاصل ارزش کارشان باشد ناشی از سابقه کارشان است. با این همه کمبود و کاستی ها منتقد از بیان این واقعیت فروگذار نمی کند که هوشمندی و روشن بینی استاد زرین کوب در جای جای کتاب چون شهابی زودگذر می درخشد. هر چند در مباحثی دآوری او محل نزاع است، مثلاً در آن جا که می گوید: «ملاک حکم و قضاوت منتقد زشتی و زیبایی است و آنچه می تواند این معیار و ملاک را به دست دهد قوه ذوق است.» حال آنکه ذوق مانند زشتی و زیبایی امری اعتباری است و مفهوم ثابتی ندارد و تابع اوضاع و احوال و مقتضیات تاریخی است که بر طبایع بشری تأثیر گذار است. از این رو این اخطار مؤلف که «منتقد باید ذوق خود

ترجمه مدارک رسمی و غیر رسمی

Translation of Official and Non-Official Documents

ما به عنوان مترجمان غیر رسمی با ۱۵ سال تجربه در ترجمه مدارک برای دادگاه ها، اداره مهاجرت، دفاتر وکلا، پزشکان و سایر نهادهای رسمی فعالیت می کنیم. ترجمه ها همواره پذیرفته شده و همراه با نامه تاییدیه ارائه می شوند. ترجمه ها به هر دو زبان فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی انجام می شوند.

ترجمه شناسنامه، کارت ملی، مدارک تحصیلی، برگه های دادگاه مهاجرت، گواهی ازدواج و طلاق، قراردادهای نامه های رسمی و سایر مدارک

دقت و صحت کامل
تحویل سریع و قابل اعتماد



برای ترجمه مدارک خود
با اطمینان کامل با ما تماس بگیرید

۸۶۲۴-۲۲۱-۴۰۸





کیک و شیرینی بی بی

مجلل 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

پناهندگان و واقعیت‌های تلخ مهاجرت به آمریکا

نوشته اختصاصی: هرمز افتخاری

درخواست پناهندگی، زیر پوشش قانون قرار گرفته‌اند. یکی از واقعیت‌های تلخ دیگر، نگرانی خانواده‌ها در کشور مبدأ است. والدین، خواهر و برادر و نزدیکان پناهندگان، از وضعیت عزیزانشان در آمریکا بی‌خبر و نگران هستند. آنها اغلب با ارزش گران و وضعیت اقتصادی نامناسب مجبورند به هر صورتی که می‌توانند، پول برای فرزندان یا بستگان خود در آمریکا ارسال کنند. این فشار اقتصادی و استرس دائمی، شرایط را برای هر دو طرف بسیار سخت‌تر می‌کند.

متأسفانه در بسیاری از مواقع، پناهندگان قربانی سوءاستفاده می‌شوند. برخی وکلای مهاجرت با استفاده از ناآگاهی پناهندگان به زبان انگلیسی و حقوق قانونی آنها، پس از دریافت مبالغ زیاد، خدمات لازم را ارائه نمی‌دهند و حتی گاهی با اشتباهات خود باعث نتیجه منفی پرونده پناهنده می‌شوند. علاوه بر این، برخی هموطنان هم در آمریکا از پناهندگان سوءاستفاده کرده و در ازای پولی بسیار ناچیز، آنها را مجبور به کار و ساعت‌های اضافه می‌کنند.

با وجود این همه سختی و فشار، بسیاری از پناهندگان تلاش می‌کنند تا با صبر و امید، زندگی خود را در کشوری که به آن پناه برده‌اند بسازند. در کنار مشکلات، خوشبختانه هموعانی نیز وجود دارند که با مهربانی، محبت و سخاوتمندی به پناهندگان کمک می‌کنند و از همه نظر یاری‌رسان هستند، این افراد گاهی تنها امید و تکیه‌گاه روحی و عملی پناهندگان در شرایط سخت می‌شوند. با این حال، مسیر پناهندگی بدون حمایت جامعه و مردم اطراف بسیار دشوار است. همه مردم، در هر موقعیت و شرایطی که هستند، باید نسبت به پناهندگان مهربان باشند، به آنها احترام بگذارند و از حقوق انسانی و قانونی آنها حمایت کنند.

مسئله پناهندگی، تنها یک موضوع انسانی و حقوقی نیست، بلکه با منافع مالی و سیاست‌های سیستم بازداشت خصوصی و دولت پیوند خورده است. تا زمانی که سیستم بازداشت و نظارت بر پناهندگان مبتنی بر سود مالی و تهدید روانی باشد، بسیاری از کسانی که تنها به دنبال زندگی امن و آزاد هستند، مجبورند با هزینه‌های سنگین مالی، فشارهای روحی و نگرانی دائمی دست و پنجه نرم کنند. حمایت واقعی از پناهندگان، مستلزم اصلاح سیستم‌ها، افزایش شفافیت و رعایت کامل حقوق انسانی آنهاست تا آمریکا واقعاً به مکانی برای امنیت و آزادی تبدیل شود، نه جایی برای استثمار و ترس.

پناهندگی همیشه مسیر آسانی نیست، افرادی که از کشورهایی مانند ایران، با امید به زندگی آزاد و بهتر، راه مهاجرت را انتخاب می‌کنند، با هزینه‌های سنگین مالی و فشارهای روحی و جسمی فراوان روبرو هستند. بسیاری از این پناهندگان تمام پس‌انداز خود را صرف سفر پرخطر به آمریکا می‌کنند، گاهی با قاچاقچیان انسان یا مسیرهای غیرقانونی، و خطرات جانی و مالی را به جان می‌خورند تا به کشوری برسند که امید دارند در آن زندگی امن و آزادی داشته باشند.

اما ورود به آمریکا پایان مشکلات نیست، در بسیاری از موارد، پناهندگان بلافاصله در بازداشتگاه‌های اداره مهاجرت (ICE) قرار می‌گیرند. این بازداشتگاه‌ها اغلب توسط سازمان‌های خصوصی مدیریت می‌شوند و دولت برای هر پناهنده روزانه مبلغی به این موسسات پرداخت می‌کند. این وضعیت باعث شده که بازداشتگاه‌ها به نوعی بیزینس درآمزا تبدیل شوند و پناهندگان برای مدت‌های طولانی بدون دلیل مشخص در بازداشت بمانند، صرفاً به دلیل سود مالی این سیستم.

در داخل بازداشتگاه، فشارهای روحی و روانی به شدت احساس می‌شود. نیروهای پلیس و کارکنان ICE گاهی با تهدید بازگرداندن پناهندگان به ایران یا کشور سوم، آنها را تحت استرس و اضطراب قرار می‌دهند. این تهدیدها غالباً تنها برای ایجاد فشار روانی است و هیچ دلیل قانونی یا پرونده‌ای علیه فرد وجود ندارد. پناهندگان مجبورند در شرایطی غیرانسانی زندگی کنند و برای کوچک‌ترین اقدامات یا سوالات خود، با تهدید و فشار مواجه شوند.

خارج از بازداشتگاه نیز شرایط متفاوت نیست. پناهندگان که باید تحت حمایت قانون باشند، اغلب توسط مأموران مهاجرت تحت پیگرد قرار می‌گیرند و باز هم مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند. این رفتار باعث می‌شود آنها همیشه در ترس و نگرانی زندگی کنند، حتی اگر هیچ خطایی مرتکب نشده باشند و تنها به دلیل



Mansour Rezaee



A Berkshire Hathaway Affiliate

DRE: 01208728

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.

مشاقتانه منتظر همکاری با شما هستم!

- ✓ 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

ایرانیان آمریکا، از مخالفت با حکومت تا جشن پراید

پیام یونسی پور

از میان ۱۶ شهر از سه کشور میزبان جام جهانی ۲۰۲۲، هر سه بازی تیم فوتبال ایران در شهرهای آمریکا برگزار خواهد شد. فیفا تایید کرده بود که ۱۱ شهر در ایالات متحده، ۳ شهر در مکزیک و ۲ شهر در کانادا میزبان این دوره از رقابت‌ها خواهند بود و «عباس عراقچی» وزیر خارجه جمهوری اسلامی ۸ شهریور ۱۴۰۴ مدعی شده بود که هیچ یک از بازی‌های ایران به میزبانی آمریکا نخواهد بود. حالا دو شهر در ایالات متحده میزبان تیم فوتبال ایران شده‌اند، یکی با بزرگترین کلونی مخالفان جمهوری اسلامی در خارج از کشور و دیگری در تدارک جشن بزرگ «همجنسگرایان» در روز پذیرایی از بازی تیم فوتبال ایران. در شهرهایی که شاید جهنم جمهوری اسلامی باشند، تیم فوتبال چه روزهایی را قرار است از سر بگذرانند؟

لس آنجلس، مقصد اول ایرانیان زخم خورده از حکومت: خبرگزاری «AP News» یک سپتامبر ۲۰۲۳ با بررسی سرشماری رسمی مهاجرین در ایالات متحده آمریکا، جمعیت ایرانیان مهاجر در این کشور را «دست کم» ۵۸۰ هزار نفر اعلام کرد ولی با استناد به گزارش‌های منتشر شده از سوی سازمان خدمات شهروندی و مهاجرتی آمریکا این عدد را بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر دانست. چرایی‌اش به نوع پاسخگویی مهاجران برمی‌گردد. در این گزارش قید شده بود که برخی از پاسخ‌دهندگانی که شهروندی آمریکا را دارند، ممکن است عبارت «Iranian» به معنی «تبار ایرانی» را نوشته یا آن را نادیده گرفته باشند یا حتی از عبارتهای ترکیبی استفاده کنند.

در گزارش دیگری که جولای ۲۰۲۱ منتشر شد آمده که بیش از ۵۴ درصد از کل ایرانیانی که مقیم کشور آمریکا هستند در ایالت کالیفرنیا سکونت دارند و ۲۹ درصد از کل ایرانیان مقیم آمریکا در شهر «لس آنجلس» هستند. یعنی تقریباً نزدیک به یک سوم ایرانیان ساکن آمریکا در این شهر سکونت دارند، شهری که میزبان دو بازی تیم فوتبال مقابل نیوزلند و بلژیک خواهد بود. سازمان غیرانتفاعی «PAAIA»

(اتحادیه امور عمومی ایرانیان آمریکایی) در گزارش خود پیرامون گرایش‌های ایرانیان مقیم لس آنجلس می‌نویسد: «ضد رژیم بودن، فصل مشترک اکثر ایرانیان مقیم این شهر است. هرچند تفکرات آنها با هم تفاوت‌هایی داشته باشد.»
رویترز در گزارشی که ۲۳ ژوئن ۲۰۲۵ منتشر کرد مدعی شد که با وجود تلاش‌هایی که جمهوری اسلامی برای گسیل نیروهای خود به کشورهای غربی و نفوذ در ایرانیان مخالف حکومت در خارج از کشور کرده، لس آنجلس همچنان کمترین میزان از نیروهای حامی حکومت یا جاسوس‌های رژیم ایران را در خود می‌بیند.

چرا «وست وود» را «تهران جلس» می‌نامند؟ سازمان «PAAIA» در یک نظرسنجی که سال ۲۰۲۵ انجام داده به تعدادی جالب توجه در مورد ایرانیان ساکن لس آنجلس رسیده است. در این نظرسنجی که از بیش از ۵۰۰ ایرانی ساکن لس آنجلس به صورت تلفنی، حضوری و اینترنتی سوال شده، ۵۵ درصد گفته‌اند که نظام «جمهوری پارلمانی» را برای ایران می‌پسندند. ۱۴ درصد پاسخ داده‌اند که خواهان حذف جمهوری اسلامی هستند اما در مورد گزینه مناسب جانشینی تردید دارند. ۱۷ درصد از پاسخ‌دهندگان بازگشت حکومت پهلوی و نظام سلطنتی را انتخاب کرده‌اند، ۶ درصد خواهان «اصلاح» جمهوری اسلامی شده‌اند و ۳ درصد گفته‌اند که همین حکومت با همین مدل باید باقی بماند. رویترز در گزارشی که تیرماه ۱۴۰۴ منتشر کرد نوشت: «هواداران جمهوری اسلامی در لس آنجلس یا نیستند یا خود را پنهان می‌کنند. این شهر بیشترین کنش‌های ضد حکومت اسلامی در سال‌های اخیر را در غرب داشته است.»

شاید نام منطقه «وست وود» (Westwood) را شنیده باشید. محله‌ای در اطراف تقاطع بلوار وست وود و خیابان ویلکینز که به قدری ایرانیان در آن سکونت کرده‌اند، طی چهار دهه اخیر به آن لقب «تهران جلس» داده شده است. رویترز در گزارش خود از محله وست وود در سال ۲۰۲۵ نوشت: «ساکنان تهران جلس را مخالفان سرسخت رژیم ایران تشکیل می‌دهند. کسانی که یا خودشان یا خانواده‌های‌شان زیر شکنجه و آزار حکومت اسلامی بودند و قربانی شدن به دست جمهوری اسلامی را حس کرده‌اند، شمایل این جام جهانی نیز برای جمهوری اسلامی هیچ شباهتی به جام قبلی ندارد. در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر، جمهوری اسلامی میدان‌دار ورزشگاه‌ها بود. در هماهنگی با میزبان، از ورود مخالفین خود به ورزشگاه جلوگیری کرد و نیروهای ارزشی‌اش را به ورزشگاه‌ها فرستاد. حالا اما باید تیمش را به جهنمی بفرستد که ساکنان ایرانی‌اش بیشترین خشم را از او دارند.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۶

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

پاسخگوی موضوعات حقوقی مربوط به آمریکا نیستیم!



Ramin Karamveysi
Attorney at law in Iran



قرار ملاقات فقط با تعیین وقت قبلی امکان‌پذیر است

نیم ساعت مشاوره
حقوقی رایگان ارائه می‌شود

Office: (669) 295-8006

Cell: (408) 831-8057

Iranvakils.com
iranvakils@gmail.com

امکان پیگیری روند پرونده‌های
دادگاه به صورت آنلاین وجود دارد

- ♦ 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

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



مصریان و یونانیان نیز به سگ احترام می‌گذاشتند، چنان‌که سقراط همیشه به سگ خود سوگند می‌خورده است. ایرانیان نیز این حیوان دلیر، وفادار و فداکار را بسیار گرامی می‌داشتند. نیروی شنوایی سگ را برخی سی برابر و بعضی دیگر هشتاد برابر نیروی شنوایی انسان دانسته‌اند. در نیروی بویایی نیز بر غالب جانداران برتری دارد. سگ موجودی است که صاحبان خود را بی‌چشم‌داشت دوست دارد. نویسندگان رُم از سگی

یاد کرده‌اند که صاحبش محکوم به مرگ شد. پس از آن‌که پیکرش را در رود تیر افکندند، سگش نیز خود را به آب زد و با ناله به دنبال جسد رفت. عشق و فداکاری سگ ناشی از ترس یا امید پاداش نیست؛ بلکه از مهر و وفاداری ذاتی او برمی‌خیزد. در «فرهنگ ایران باستان» استاد پورداوود آمده است:

«سگ از جانورانی است که در زمان کهن ارزش آن را دریافتند و آن را یار زندگی خود ساختند. از پرتو سگ است که کلبه بزرگان از دستبرد دزدان در امان است و از پشتیبانی اوست که گله در چراگاه آرام می‌چرد.»

در دوران جدید نیز سگ‌ها در آموزش‌های تخصصی به کار گرفته می‌شوند: کمک به نابینایان، جست‌وجو در بیمارستان‌های صحرایی، ردیابی و امداد. در فرگرد هشتم و نندیداد از «سگ‌دید» سخن رفته است؛ رسم بردن سگ بر سر پیکر در گذشته به‌منظور اطمینان از مرگ و دور کردن دیو نَسُوش. در باورهای کهن، وجدان انسان نیکوکار در جهان دیگر به هیأت دختر جوان و زیبایی درمی‌آمد که دو سگ نگهبان و راهنمای او بودند.

در بندهشن آمده است: «از آفریدگان مادی، سگ، نگهبان و از میان‌برنده دروج و درد است و با چشم خود ناپاکی‌ها را می‌زداید.» در فرگرد سیزدهم و نندیداد نیز درباره مجازات آسیب زدن به انواع سگ‌ها و اهمیت حفظ آن‌ها سخن گفته شده است. ایرانیان معتقد بودند که سگ همراه با خروس، ارواح پلید و جادوگران را از زمین دور می‌کند، سروش را یاری می‌دهد و دشمن اهریمن است. در آیین میترا نیز سگ یار وفادار میتراست و در شکار همراه اوست.

سخن در باب این حیوان وفادار بسیار است و در یک گفتار نمی‌گنجد، ادامه آن را به مجالی دیگر وا می‌گذاریم.

منابع:

۱. فرهنگ ایران باستان، استاد پورداوود

۲. ویکی‌پدیا دانشگاه آزاد

۳. دین و فرهنگ ایرانی پیش از عصر زرتشت، هاشم رضی



سگ در ایران باستان

سگی را لقمه‌ای هرگز فراموش نگردد،

گر زنی صد نوبتش سنگ.

و گر عمری نوازی سقله‌ای را،

به کمترین تندی آید با تو در جنگ.

چندی پیش شنیدم که بانویی در ایران، برای کمک به سگ‌های بی‌صاحب خیابانی مرکزی در تبریز ایجاد کرده است تا از کشتار آن‌ها جلوگیری شود. او و همراهانش سگ‌ها را از گوشه و کنار شهر می‌یابند و در این مرکز نگهداری می‌کنند. سگ‌ها موجوداتی مهربان، یار انسان، نگهبان گله‌های گوسفند و دشمن دزدان و متجاوزانند. خانه‌ای که سگی نگهبان آن باشد، بی‌شک امن‌تر از خانه‌ای است که از حضور این پاسبان وفادار بی‌بهره است.

من علت فقهی «نجس بودن» سگ را نمی‌دانم و سال‌هاست دلم می‌خواهد دلیل منطقی و تاریخی آن را بهتر درک کنم. در این جست‌وجو به مقاله‌ای ارزشمند از استاد بزرگوارم، استاد پورداوود، برخوردم؛ مقاله‌ای در باب سگ که بخش‌هایی از آن را در اینجا نقل می‌کنم. استاد پورداوود می‌نویسند:

در میان یک میلیون و چهارده هزار گونه شناخته‌شده جانوران، از چرندگان و پرندگان گرفته تا خزندگان، سگ اهلی‌ترین موجود است، جانداري که بیش از هر حیوان دیگری با انسان مأنوس می‌شود و به خو و عادات او درمی‌آید. سگ‌ها، خواه از نژاد گرگ، روباه یا شغال باشند، همگی دارای خصلت‌هایی پسندیده‌اند و در میان حیوانات اهلی سرآمد به‌شمار می‌روند.

سگانی که امروز بی‌یاور و سرگردان در کوچه‌پس‌کوچه‌های برخی شهرها دیده می‌شوند، در ایران باستان عزیزی گرامی و محترم بودند. به باور استاد پورداوود، عقیده به حرام یا حلال بودن حیوانات (از چرندگان و پرندگان و ماهیان) از دین یهود به اسلام راه یافته و در تورات نیز نشانه‌هایی از بی‌مهری بنی‌اسرائیل نسبت به سگ دیده می‌شود.

مسأله سگ اصحاب کُف، که در قرآن نیز به آن اشاره شده (سوره کُف، آیه ۱۷)، تفاسیر گوناگونی دارد. بیضاوی آن را «سگ سخنگو» دانسته و در تفسیر طبری آمده است که سگ اصحاب کُف انسانی بوده که به صورت سگ درآمده است. اما اگر بخواهیم حیوانی را صرفاً بر اساس حکم مذهبی پاک یا ناپاک بدانیم، این امر نیازمند استدلال علمی نیست؛ زیرا شخص مؤمن باید احکام شرع را بپذیرد، حتی اگر دلیل منطقی آن را نداند.

اما در میان سامیان، به‌جز بنی‌اسرائیل و اعراب، اقوامی چون بابلیان و آشوریان سگ را بسیار ارجمند می‌داشتند و نقوش فراوانی از آن در آثارشان دیده می‌شود.

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624

فرامرز رفیع زاده

کارگزار مستقل و متخصص در امور بیمه های درمانی

بیمه مدیکر - بیمه کاورد کالیفرنیا - بیمه های آزاد انفرادی و گروهی - بیمه دندانپزشکی - بیمه مسافرتی

Medicare - Covered California (Marketplace) - Dental Insurance - Travel Insurance

Faramarz Rafizadeh
Independent Insurance Agent

مشاوره رایگان و فروش بیمه های درمانی در سرتاسر ایالت کالیفرنیا

(408)-309-7006

Email: Faramarz@Medicareforcalifornians.com CA License# OH15555

در سال ۲۰۲۶، انتظار می‌رود موجودی مسکن به‌طور تدریجی افزایش یابد، زیرا کاهش نرخ‌ها اثر قفل‌شدگی (lock-in effect) را کمی کم می‌کند، و اتفاقات مهم زندگی مانند جابه‌جایی شغلی یا نیازهای خانوادگی، برخی تصمیم‌های فروش مدت‌دار را ناگزیر می‌سازد. اما نباید انتظار «هجوم فروشندگان» داشت. بسیاری از مالکان که وام ۲ الی ۳ درصدی دارند، همچنان تمایلی ندارند آن را یا وام ۶ درصدی جایگزین کنند، مگر اینکه واقعاً مجبور باشند. بنابراین بازار احتمالاً نسبت به سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ تأمین‌شده‌تر به‌نظر خواهد رسید، اما نه در حدی که به نفع خریداران اشباع شده باشد.

فعالیت فروش: بازگشت واقعی، اما نه رونق: بیشتر پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که معاملات مسکن در سال ۲۰۲۶ افزایش محسوسی خواهد داشت. انجمن ملی مشاوران املاک آمریکا (NAR) رشد ۱۴ درصدی فروش خانه‌های موجود را پیش‌بینی می‌کند که قوی‌ترین دوره بازبایی پس از جهش نرخ‌ها خواهد بود. زیلو محتاط‌تر است، اما همچنان انتظار دارد فروش‌ها به حدود ۴.۳ میلیون واحد برسد، افزایشی حدود ۴ درصد نسبت به سال قبل.

در هر صورت، سال ۲۰۲۶ در حال تبدیل شدن به سال بازبایی حجم معاملات است. نه به این دلیل که تقاضا ناگهان جهش دارد، بلکه چون «یخ بازار» در حال آب شدن است: فروشندگان بیشتری ملک خود را لیست می‌کنند، خریداران بیشتری بازمی‌گردند، و فاصله میان توان پرداخت خریداران و توقع قیمت فروشندگان کمتر می‌شود.

مشکل توان خرید همچنان پابرجاست: حتی با رشد ملایم قیمت‌ها و کاهش جزئی نرخ‌ها، مسئله توان خرید همچنان بزرگ‌ترین چالش بازار مسکن است. برآوردهای Bankrate نشان می‌دهد که حدود سه‌چهارم لیستینگ‌ها، برای خانواری با درآمد متوسط همچنان فراتر از توان خرید است. این فشار در سال ۲۰۲۶ از بین نخواهد رفت، بلکه احتمالاً به آرامی کاهش می‌یابد، آن هم در صورتی که رشد دستمزدها ادامه پیدا کند و هزینه‌های تأمین مالی و تورم کمی پایین‌تر بیاید.

این موضوع در عمل یعنی:

✓ خریداران بار اولی همچنان نسبت به قیمت و مبلغ اقساط بسیار حساس خواهند بود. روش‌های خلاقانه مثل کاهش کاست نرخ (buydowns)، امتیازات خاص از طرف فروشنده و گسترده‌تر کردن محدوده جست‌وجو اهمیت دارد.

✓ خریداران در مرحله ارتقا (move-up buyers) زمانی برمی‌گردند که قسط ماهانه برایشان «به اندازه کافی قابل قبول» شود، به‌ویژه آنهایی که در مراحل اولیه تشکیل خانواده هستند.

✓ سرمایه‌گذاران گزینشی عمل خواهند کرد و فقط وارد بازارهایی می‌شوند که رشد اجاره و نرخ بازده (cap rate) ورودشان را توجیه کند.

بازار اجاره و ساخت‌وساز: انتظار می‌رود اجاره‌ها در سال ۲۰۲۶ فقط اندکی افزایش یابد (زیلو رشد ۰.۳ درصدی در اجاره واحدهای چندخانواره پیش‌بینی می‌کند) که بازتاب عرضه قوی در بسیاری از مناطق آپارتمانی است. این برای مستأجران خبر خوبی است و ممکن است باعث شود برخی افراد مدت بیشتری به‌جای خرید، در اجاره بمانند. ساخت‌وسازهای جدید ادامه خواهد داشت، اما سازندگان محتاط می‌مانند. هزینه‌های بالای نیروی کار و مصالح، همراه با تقاضای نامطمئن، مانع از تولید بیش‌ازحد می‌شود. در جاهایی هم که سازندگان موجودی دارند، انتظار می‌رود ارائه مشوق‌ها همچنان بخشی از برنامه فروش در سال ۲۰۲۶ باشد.

آنچه من به مشتریانم توصیه می‌کنم: نکته کاربردی:

برای خریداران: سال ۲۰۲۶ انتخاب‌های بیشتر و شرایط مذاکره کمی بهتر فراهم می‌کند، اما خبری از تخفیف‌های بزرگ نخواهد بود. اگر خانه مناسب پیدا کنید و قسط آن را با خیال راحت می‌توانید بدهید، شرایط بازار برای خرید مساعد است. انتظار برای کاهش چشمگیر قیمت‌ها سناریوی اصلی نیست.

برای فروشندگان: احتمالاً تعداد خریداران نسبت به سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ بیشتر خواهد بود، اما قیمت‌گذاری درست از هر زمان دیگری مهم‌تر است. خانه‌هایی که آمادگی کامل دارند، چیدمان شده‌اند و مطابق قیمت‌های منطقه قیمت‌گذاری می‌شوند، سریع‌تر فروش می‌روند. قیمت‌گذاری آروزمندانه فقط به حذف و یا فرسایش لیستینگ منجر می‌شود.

برای همه: منتظر بازاری «دو سرعتی» باشید. بازار مسکن در ۲۰۲۶ بیشتر از آنکه تحت تأثیر تیت‌تر خبرها باشد، به موقعیت دقیق ملک، وضعیت آن و تناسب مالی فرد بستگی دارد. اگر ۲۰۲۵ سال «آب شدن یخ بازار» بود، ۲۰۲۶ سالی است که بازار دوباره قدم‌های محکمی برمی‌دارد.

شان انصاری

مشاور سرمایه‌گذاری در املاک

Shawn.Ansari@Compass.com



چشم‌انداز بازار املاک و مستغلات آمریکا در سال ۲۰۲۶

پس از چند سال پرآشوب و نوسانی (اوج‌گیری دوران پاندمی، شوک افزایش نرخ بهره، و رکود در معاملات)، بازار مسکن آمریکا در حال حرکت به سمت یک وضعیت متعادل‌تر و «عادی‌تر» در سال ۲۰۲۶ است. البته «عادی» به معنای بی‌هیجان بودن نیست. همان چالش‌هایی که سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ را شکل دادند، یعنی قدرت خرید پایین، کمبود عرضه، و حساسیت شدید به نرخ بهره، همچنان وجود دارند، اما روند حرکتی بازار رو به بهبود است. بیشتر پیش‌بینی‌کنندگان انتظار رشد ملایم قیمت‌ها، کاهش جزئی هزینه‌های مالی، و افزایش قابل توجه در حجم ترانکشن‌ها را دارند.

پس‌زمینه اقتصادی در حال مساعدتر شدن: متغیر اصلی در ورود به ۲۰۲۶، نرخ بهره است. بازارها تصور می‌کنند فدرال رزرو به دوره کاهش نرخ‌ها نزدیک‌تر شده تا افزایش، و همین انتظار باعث شده بازده اوراق بلندمدت کمی پایین بیاید. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد نرخ وام مسکن بیشتر سال ۲۰۲۶ در محدوده ۶ درصد پایین تا میانی خواهد بود و اگر تورم همچنان کاهش یابد، ممکن است تا پایان سال کمی کمتر هم بشود. تقاضای مسکن در سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۵ به شدت نسبت به نرخ بهره حساس بود: وقتی نرخ‌ها از ۶.۵ درصد پایین‌تر می‌آمد، خریداران دوباره به بازار برمی‌گشتند. یک محیط پایدار یا کاهشی تدریجی در نرخ‌ها قرار نیست دوباره موج خرید ایجاد کند، اما می‌تواند جریان سالم‌تر و پایداری در معاملات مسکن ایجاد کند.

قیمت مسکن: رشد کم در سطح آمریکا، تفاوت زیاد در مقایسه بین ایالت‌ها و شهرها: نظر جمعی کارشناسان درباره سال ۲۰۲۶، رشد ملایم قیمت‌ها در سطح کشور است، چیزی در حد چند درصد پایین. نظرسنجی رویترز از کارشناسان، رشد را حدود ۱.۴ درصد پیش‌بینی کرده است. زیلو (Zillow) و فنی می (Fannie Mae) هم تقریباً همین محدوده یعنی ۱.۲ درصد تا ۱.۳ درصد را اعلام کرده‌اند. انجمن ملی مشاوران املاک آمریکا (NAR) خوش‌بینانه‌تر است و رشد حدود ۴ درصد را پیش‌بینی می‌کند. **اختلاف عددها از کجاست؟** از تفاوت فرضیات درباره موجودی مسکن و تغییرات نرخ بهره. اما در تصویر کلی همه بر یک نکته توافق دارند: قیمت‌ها احتمالاً افزایش پیدا می‌کنند، اما آرام و تدریجی. این نکته برای خریدارانی که منتظر «سقوط بزرگ» بودند قابل توجه است، بازار نشانه‌ای از یک اصلاح قیمتی گسترده ندارد مگر اینکه اقتصاد ضربه سنگینی بخورد. جایی که وضعیت جالب می‌شود، زیر سطح میانگین کشوری است. عملکرد قیمت در سال ۲۰۲۶ بسیار منطقه‌ای خواهد بود. زیلو انتظار دارد تعداد شهرهای بزرگی که کاهش قیمت را تجربه می‌کنند نسبت به امسال کمتر شود، اما همچنان شکاف قابل توجهی میان بازارهای قوی و ضعیف باقی بماند.

در عمل یعنی:

✓ بازارهایی که توان خرید در آن‌ها فرسوده شده، سرمایه‌گذاری بیش از حد داشته‌اند یا بیش از حد ساخت‌وساز شده‌اند، ممکن است قیمت‌های ثابت یا کمی کاهشی ببینند.

✓ شهرهایی با کمبود عرضه، رشد شغلی بالا یا جذابیت سبک زندگی، احتمالاً به رشد قیمت ادامه می‌دهند.

برای صاحبان خانه، این رشد آهسته نقش تثبیت‌کننده دارد. برای خریداران، انتخاب منطقه اهمیت بیشتری دارد تا تلاش برای «زمان‌بندی» بازار ملی.

موجودی مسکن: رو به بهبود، اما همچنان ناکافی: عرضه همچنان عامل محدودکننده اصلی بازار است. ما با کمبود چنددهه‌ای در ساخت‌وساز و تعداد واحدهای مسکونی روبه‌رو هستیم و سال ۲۰۲۶ هم قرار نیست این کمبود را برطرف کند. تعداد فایل‌های فعال فروش بیش از دو سال است که در حال افزایش است، اما از یک سطح بسیار پایین. از طرف دیگر، برخی فروشندگان هنوز به قیمت‌های سال‌های ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ دل‌بسته‌اند و ترجیح می‌دهند ملک خود را از لیست فروش خارج کنند تا اینکه قیمت را کاهش دهند. داده‌های Realtor.com نشان می‌دهد که حذف لیستینگ‌ها در سال ۲۰۲۵ به شدت افزایش یافته و این موضوع بن‌بستی را که نرخ‌های بالا ایجاد کرده، آشکارتر می‌کند.

آیا انگلستان بهشت کلاهبردارهاست؟

هانا سامرویل



از نظر تعداد «شاخص‌های ریسک» مرتبط با شرکت‌های صوری، رتبه اول جهان را دارد: مجموعاً پنج میلیون شاخص ریسک، از جمله ۱.۱ میلیون مورد «ثبت‌نام انبوه» (یعنی زمانی که تعداد زیادی شرکت به‌طور هم‌زمان ثبت می‌شوند) و ۳.۵۱ میلیون مورد «مدیریت‌های غیرمعمول».

یعنی زمانی که یک مدیر هم‌زمان سمت‌های مدیریتی بسیار زیادی در اختیار دارد. یکی از دلایل بدنامی شرکت‌های صوری بریتانیایی این است که در «ماشین‌های پول‌شویی» مرتبط با تبهکاران روسی از آنها استفاده شده است. در برخی موارد، افرادی که به عنوان مدیر یا امضاکننده برای این شرکت‌ها به کار گرفته می‌شوند، ممکن است از ذی‌نفعان واقعی این شرکت‌های کاغذی خبری نداشته باشند. «علی مولایه»، دندانپزشکی که امضایش روی اسناد ۱۲۷ شرکت صوری بریتانیایی متعلق به الیگارشی‌های روسی تحت تحریم - «اولگ دریپاسکا» و «اولکساندر ملنیچوک» - دیده شده، وقتی با این موضوع روبه‌رو شد گفت: «من اصلاً نمی‌دانم این شرکت‌ها چه هستند». بعدها مشخص شد که اسم او برای بیش از ۵۰۰ شرکت بریتانیایی، به‌عنوان امضاکننده، ثبت شده و آن‌طور که خودش می‌گوید هویتش دزدیده شده است.

احتمالاً پرکارترین مدیر صوری در بریتانیا، زنی سالخورده به نام «باربارا کاهان» است که نامش تا امروز روی اسناد حدود ۳۰ هزار شرکت دیده شده (البته بسیاری‌شان مشکل یا ایرادی ندارند، ولی چندتایی‌شان به‌شدت مساله دارند). من خودم یک‌بار این خانم را از پشت سر دیدم و حداقل خیالم راحت شد که واقعا وجود دارد! جذب یک مدیر صوری کار ساده‌ای است و شرکت‌های ارایه خدمات شرکتی این کار را در ازای پرداخت هزینه تبلیغ خدمات‌شان انجام می‌دهند. یکی از این ارایه‌دهندگان این نوع از خدمات توضیح می‌دهد که «هدف از استفاده از یک مدیر صوری این است که هویت شما را ناشناس نگه دارد».

پول‌شویی از طریق املاک: بازار املاک در بریتانیا وسیله‌ای جذاب برای پول‌شویی است، چون این امکان را فراهم می‌کند که مقادیر عظیمی پول غیر قانونی وارد کشور شود و در عین حال، این پول ظاهری قانونی هم پیدا کند. الیگارشی‌ها و مجرمان در سراسر جهان از ساختارهای شرکتی پیچیده، تراست‌های آف‌شور و مالکان صوری استفاده کرده‌اند تا در بریتانیا املاک زیادی به دست آورند. «تراست‌های آف‌شور» به ساختارهای حقوقی اطلاق می‌شود که در کشورهایی با قوانین مالیاتی یا نظارتی بسیار سبک ثبت می‌شوند و برای پنهان کردن مالکیت دارایی‌ها یا کاهش مالیات استفاده می‌شوند.

«خیابان بیشاپس» (Bishops Avenue)، در همپستد سرسبز لندن که به «راسته میلیاردرها» مشهور است، دوباره خبرساز شده، چون مشخص شده که «علی انصاری»، بانک‌داری که اخیراً تحریم شده و گفته می‌شود که برای سپاه پاسداران پول جابه‌جا می‌کرده، یک عمارت ۳۳.۳ میلیون پوندی در این منطقه خریداری کرده که بخشی از یک مجموعه املاک در بریتانیا به ارزش مجموعاً ۱۴۲ میلیون پوند است و همه این‌ها را از طریق یکی از شرکت‌های صوری به دست آورده است.

اما قبل از این‌ها هم املاک این محله لندن خبرساز بوده‌اند، از جمله عمارتی که از یک بازرگان قزاقستانی، متهم به اختلاس ۶ میلیارد دلاری، ضبط شد، و کمی پایین‌تر از آن، یک خانه هشت‌خوابه که حالا ویران شده و زمانی متعلق به «ساعدی قذافی» بود و مالکیتش از طریق شرکتی صورت می‌گرفت که نشانی آن در فاصله ۲۰ دقیقه‌ای از آن قرار داشت. ماه گذشته، ۱۹ ملک در لندن شامل یک عمارت و ۱۷ آپارتمان لوکس به ارزش بیش از ۱۰۰ میلیون پوند ضبط شدند، چون با «چن ژی»، فرد تحت تحریم و رئیس گروه عظیم «Prince Group» در کامبوج، مرتبط بودند. گفته می‌شود این گروه کارزارهای گلاهربرداری اینترنتی «خوک‌کشی» را با استفاده از قربانیان قاچاق انسان به‌طور پنهانی اداره می‌کرده است.

در مجموع، «آژانس ملی جرایم» بریتانیا حدس می‌زند که هر سال تا ۱۰ میلیارد پوند از طریق بازار املاک این کشور پول‌شویی می‌شود. ابزارها و شیوه‌های جدیدی مانند «دستورهای شفاف‌سازی ثروت» و «ثبت مالکان خارجی» کمک کرده‌اند تا پرده از تراست‌های مبهمی بردارند که معمولاً برای نگهداری این دارایی‌ها استفاده می‌شوند، اما هنوز روند کلی را تغییر نداده‌اند.

ما همان‌قدر مقصریم که چاقو فروش در چاقو کشی مقصر است؛ یعنی اصلاً! در سال‌هایی که در بریتانیا درباره تقلب و سوءرفتار مالی تحقیق کرده‌ام، فکر می‌کنم این تکان‌دهنده‌ترین جمله‌ای باشد که تا امروز از زبان کسی شنیده‌ام. این جمله مردی ۸۱ ساله، صاحب یک آژانس ثبت شرکت در لندن، بود، ساختمانی متروکه و پوشیده از گرد و خاک که زمانی دفترش بود و نشانی ۲۶۰ هزار شرکت حقوقی محسوب می‌شد، شرکت‌هایی که بی‌هیچ زحمتی تولید و به هر کسی که پول داشت فروخته می‌شدند. در میان این شرکت‌ها، برخی بعدها توسط مالکان جدید، بدون هیچ دخالتی از طرف شرکت مادر، در اختیار گروه‌هایی قرار گرفتند تا مثل مافیای ایتالیا، کلاهبرداران اسرائیلی «باینری آپشن»، فرماندار فاسد پیشین نیجریه و لابی‌گران نخست‌وزیر مستبد سابق اوکراین، «ویکتور یانوکوویچ»، پول‌های نامشروع‌شان را پنهان کنند. آن زمان حرف این مرد ۸۱ ساله به نظر کمی بی‌ملاحظه و حتی نسبت به کسانی که قربانی این طرح‌ها شده بودند، شاید بی‌رحمانه آمد. اما کاملاً راست می‌گفت.

واقعیت این است که در بریتانیا، هر کسی، فارغ از این که منبع ثروتش چه بوده، سابقه کیفری‌اش چقدر سنگین بوده، یا این که از اصول اخلاقی و حتی سلامت روان برخوردار بوده یا نه، می‌توانست خیلی راحت با نامی جعلی برای خودش شرکتی ثبت کند و بدون نیاز به هیچ نماینده یا واسطه‌ای، به پول‌شویی بپردازد. تا همین اواخر، این کار را می‌شد مستقیماً از طریق شرکت دولتی بریتانیا، یعنی «کامپنیز هاوس» (Companies House)، که خدمات ثبت شرکت ارایه می‌دهد، انجام داد. هزینه‌اش ۵۰ پوند می‌شد. البته، تا ماه مه سال گذشته فقط ۱۲ پوند بود.

در ۱۸ نوامبر امسال، قانونی که مدت‌ها انتظارش می‌رفت، یعنی الزام احراز هویت برای مدیران و مالکان کسب‌وکار، بالاخره اجرایی شد. اما تا پیش از آن، و با آگاهی از این که چنین قانونی در راه است، مجرمان از سراسر دنیا صدها هزار شرکت به اصطلاح «یک‌بار مصرف» ثبت کردند، که عمدتاً هم با هویت‌ها و کارت‌های اعتباری سرقتی صورت می‌گرفت. نتیجه فوری این اقدامات فهرست طولیلی از شرکت‌های پوشالی بود با مقادیر عظیمی از کاغذهای باطله. برای مثال، در کاردیف، مردی بود که قبض‌هایی متعلق به ۱۱ هزار شرکت چینی دریافت می‌کرد که همگی با نشانی خانه او ثبت شده بودند.

اما چرا بریتانیا؟ اول از همه، بریتانیا و به ویژه لندن یک مرکز مالی جهانی است و اقتصادی عمدتاً باز با موانعی اندک برای ورود و خروج پول دارد. علاوه بر این، این کشور از اعتبار و شهرت بالایی برخوردار است. بنابراین، وقتی پول از دل ساختارهای شرکتی بریتانیا عبور می‌کند، اصطلاحاً «پاکیزه‌تر» به نظر می‌رسد. هر روز حجم عظیمی از ثروت‌های بین‌المللی از جمله از حوزه‌های استحقاقی پریسک، از طریق بانک‌های بریتانیا، موسسات مالی غیربانکی، شرکت‌های حقوقی و نیز ارایه‌دهندگان خدمات مالی، جابه‌جا می‌شود و داده‌های گسترده و پیچیده‌ای ایجاد می‌کند که پنهان شدن در آنها آسان‌تر است.

با وجود این که بریتانیا از برخی از پیشرفته‌ترین قوانین مقابله با پول‌شویی در جهان برخوردار است، این کشور به‌طور سنتی محل فعالیت طیف گسترده‌ای از «تسهیل‌گران حرفه‌ای» بوده، افرادی که حتی اگر خودشان هم مرتکب تخلفی نشده باشند، می‌توانند برای پنهان کردن فعالیت‌های غیرقانونی، از جمله انباشت ثروت نامشروع، پوشش کافی فراهم کنند. «آژانس ملی جرایم» در بریتانیا برآورد می‌کند که سالانه حدود ۱۰۰ میلیارد پوند از طریق بریتانیا و یا ساختارهای شرکتی بریتانیایی پول‌شویی می‌شود. در ادامه، به تنها چند نمونه از روش‌های موجود برای پول‌شویی می‌پردازیم.

شرکت‌های صوری و مدیران صوری: پول‌شویی معمولاً در سه مرحله انجام می‌شود: (۱) **جاسازی**، زمانی که پول‌های غیرقانونی وارد سیستم مالی می‌شوند، (۲) **لایه‌سازی**، زمانی که منشأ پول از طریق مجموعه‌ای از تراکنش‌های پیچیده بین نهادهای مختلف پنهان می‌شود؛ و (۳) **ادغام**، زمانی که پول ظاهراً «تمیز شده» دوباره وارد سیستم مالی رسمی می‌شود.

مجرمان معمولاً از شرکت‌های صوری استفاده می‌کنند، شرکت‌هایی که برای یک هدف مشخص ایجاد می‌شوند و تقریباً هیچ فعالیت تجاری واقعی ندارند، چون این شرکت‌ها می‌توانند ظاهری قانونی به پول بدهند و هویت واقعی صاحب پول را از طریق مدیران جعلی یا «مدیران صوری» پنهان کنند.

دو سال پیش، گزارشی از سوی شرکت «مودیز» (Moody's) نشان داد که بریتانیا

شد. تمرکز اجلاس بر توسعه جهانی، سرمایه گذاری مشترک، و پاسخ به چالش های اقلیمی بود. اعضا تأکید کردند که باید نقش کشورهایی در حال توسعه در نظم جهانی پررنگ تر شود. این نشست یکی از مهم ترین رویدادهای چندجانبه سال بود.

اعتراضات گسترده کشاورزان در ایران: در سال ۲۰۲۵، کشاورزان در استان های مختلف ایران نسبت به کمبود آب، قطعی برق و تأخیر در پرداخت مطالبات اعتراض کردند. این تظاهرات در شهرهایی مثل اصفهان، خوزستان و رفسنجان ادامه یافت و خواستار توجه دولت به مشکلات معیشتی شدند. اعتراضات بازتاب نیاز به اصلاحات در مدیریت منابع آب و انرژی داشت. این اعتراض ها به یکی از مهم ترین رویدادهای داخلی ایران در سال تبدیل شد.

عملیات جهانی مقابله با قاچاق حیوانات توسط اینترنت: در یک عملیات بین المللی علیه قاچاق حیوانات وحش به نام Operation Thunder 2025، ۲۰۲۵، نزدیک به ۳۰,۰۰۰ حیوان زنده نجات یافتند. این تلاش که به همکاری ۱۳۴ کشور انجامید، رکوردی در تاریخ مبارزه با قاچاق گونه های در خطر انقراض ثبت کرد. همچنین بخش های زیادی از محموله های غیرقانونی و اجزای بدن حیوانات کشف و ضبط شد. این اقدام نشان دهنده اهمیت حفاظت از حیات وحش و مبارزه با جرم فرامی است.

رکورد فاجعه های آب و هوایی و تغییرات اقلیمی: سال ۲۰۲۵ از نظر بلایای طبیعی چشمگیر بود؛ از موج گرما و خشکسالی های شدید گرفته تا سیل ها و آتش سوزی های بی سابقه در آمریکای شمالی و اروپا. تخمین ها نشان می دهد خسارات اقتصادی ناشی از این رویدادها بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار بوده است. میلیون ها نفر در هند، بنگلادش و نپال مجبور به ترک خانه های خود شدند. این حوادث نیاز به همکاری جهانی برای مقابله با تغییرات اقلیمی را برجسته تر کرد.

اجلاس شانگهای در تیانجین، چین: چین در سال ۲۰۲۵ میزبان اجلاس سازمان همکاری شانگهای (SCO) در تیانجین بود که بر تقویت همکاری منطقه ای در حوزه های اقتصادی و سیاسی تأکید کرد. برای این اجلاس آموزش داوطلبان و آماده سازی محل برگزاری با سرمایه گذاری گسترده انجام شد. اجلاس فرصت مناسبی فراهم کرد تا اعضای سازمان درباره امنیت، تجارت و توسعه گفتگو کنند. این نشست نشان دهنده افزایش نقش چین در رهبری سازوکارهای منطقه ای بود.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

۲۰۲۵ در یک نگاه: تحولات، چالش ها و دستاوردهای جهان

نوشته اختصاصی: دامون مسرتی

انتخاب «معماران هوش مصنوعی» به عنوان شخصیت سال مجله تایم: مجله Time در سال ۲۰۲۵ برای اولین بار گروهی از معماران هوش مصنوعی را به عنوان شخصیت سال معرفی کرد. این انتخاب نمادی از نقش عمیق هوش مصنوعی در تحولات جهانی بود که هم فرصت های بزرگ و هم نگرانی های جدی ایجاد کرده است. هوش مصنوعی با تغییر شکل صنایع، رسانه ها، اقتصاد و زندگی روزمره در مرکز توجه قرار گرفت. این موضوع نشان دهنده پیشرفت سریع فناوری است که دیگر نمی توان آن را نادیده گرفت.

نشست سران ناتو در لاهه، هلند: در نشست ناتو در لاهه، رهبران ۳۲ کشور عضو درباره افزایش بودجه دفاعی و تقویت همکاری های امنیتی تصمیم گیری کردند. این نشست نقطه عطفی در سیاست دفاعی غرب محسوب می شود، به ویژه در شرایط تنش های جهانی و جنگ های منطقه ای. دفاع مشترک در برابر تهدیدهای نوین از جمله سایبری و ژئوپلیتیکی محور اصلی گفتگوها بود. بر اهمیت افزایش توان دفاعی اعضا تأکید ویژه شد.

اجلاس گروه ۲۰ در ژوهانسبورگ، آفریقا: اجلاس G20 در ژوهانسبورگ برای نخستین بار در قاره آفریقا برگزار شد و به موضوعاتی مثل پایداری اقتصادی، توسعه انرژی پاک و تاب آوری در برابر بلایای طبیعی پرداخت. حضور و غیبت برخی رهبران بزرگ جهان نیز توجه رسانه ها را جلب کرد. این اجلاس تلاش کرد صدای کشورهای در حال توسعه را در سطح جهانی تقویت کند. اولویت های مذاکرات شامل کاهش بدهی کشورهای فقیر و توسعه مالی پایدار بود.

اجلاس سران بریکس در ریو دو ژانیرو: در ۱۷مین اجلاس سران بریکس (برزیل، روسیه، هند، چین، آفریقای جنوبی) همکاری اقتصادی و سیاسی بین اعضا تقویت

Ali Driving & Traffic School

کلاس های 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 می توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس ها به زبان فارسی نیز عرضه می گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه ای

(408) 394-5249 ♦ (408) 370-9696



مریم حجتیان

راهنمای زندگی - Life Coach
Certified Professional Coach



Certificate No: 2022-4007

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF

انسان های موفق و خوشحال برای رسیدن به اهدافشان همراهی يك کوچ مورد تأیید و متخصص را در مسیر زندگی خود انتخاب می کنند.



حضور و آنلاین

- کشف رسالت در زندگی
- مدیریت روابط شخصی و عاطفی
- رسیدن به اهداف خود در زندگی
- رسیدن به بخشش خود و دیگران
- رهایی از سر درگمی در کار و حرفه
- مدیریت و کنترل افکار منفی و خشم
- راهکارهای اساسی برای کسب آرامش درونی

با تعیین وقت قبلی:



(415) 378 2077

Mhojatiyan@gmail.com

نقد و بررسی فیلم «مرد عینکی»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: کریم امینی، بازیگر سینما و تلویزیون، کارگردان و نویسنده سینما است. امینی نخستین بار در ۲۷ سالگی در فیلم خواب‌زده‌ها (۱۳۹۲) به کارگردانی فریدون جیرانی بازی کرد.

بازیگران: بهرام افشاری - مهدی هاشمی - هومن حاجی عبداللهی - سام نوری - آدریانو تولوزا - محمد حیدری - امیر کربلایی زاده - یدالله شادمانی

خلاصه داستان: این فیلم درباره مردی به نام حلیم رایگان است که کاری جز تمیز



کردن سرویس بهداشتی پارک ندارد. او که به دلیل گرفتن هزینه سرویس از مردم اخراج می‌شود و با داد و فریاد شروع به اعتراض می‌کند. در مدت کمی کلیپ داد و فریاد حلیم که حالا نامش را به کامبوزیا تغییر داده، در فضای مجازی بین همه می‌چرخد. پلیس به خانه حلیم می‌ریزد و او را به بازداشتگاه می‌برد. در زندان کاراکتر حلیم می‌فهمد که به دلیل شباهتش به یک تروریست به نام گرگ (Wolf) تحت تعقیب پنتاگون است و برای تحویل حلیم سی میلیون دلار جایزه تعیین کرده است. پدر او برای به دست آوردن جایزه می‌خواهد او را تحویل بدهد که در راه...

نقد فیلم: در «مرد عینکی»، تازه‌ترین تجربه سینمایی بهرام افشاری در مقام بازیگر و کریم امینی در مقام کارگردان، بار دیگر با همان ترکیبی مواجه هستیم که طی چند سال گذشته در گیشه سینمای ایران موفق ظاهر شده و توانسته آثاری بسیار پرفروش ارائه دهد؛ ترکیبی که از قضا به دلیل همین موفقیت اقتصادی، توقعات عمومی را بالا برده اما در عمل غالباً خروجی‌هایی به وجود آورده که از نظر کیفیت هنری در سطح پایینی قرار داشته‌اند. «مرد عینکی» نیز دقیقاً در امتداد همین روند ساخته شده، فیلمی که از یک سو تلاش می‌کند خود را از قالب بسته و آپارتمانی آثار پیشین این گروه دور کند و با درگیر کردن مؤلفه‌هایی چون لوکیشن‌های متنوع، عناصر تکنولوژیک و موقعیت‌های اکشن، رنگ و بویی تازه به خود بدهد، اما از سوی دیگر زیر بار ضعف‌های اساسی فیلمنامه و ساختاری فرو می‌ریزد که اجازه نمی‌دهد این تجربه متفاوت به نتیجه مطلوبی برسد.

روایت فیلم درباره شخصی به نام «حلیم» است که بر اثر یک اشتباه هویتی، به عنوان یک عامل مهم خارجی شناخته می‌شود و هر کسی که او را می‌بیند تصور می‌کند تحویل دادنش به یک نهاد امنیتی بین‌المللی می‌تواند برایش سودی هنگفت به همراه داشته باشد. این ایده در ظاهر ساده اما پربازده، می‌توانست به عنوان یک موتور محرک جذاب برای ایجاد موقعیت‌های کمیک، تنش‌های کنایی و حتی لحظات اکشن پرتحرک عمل کند. اما کیفیت نهایی فیلم نشان می‌دهد که تیم سازنده هم در پرداخت داستان و هم در خلق موقعیت‌ها تنها به استفاده سطحی از این ایده بسنده کرده و هیچ‌گاه موفق نشده‌اند پتانسیل آن را در یک مسیر روایی منسجم و هوشمندانه به کار بگیرند.

با این حال نمی‌توان انکار کرد که «مرد عینکی» نسبت به برخی آثار قبلی این ترکیب، یک گام ظاهری رو به جلو برداشته است. نخستین نکته مثبت، خروج فیلم از فضای بسته و محدود آپارتمانی است، فیلمساز تلاش کرده تا از لوکیشن‌های متنوعی بهره ببرد و جغرافیای روایی قصه را گسترده کند. حضور صحنه‌هایی در کشورهای مختلف، حرکت میان چند شهر، استفاده از فضاهای باز و حتی افزودن صحنه‌هایی در

دریا، همگی نشان می‌دهد که فیلمساز دست کم به دنبال گریز از رکود بصری معمول بوده است. هرچند نمی‌توان ادعا کرد که این تنوع لوکیشن‌ها به لحاظ زیبایی‌شناسی یا انسجام فضاسازی به نقطه قابل توجهی رسیده، اما نفس تلاش برای گسترش ابعاد تصویری فیلم، قابل ستایش است.

نکته مثبت دیگر در «مرد عینکی» تلاش فیلم برای ورود به قلمرو اکشن است، ژانری که سال‌هاست در سینمای ایران یا به صورت نمایشی کاریکاتورگونه به تصویر کشیده شده، یا آن قدر ضعیف اجرا شده که معمولاً در حد چند حرکت ساده و بی‌اثر باقی مانده است. در بخش پایانی فیلم یک سکانس اکشن نسبتاً مفصل وجود دارد که هرچند با استانداردهای جهانی فاصله‌ای بسیار دارد، اما در مقیاس سینمای ایران و خصوصاً در مقایسه با آثار پیشین سازندگان، یک گام کوچک اما مهم به شمار می‌آید. فیلمساز این بار واقعاً تلاش کرده اکشن خلق کند، نه اینکه صرفاً با چند حرکت سطحی یا نماهای اغراق‌آمیز، ژست ساخت اکشن بگیرد. اهمیت این تلاش نه در نتیجه، بلکه در جسارت آغاز چنین تجربه‌ای در سینمای امروز ایران است.

اما همین تلاش‌های قابل احترام، زیر سایه یک ضعف بنیادین از بین می‌رود: فیلمنامه. «مرد عینکی» در سطح نگارش، دچار همان آفتی است که بخش قابل توجهی از کمدی‌های سال‌های اخیر ایران به آن گرفتار شده‌اند. شخصیت‌ها فاقد هویت، فاقد جزئیات رفتاری، فاقد انگیزه و فاقد حداقل‌های شخصیت‌پردازی هستند. روال منطقی روایت از میانه فیلم به بعد کاملاً از هم می‌پاشد و قصه وارد مسیری می‌شود که هیچ توجیه علت و معلولی ندارد. اتفاقات بیشتر به واسطه خواست فیلمساز رخ می‌دهند تا ضرورت درام، و مسیر حرکت داستان نیز نه بر پایه منطق درونی، بلکه بر اساس نیاز آبی به خلق شوخی یا ایجاد یک موقعیت جدید شکل می‌گیرد.

بخش عمده کمدی فیلم متکی بر حضور بهرام افشاری است؛ بازیگری توانا، خوش‌ریتم و دارای توانایی مناسب در خلق موقعیت‌های کمیک. افشاری بارها ثابت کرده که می‌تواند در چارچوب یک موقعیت تعریف‌شده، شخصیت را با انرژی و دقت اجرا کند و فضای کمدی را شکل دهد. اما وقتی کل فیلم بر پایه شوخی‌های کلامی او بنا می‌شود و ساختار موقعیتی لازم برای خلق طنز وجود ندارد، توانایی‌های او نیز ناگزیر محدود می‌ماند. یکی دو شوخی کلامی در فیلم می‌گیرد و واقعاً خنده‌دار می‌شود، اما تبدیل کردن این نوع شوخی‌ها به ستون اصلی فیلم، باعث تکرار، فرسودگی و پایین آمدن کیفیت کلی اثر شده است. فیلم‌نامه‌نویس حتی نتوانسته از ایده محوری اشتباه هویتی موقعیت‌سازی کند و به جای آن، شخصیت را در لوکیشن‌های مختلف می‌چرخاند تا دوباره به یک نقطه مشابه برای اجرای یک شوخی کلامی باز گردد.

این ضعف در نگارش باعث می‌شود که شخصیت‌ها بیشتر نقش تیپ‌هایی مقطعی داشته باشند تا عناصر مؤثر در پیشبرد روایت. هیچ‌یک از افراد پیرامون قهرمان قصه به اندازه‌ای پرداخت نشده‌اند که بتوانند دراماتیک باشند. آن‌ها صرفاً ابزاری هستند برای آنکه موقعیت‌ها یکی‌یکی شکل بگیرد، بدون اینکه توانایی ایجاد کشش یا تعلیق داشته باشند. حتی روابط میان شخصیت‌ها نیز بدل به چند لحظه پراکنده شده که پیوندی میانشان وجود ندارد.

«مرد عینکی» تلاش می‌کند یک قدم از چارچوب معمول آثار کمدی پرفروش فاصله بگیرد و به سمت تجربه‌های جدیدتر حرکت کند. اما فقدان تفکر دراماتیک و عدم تسلط بر اصول نگارش و روایت سبب شده که حتی همان نقاط مثبت محدود نیز نتوانند فیلم را از سقوط نجات دهند. نتیجه اثری است که ظرفیت بالقوه‌ای برای سرگرمی داشت، اما در نهایت به فیلمی تقلیل یافته که تنها به مدد بازی پرانرژی بهرام افشاری و تلاش قابل احترام برای خلق یک سکانس اکشن، قابل تحمل باقی می‌ماند.

در نهایت «مرد عینکی» را می‌توان نمونه‌ای دانست از سینمایی که در سطح تولید، میل به توسعه دارد اما در بنیان نگارش، هنوز گرفتار ضعف‌های عمیق است. ترکیب افشاری و امینی دوباره توانسته در گیشه موفق شود، اما این بار هم از نظر هنری نتوانسته فیلمی قابل دفاع خلق کند. فیلم اگرچه ایده‌ای جذاب دارد، لوکیشن‌هایش متنوع‌تر از گذشته است و یک تلاش ابتدایی برای ورود به اکشن انجام شده، اما در ساختار دراماتیک، فاقد انسجام، شخصیت‌پردازی و منطق روایی است. همین ضعف‌ها سبب شده که «مرد عینکی» در بهترین حالت صرفاً تجربه‌ای پرهیاهو اما کم‌مایه باشد

ماهنامه پژواک

۸۶۲۴-۲۲۱ (۴۰۸)

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمس کباب با تغییرات داخلی و دکوراسیون جدید و 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

(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

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@nobleprodental.com

www.nobleprodental.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

زندگی زیر سایه مرگ

مریم دهکردی

«تهدید به قتل شده‌ایم»، این جمله تکان‌دهنده در دل متن کوتاهی که رسیده، وضعیت فرستنده پیام را از دیگران متفاوت می‌کند. تهدید به قتل یعنی جانی در خطر است، در این فقره جان یک زوج جوان. با فرستنده پیام تماس می‌گیرم. ابتدا حرف می‌زنیم و بعد تصمیم می‌گیرم ویدیو کال کنم. توصیف وضعیت زندگی هولناک است و می‌خواهم به چشمم ببینم. اغراقی در کار نیست. یک زوج جوان در جایی زندگی می‌کنند که نامش خانه است اما هیچ شباهتی به تعاریف



خانه ندارد، یک اسکلت سقف دار است و دیگر هیچ. برای حفظ امنیت این افراد در این گزارش از اسامی مستعار استفاده کرده‌ایم.

قصه عشق: «خواهر بزرگم وقتی ازدواج کرد، ما عاشق هم شدیم. بچه بودیم ولی هم من عاشق رضا بودم هم او عاشق من. ما خانواده معمولی بودیم. البته کمی پایین‌تر از معمولی. خودتان می‌دانید مهاجرها در ایران سختی کم نمی‌کنند. خانواده‌هایمان چهل سال قبل از افغانستان به ایران آمدند. من، رضا، خواهرم، برادر رضا همه متولد ایران هستیم. اینجا بزرگ شدیم. درس خواندیم، آن قدری که می‌شد خواند، و تلاشمان این بود که درست و شرافتمند زندگی کنیم.»

وقتی ریحان از گذشته حرف می‌زند صدایش آن قدر می‌لرزد که پروا دارم بیشتر از او پرسم. او تا کلاس پنجم دبستان درس خوانده و بعد از آن به دلیل مشکلاتی از جمله مسایل اقتصادی از تحصیل بازمانده است: «پدر و چند برادر بزرگ‌ترم همه کار می‌کردند. کارگری و چیزهایی مثل این. زندگی اما هرچقدر می‌دویدند دورتر می‌شد. یکی از بستگان نزدیک ما وضع مالی خیلی خوبی داشتند. پدرش آمد به پدرم وعده پول داد. گفت اگر دخترم عروسم بشود دستت را می‌گیرم. همه می‌دانستند من و رضا خواهان همدیگر هستیم. هم خانواده من، هم خانواده او، اما ورق برگشت. پدر و برادرهایم گفتند رضا چیزی ندارد. باید بی‌خیالش شوی و دل بدهی به خواستگار تازه اما شدنی نبود.»

ریحان بعد از اینکه درمی‌یابد برادران و پدرش در تصمیم خود راسخ هستند و قصد ندارند به او و خواسته‌اش اهمیت بدهند با رضا تماس می‌گیرد: «گفتم رضا این‌ها دارند من را می‌فروشنند. باید کاری بکنیم». رضا وقت گفتن از آنچه بر آن دو گذشت خوددارتر است: «اول خواهر ریحان و برادرم واسطه شدند. من و خانواده‌ام با بزرگ‌تری که برای هر دو خانواده حرفش خریدار داشت چندین بار به خواستگاری ریحان رفتیم، اما مرغ پدر و برادرهایش یک پا داشت. تنها چیزی که برایشان مهم بود به دست آوردن پولی بود که بهشان وعده داده بودند. من که هیچ، احساس ریحان هم هیچ اهمیتی نداشت. در نهایت خانواده‌ام خسته شدند و گفتند قید این دختر را بزن. شر می‌شود اما من آدمی‌ام که همیشه پای انتخاب‌هایم ایستاده‌ام. حتی حالا بعد از این همه رنج»

رضا می‌گوید آنها رسمی دارند که اگر دختر و پسری هرچقدر هم خانواده‌ها مخالف باشند عقد کنند دیگر کسی کاری با آنها ندارد: «تا قبل از ما همین‌طوری بود. اگر خانواده‌ها مخالف بودند دو نفری که همدیگر را دوست داشتند عقد می‌کردند. ما هم در سنی بودیم که می‌توانستیم از دادگاه حکم برای عقد بگیریم. بدون اینکه خانواده بدانند اقدام کردیم ولی این بار از بخت ما فرق داشت. خانواده ریحان هم پولی که وعده داده‌شده بود از دست داده می‌دیدند هم غرورشان جریحه‌دار شده بود. مدارک ثبت ازدواج را از بین بردند. ریحان را تکی زدن و به خانواده خواستگار پولدارش پیام دادند زودتر برای ازدواج او و پسرشان اقدام کنند.»

انگار فیلمی درام روایت می‌شود. رضا می‌گوید: «اولش درام است در ادامه تراژیک می‌شود. من در سال‌های زندگی در ایران دوستان خوبی دارم. آن روزها تازه داشتم بیزنس کوچکی برای خودم راه می‌انداختم. با یکی از دوستانم مشورت کردم. گفت شما الان زن و شوهرید. من یک وکیل آشنا دارم بیاید از او مشورت بگیریم». رضا و ریحان در مشورت با وکیل به این نتیجه می‌رسند همه‌چیز را جمع کنند و از خانواده دور شوند: «گفتیم می‌رویم جایی، آشیانه کوچکی دست‌وپا می‌کنیم. کم‌کم خشم خانواده‌ها فرو می‌نشیند. ریحان گفت نهایتش این است که طردمان می‌کنند. خودم هم واقعا همین فکر را می‌کردم اما کینه‌شان خیلی زیاد بود.»

دو سال اضطراب مداوم، همه‌اش آماده‌باشیم: رضا و ریحان وقتی خانه‌های والدینشان را ترک کردند امیدوار به حمایت دوستانشان بودند: «دوست‌های رضا در تمام این دو سال خانواده ما بودند. ما در تمام این دو سال یک‌شب خواب راحت نداشتیم. من چند وقت قبل آن قدر کم آوردم که تصمیم گرفتم زندگی‌ام را تمام کنم». حرف ریحان که به اینجا می‌رسد بغضش می‌ترکد. رضا ادامه می‌دهد: «خانواده من اولش تماس داشتند. برادرهای ریحان رفتند برادرم را زدند. خواهرش که عروس ما بود هم علیه ما شد. می‌گفت ریحان نباید با رضا می‌رفت. آخرش هم خانواده‌ام ارتباطشان را با من قطع کردند. من هرازگاهی از طریق خبرها را از دوستانم می‌شنوم. چیزی که برایشان روشن است این که خانواده ریحان قسم خورده‌اند ما را پیدا کنند و زنده‌مان نگذارند.»

رضا و ریحان بعد از اینکه نرمشی از سوی خانواده ندیدند سیم‌کارت‌های قبلی‌شان را خاموش کردند که زمان بیشتری برای مخفی شدن داشته باشند. آنها در دو سال گذشته هرچند ماه یکجا زندگی کرده‌اند. رضا می‌گوید: «همان دوستی که گفتم همیشه هوایم را داشته الان جایی را در اختیارمان گذاشته که فقط یک سقف است بالای سرمان. آب ندارد. گاز هم برای گرم کردن نیست. با آتش خودمان را گرم می‌کنیم، غذا می‌پزیم. نمی‌دانم تا کی این‌طوری دوام می‌آوریم.» او می‌گوید مدتی است که دیگر اصلا به خودش فکر نمی‌کند: «من همیشه پای انتخابم ایستاده‌ام. الان دیگر برایم مهم نیست خودم چه سرنوشتی خواهم داشت فقط نگران ریحان هستم. مخصوصا از آن شبی که خدا دوستم داشت و بیدار شدم و جلوی ریحان را گرفتم. خیر سرم فرستاده بودمش با همسر دوستم برود بیرون که حال و هوایش عوض شود رفته بود دو خشاب قرص خریده بود خودش را خلاص کند.»

رضا می‌گوید همه دارایی و پس‌اندازی که در طول همه عمرش جمع کرده بود را این دو سال هزینه کرده و نمی‌داند چقدر دیگر امکان ادامه این وضعیت وجود دارد: «جایی که هستیم ملک شخصی خانواده دوستم است که یک ماهی هست گذاشته‌اند برای فروش و من نمی‌دانم بعدش باید چه کنیم. پس‌انداز و پولی که داشتم رو به تمام شدن است. با این وضعیت که مدام پیام‌های تهدیدآمیز در اینستاگرام می‌گیریم نمی‌توانم جایی مشغول به کار شوم. برادرم چند ماه قبل گفت برادرهای ریحان عکس‌هایمان را به هم‌وطنان خودمان داده‌اند که هر جا ما را دیدند خبرشان کنند. زندگی‌ام طوری شده که ما هر شب با ترس می‌خوابیم و نمی‌دانیم صبح فردا را خواهیم دید یا نه.»

دنباله مطلب در صفحه ۵۹



کار را به کاردان بسپارید!
دفتر «خدمات آسمان»
با مدیریت «لیدا کوچصفانی»



- ✓ دریافت حقوق SSI و دریافت مزایای دولتی Calfresh, CAPI
- ✓ دریافت حقوق پرستاری
- ✓ مدیکر و مدیکل
- ✓ اخذ تابعیت آمریکا (بدون امتحان، برای واجدین شرایط)
- ✓ دریافت گرین کارت از طریق خانواده و ازدواج
- ✓ تنظیم دعوت نامه و تنظیم فرم‌های اداره مهاجرت
- ✓ تمدید گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی
- ✓ اخذ پاسپورت سفید
- ✓ ترجمه اسناد و مدارک
- ✓ امور مربوط به دفتر حفاظت منافع (وکالتنامه، تجدید گذرنامه و غیره)

Not a Law Office

(408) 269-7283

Lida.asemanservices@gmail.com

1777 Hamilton Ave., Suite 2350, San Jose, CA 95125

2nd ANNUAL LUXURY WEDDING SHOW

دومین شو مجلل عروسی

JANUARY 25TH
2026



SUNDAY

1:00 PM - 6:00 PM

Adults Only

Tickets & Info



DoubleTree By Hilton

2050 Gateway Place, San Jose, CA 95110



TULIP
CELEBRATIONS

WWW.TULIPCELEBRATIONS.COM

@tulipcelebrations

+1 408-559-6135

مراسم عروسی فرهنگی و سنتی

گرد آورنده: گلنار

مراسم عروسی فرهنگی و سنتی، بازتابی از هویت و رسوم هر جامعه است و در سراسر جهان با تنوع و شکوه برگزار می‌شود. از ایرانیان و هندی‌ها گرفته تا لاتین‌ها، آفریقایی‌ها و جوامع آسیای شرقی و خاورمیانه، هر فرهنگ تلاش می‌کند تا آداب و رسوم خود را حفظ کند و در عین حال با سبک زندگی مدرن تلفیق کند.

عروسی ایرانی: برای بسیاری از خانواده‌های ایرانی، عروسی نه تنها یک جشن ازدواج، بلکه یک مناسبت فرهنگی و خانوادگی است. مراسم سنتی شامل سفره عقد با نمادهای ویژه، رقص‌ها و موسیقی سنتی و لباس‌های محلی یا مدرن ایرانی است. بسیاری از زوجها ترجیح می‌دهند مراسم خود را در محیط‌های باز برگزار کنند تا علاوه بر رعایت زیبایی‌های سنتی، حس طبیعی و آرامش بخش را نیز تجربه کنند.

عروسی هندی: مراسم هندی با رنگ‌ها، رقص‌ها و آیین‌های پرشور شناخته می‌شود. در این مراسم، لباس‌های سنتی مانند ساری و لهنکا، موسیقی هندی و رقص‌های گروهی، و آیین‌هایی مانند سندور و مهنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. دکوراسیون رنگارنگ و گل‌آرایی‌های خاص، فضایی شاد و پرانرژی برای مهمانان ایجاد می‌کند.

عروسی لاتین: در میان جامعه لاتین، عروسی‌ها اغلب با رقص سالسا و ماراتا، غذاهای سنتی و موسیقی زنده همراه است. این مراسم‌ها به دلیل جذابیت بصری و شادی فراوان، تجربه‌ای به یادماندنی برای خانواده‌ها و مهمانان هستند.

عروسی چینی و آسیای شرقی: فرهنگ‌های آسیای شرقی، به‌ویژه چینی، مراسم عروسی با لباس‌های سنتی قرمز، مراسم چای و نمادهای خوش‌یمن همراه است. این مراسم‌ها معمولاً شامل بازی‌ها و آیین‌های نمادین هستند که برای آوردن خوش‌شانسی به زندگی زوجها طراحی شده‌اند.

عروسی‌های آفریقایی: عروسی‌های آفریقایی با لباس‌های رنگارنگ، رقص‌های سنتی و مراسم نمادین شناخته می‌شوند. تلاش برای حفظ سنت‌ها در محیط‌های مدرن و ترکیب آن با موسیقی و رقص‌های محلی، این مراسم‌ها را منحصر به فرد و جذاب می‌کند.

عروسی عربی و خاورمیانه‌ای: عروسی‌های عربی اغلب با رقص‌های محلی مانند دابکه یا زفیف، موسیقی زنده و لباس‌های سنتی برگزار می‌شوند. جشن‌ها ممکن است چند روز طول بکشد و شامل مهمانی‌های بزرگ خانوادگی و مراسم نمادین باشد.

تلفیق سنت و مدرنیته: یکی از ویژگی‌های مشترک تمام این فرهنگ‌ها، تلاش برای ادغام سنت‌های فرهنگی با امکانات مدرن است. عروسی‌ها اغلب در تالارها یا فضاهای مدرن برگزار می‌شوند، اما عناصر سنتی مانند لباس، موسیقی و آیین‌های خاص حفظ می‌شوند. این ترکیب باعث می‌شود مراسم نه تنها دیدنی و جذاب باشد، بلکه حس اصالت و هویت فرهنگی را نیز منتقل کند.

مراسم عروسی فرهنگی و سنتی فرصتی برای حفظ سنت‌ها، پیوند خانواده‌ها و تجربه شادی جمعی فراهم می‌کند. ترکیب خلاقانه سنت و مدرنیته، به زوجها امکان می‌دهد مراسمی منحصر به فرد و به یادماندنی برگزار کنند که هم با فرهنگ خود همخوانی دارد و هم با سبک زندگی امروزی تطابق پیدا می‌کند.

نگاهی نزدیک به صنعت عروسی در شمال کالیفرنیا

مروری آگاهی‌بخش بر برنامه «Luxury Wedding Show»

برای بسیاری از زوجها در شمال کالیفرنیا، برنامه‌ریزی مراسم عروسی ترکیبی از هیجان و چالش است. در پشت‌صحنه هر جشن، گروه بزرگی از حرفه‌ای‌های دلسوز و باتجربه حضور دارند که بی‌وقفه تلاش می‌کنند مراسم را به زیباترین شکل ممکن برگزار کنند، اما معمولاً خانواده‌ها تنها با بخش کوچکی از این افراد آشنا می‌شوند. رویدادی که به زودی در سن‌خوزه برگزار می‌شود، با هدف ایجاد فرصت آشنایی مستقیم میان زوجها و طیف گسترده‌ای از متخصصان صنعت عروسی طراحی شده است.

«Luxury Wedding Show» که امسال دومین دوره آن برگزار می‌شود، امکانی فراهم می‌کند تا شرکت‌کنندگان درک روشن‌تری از خدمات، مهارت‌ها و نقش‌های مختلفی که در برگزاری یک مراسم موفق دخیل هستند، پیدا کنند. در این رویداد، بسیاری از برگزارکنندگان و متخصصان باتجربه مراسم عروسی و رویدادهای شمال کالیفرنیا گرد هم می‌آیند. بازدیدکنندگان می‌توانند با برنامه‌ریزان مراسم آشنا شوند، کسانی که زوجها را در سخت‌ترین بخش‌های برنامه‌ریزی همراهی می‌کنند: از طراحی سبک و دکور گرفته تا انتخاب مکان، خدمات پذیرایی، مدیریت مهمانان و هماهنگی جزئیات برنامه.

علاوه بر برنامه‌ریزان، این رویداد شبکه گسترده‌ای از هنرمندان و ارائه‌دهندگان خدمات را معرفی می‌کند افرادی که نقش‌های اساسی دارند اما حضورشان گاهی پشت‌صحنه باقی می‌ماند. شرکت‌کنندگان می‌توانند مستقیماً با گل‌فروشان، موسیقی‌دانان، عکاسان، تصویربرداران، هنرمندان آرایش و مو، گروه‌های سرگرمی، یک‌سازان، برگزارکنندگان مراسم، طراحان سفره‌ی عقد و دیگر متخصصانی که حال‌وهوای مراسم را شکل می‌دهند، گفت‌وگو کنند.

این برنامه از نظر عملی نیز بسیار مفید است. زوجها می‌توانند نمونه‌کارها را بررسی کنند، سبک‌ها را مقایسه کنند، پرسش‌هایشان را طرح کنند و شناخت دقیق‌تری از خدمات هر حرفه‌ای به دست آورند. بسیاری از ارائه‌دهندگان خدمات، در صورت رزرو در روز رویداد، تخفیف‌هایی ارائه می‌کنند. سال گذشته بیش از ۵۰ کسب‌وکار در این برنامه حضور داشتند و امسال نیز انتظار می‌رود تعداد مشابهی شرکت کنند. بازدیدکنندگان همچنین می‌توانند در قرعه‌کشی‌هایی با جوایزی مانند اقامت در هتل‌های ممتاز یا کارت هدیه شرکت کنند، امتیازهایی کوچک اما جذاب که تجربه برنامه را کامل‌تر می‌سازد.

برنامه در یکشنبه ۲۵ ژانویه ۲۰۲۶ در هتل «دابل‌تری بای هیلتون» در سن‌خوزه از ساعت ۱ تا ۶ بعدازظهر برگزار می‌شود. برای اطلاعات بیشتر یا خرید بلیت، لطفاً به وبسایت مراجعه کنید یا با ما تماس بگیرید.

در هتل‌های ممتاز یا کارت هدیه شرکت کنند، امتیازهایی کوچک اما جذاب که تجربه برنامه را کامل‌تر می‌سازد. برنامه در یکشنبه ۲۵ ژانویه ۲۰۲۶ در هتل «دابل‌تری بای هیلتون» در سن‌خوزه از ساعت ۱ تا ۶ بعدازظهر برگزار می‌شود. برای اطلاعات بیشتر یا خرید بلیت، لطفاً به وبسایت مراجعه کنید یا با ما تماس بگیرید.

<https://www.tulipcelebrations.com> (408) 829-0895



گیج و منگ می شدیم و به عالم هیروت پر می کشیدیم! یک ابراهیم دیگری را می شناسم که به سال ۱۳۴۵ رفت نانوائی سر گذر نان بخر، ده سال بعد برگشت! در راه دختری را دیده بود که به هند می رفت، همراه او رفته بود به هند! وقتی ده سال بعد برگشت پدر بزرگش تنها حرفی که زد این بود: «ابراهیم! دیگر نمی خواهد بروی نان بخری! امان از دست این ابراهیم ها!»

♦ ♦ ♦ ♦

حافظ تعریفی از روشنفکر دارد و می فرماید روشنفکر یعنی: خشت زیر سر و بر تارک هفت اختر پای. یعنی انسان تهیدستی که بر کهکشانها راه می پوید. خود حافظ دارای چنان استغنائی است که وقتی از خدا چیزی می خواهد نمی گوید خدایا به من پول بده! مال و منال بده. می گوید: از خدا می طلبم صحبت روشن رایی.

شاهرخ مسکوب یکی از همین روشنفکرها بود، یعنی خشت زیر سر و بر تارک هفت اختر پای. او در بابل به دنیا آمد و در پاریس جهان را وانهاد. او نویسنده، پژوهشگر و اندیشمند برجسته ای است که آثارش در حوزه اسطوره، شاهنامه و هویت ایرانی اهمیت بسیار دارد. او یکی از ژرف اندیش ترین متفکران معاصر ایران بود. در دانشگاه تهران حقوق خواند. در جوانی بدلیل فعالیت سیاسی چند سالی زندانی بود. پس از رهایی از زندان فعالیت های سیاسی را به کلی کنار گذاشت و به پژوهش های تاریخی پرداخت. مشهور ترین اثر او تحلیلی زیبایی شناختی و اسطوره ای از داستان سیاوش در شاهنامه است. مسکوب پس از استقرار حکومت ملایان به ناچار میهن اش را ترک گفت. مدتی در مدرسه مطالعات اسلامی لندن متعلق به فرقه اسماعیلیه به تدریس زبان پارسی پرداخت که کتاب «مسافرنامه» حاصل رفت و آمدهای او بین لندن و پاریس است. دویدن های جان فرسای شاهرخ مسکوب به دنبال نان، ستمی بر ما و فرهنگ ما بود

کتاب دو جلدی «روزها در راه» که در واقع زندگینامه خود نوشت اوست نشان می دهد چنین انسان فرزانه ای با آن همه دلبستگی های عمیق به وطنش، با چه دغدغه هایی برای گذران زندگی دست به گریبان بوده است. روزها در راه روایت آفتاب های غروب کرده و خورشیدهای بر آمده در این سرزمین است. **دنباله مطلب در صفحه ۵۵**



ما یک دایی ابراهیم داشتیم که مال و منال بسیاری به ارث برده بود. باغات چای، مزارع برنجکاری، گاو و گوسفند و طیور، و خانه ای با بام سفالین، دو طبقه، چوبین، با تالاری بسیار زیبا و دلگشا. تا آنجا که بیادم مانده است در حیاط خانه اش درخت لیموشیرین تنومندی بود که شیرین ترین لیموی دنیا را داشت. زمستان ها در سینه کش برف و باران، میرفتیم از درخت لیموی خانه دایی ابراهیم سبد سبد لیمو می چیدیم. دایی ابراهیم قمار باز بود، از آن قمار بازهای قهار که لیلای می بایست از اودرس بیاموزد. دایی ابراهیم تجسم عینی آن شعر سعدی بود که:

تا دل دوستان بدست آری بوستان پدر فروخته به

پدر بزرگم، حاج خلیل شیخانی، عمر چندانی نکرد اما میراثی در خور برای دایی ابراهیم و مادرم گذاشت. دایی ابراهیم آن میراث باد آورده را به سالی و ماهی باخت. خانه اش را هم از کف داد، در پنجاه سالگی سخته کرد و سال های سال زمین گیر بود. سهم مادرم را هم اصلاحات ارضی به باد فنا داد.

یادم می آید دایی ابراهیم در پیرانه سری در کلبه کوچکی روزگار می گذاشت، لخت و آب نشین شده بود، آه نداشت با ناله سودا بکند، و با هیچ خدا و پیغمبر و ناخدایی میانه ای نداشت، استاد کفر گویی بود! انگار این خدایان و پیامبران بودند که او را به خاک سیاه نشانده بودند! همسرش خیاطی می کرد و با چه والذاریاتی چرخ زندگی را می چرخانید. من هر وقت این شعر مولانا را در دفتر دوم مثنوی می خوانم که می گوید «مرد میراثی چه داند قدر مال» به یاد دایی ابراهیم می افتم. دایی ابراهیمی که مرا و می داشت بروم از بقالی ممد آقا برایش سیگار همای فیلتر دار بخرم. نسیه! و من یکی دو نخ از سیگارهایش را کش می رفتم و دزدکی با رفیقانم دود می کردم.

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

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1



آنژین متغیر (Variant Angina): این نوع آنژین بر اثر اسپاسم موقتی یکی از عروق قلب ایجاد می‌شود و اغلب در حالت استراحت، به‌ویژه در شب، بروز می‌کند. علائم شایع: ♦ فشار یا درد در سینه ♦ تنگی



آنژین (Angina)

نفس ♦ تهوع ♦ تعریق ♦ سرگیجه و احساس گیجی
چه زمانی باید اقدام فوری کرد؟ در صورت بروز علائم فوق، فوراً با اورژانس تماس بگیرید، به‌ویژه اگر درد شدید باشد، بیش از چند دقیقه طول بکشد، در حالت استراحت ایجاد شود یا به‌طور مکرر بازگردد. در این شرایط، بسیاری از بیماران دچار مشکل در تنفس و احساس غش کردن می‌شوند. این علائم می‌توانند نشانه حمله قلبی (Heart Attack) باشند.

تشخیص آنژین: پزشک معمولاً پرسش‌هایی از قبیل موارد زیر مطرح می‌کند:
نوع درد چگونه است؟

- ♦ چه زمانی شروع شده است؟
- ♦ چه عاملی آن را تشدید یا تسکین می‌دهد؟
- ♦ مدت زمان درد چقدر بوده است؟

آزمایش‌های تشخیصی شامل:

نوار قلب (ECG): بررسی فعالیت الکتریکی قلب
آزمایش خون: بررسی بیومارک‌هایی که میزان آسیب عضله قلب را نشان می‌دهند
تست استرس: ارزیابی عملکرد قلب هنگام فعالیت بدنی یا با استفاده از دارو
اکوکاردیوگرام (Echocardiogram): نوعی سونوگرافی برای بررسی عملکرد قلب
سی‌تی آنژیوگرافی عروق کرونری: بررسی میزان تنگی یا انسداد سرخرگ‌های قلب

درمان: درمان به نوع آنژین بستگی دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:
درمان دارویی:

- ♦ نیتروگلیسرین برای تسکین سریع درد
- ♦ بتابلاکرها (Beta Blockers) برای کاهش فشار روی قلب
- ♦ مسدودکننده‌های کانال کلسیم برای شل کردن عروق قلب



دنباله مطلب در صفحه ۵۳

انواع آنژین

آنژین پایدار (Stable Angina): این نوع آنژین معمولاً قابل پیش‌بینی است و اغلب در اثر فعالیت بدنی، سرما یا استرس ایجاد می‌شود. درد با استراحت و مصرف قرص نیتروگلیسرین (Nitroglycerin) کاهش می‌یابد و معمولاً نیاز فوری به اورژانس ندارد.

آنژین ناپایدار (Unstable Angina): این نوع آنژین ممکن است حتی در حالت استراحت رخ دهد و شدت آن به تدریج افزایش یابد. درد به راحتی تسکین پیدا نمی‌کند و می‌تواند نشانه حمله قلبی باشد، بنابراین نیاز فوری به رسیدگی اورژانسی دارد.

MINDFUL YOGA
Group



Maryam Salari

مریم سالاری

مربی «یوگا و مدیتیشن»

بدن تان را حرکت دهید و افکار تان را گسترش!

بگذارید با حرکات یوگا و نفس‌های عمیق انرژی شما بدرخشد و قدرت درونی خود را پیدا کنید.

مدیتیشن را بیاموزید و زندگی خود را متحول کرده و آرامش را تجربه کنید.

با شرکت در کلاس‌های آنلاین «یوگا و مدیتیشن» از طریق زوم (ZOOM)،

با هر میزان تجربه و توانایی فیزیکی موارد بالا را تجربه کنید.

برای اطلاعات بیشتر از نحوه مشارکت در این کلاس و سایر کلاس‌ها، با شماره تلفن و یا از طریق وب سایت تماس بگیرید!

(408) 802-8882

<http://www.mindfullyogagroup.com>



با فرارسیدن سال نو میلادی، بهترین تبریکات خود را
خدمت شما تقدیم می‌کنم. از حمایت و همراهی شما سپاسگزارم و
برایتان سالی سرشار از سلامتی، شادی و موفقیت آرزو دارم.



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک
در شهر ساکرامنتو، بی‌اریا و حومه



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



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

(916) 616-7395 ♦ (408) 455-2330

Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

وقتی عدالت به ابزار سرکوب بدل می شود

سپهر عاطفی

در جمهوری اسلامی ایران، نظام قضایی نهادی است که بنا بر قانون اساسی باید ضامن عدالت، امنیت حقوقی و بی طرفی باشد. اما برای جامعه بهائیان ایران، این نهاد طی دهه ها نه پناهگاه، که یکی از اصلی ترین ابزارهای سرکوب بوده است. بیانه تازه جامعه جهانی بهائی و سازمان دیده بان حقوق بشر، که از موجی کم سابقه از بازداشت های خودسرانه، احکام سنگین زندان و مصادره اموال پرده برمی دارد، تصویری هولناک از کارکرد دستگاه قضایی در ایران ارائه می دهد: دستگاهی که به جای پاسداری از قانون، فعالانه در خدمت حذف و فرسایش یک اقلیت مذهبی قرار گرفته است.

موج تازه سرکوب، پس لرزه های یک بحران سیاسی: بر اساس این بیانه، سرکوب اخیر بهائیان پس از تشدید تنش های نظامی و سیاسی میان ایران و اسرائیل در خرداد و تیر ۱۴۰۴ شتاب گرفته است. مقامات جمهوری اسلامی، که پیش تر نیز بهائیان را به طور ساختاری با «دشمن خارجی» پیوند می زدند، این بار با شدت بیشتری از فضای امنیتی برای مشروعیت بخشی به سرکوب استفاده کرده اند. به گفته بهار صبا، «هیچ بخشی از زندگی بهائیان در ایران نیست که متأثر از نقض جدی حقوق و جرایم تحت حقوق بین الملل نباشد». این گزاره، در آمارهای ارائه شده در بیانه نیز بازتاب یافته است.

در فاصله تیر تا آبان ۱۴۰۴، بیش از ۷۵۰ مورد آزار و تعقیب بهائیان در نقاط مختلف ایران ثبت شده است، آماري که سه برابر دوره مشابه در سال قبل است. این موارد شامل بیش از ۲۰۰ یورش به خانه ها و محل های کسب، بازداشت حداقل ۱۱۰ نفر، و صدور احکام زندان دو تا ده ساله برای بیش از ۱۰۰ نفر در دادگاه های انقلاب است. اعداد، اگرچه تکان دهنده اند، اما تصویر کامل تنها زمانی شکل می گیرد که به

زندگی هایی نگاه کنیم که پشت این آمار پنهان شده اند. بازداشت، بی خبری، فرسایش: ۲۱ آبان ۱۴۰۴، مأموران امنیتی به خانه فرهاد فهندژ در گرگان یورش بردند. خانه تفتیش شد، اموال شخصی ضبط شد و او را بدون ارائه حکم قضایی بازداشت کردند. هفته ها پس از دستگیری، خانواده اش هنوز نمی دانستند او کجاست، به چه اتهامی بازداشت شده و در چه شرایطی نگهداری می شود، وضعیتی که می تواند مصداق ناپدیدسازی قهری باشد.

فرهاد فهندژ نامی نا آشنا در پرونده های قضایی جمهوری اسلامی نیست، او بیش تر ۱۵ سال از عمر خود را صرفا به دلیل بهائی بودن در زندان گذرانده است. بازداشت دوباره او نشان می دهد که برای بسیاری از بهائیان، حتی پایان یک محکومیت به معنای پایان تعقیب نیست. نمونه های آشنای دیگر از این وضع، فریبا کمال آبادی و مهوش ثابت (شهرداری) است که هر دو ۱۰ سال در حبس بودند و در فاصله کوتاهی پس از پایان دوره محکومیتشان، دوباره در زمستان ۱۴۰۱ به ۱۰ سال دیگر حبس محکوم شدند.

احکام سنگین، محاکمات پوچ: انیسا فنائیان، شهروند بهائی ساکن سمنان، نمونه دیگری از چرخه بی پایان دادرسی های ناعادلانه است. او که پیش تر نیز به دلیل بهائی بودن زندانی شده بود، در اوایل آبان ۱۴۰۴ با حکم شعبه ۱۰ دادگاه تجدیدنظر سمنان به هشت سال زندان محکوم شد، آن هم پس از آنکه دیوان عالی کشور حکم بدوی را نقض کرده و دستور رسیدگی مجدد داده بود. عطاالله رضوانی، دایی انیسا فنائیان و شهروند بهائی ساکن بندرعباس در شهریورماه سال ۱۳۹۲ توسط افرادی ناشناس ربوده و با شلیک گلوله ای در سرش کشته شد. او پیش تر بارها به اداره اطلاعات احضار و تهدید شده بود و به طور پی در پی تماس های تهدیدآمیز تلفنی از سوی افرادی ناشناس دریافت می کرد.

آنها متهم نیستند، مجرم اند: در یکی از نگران کننده ترین پرونده ها، مقامات قضایی رسیدگی به پرونده ۲۶ شهروند بهائی در شیراز را از سر گرفته اند، افرادی که پس

۲۰۰ رباعی خیام با ترجمه انگلیسی

Cyrousm@yahoo.com



از نقض احکامشان در سال ۱۴۰۱ و دستور دیوان عالی، در محاکمه مجدد تبرئه شده بودند. با این حال، بنا به درخواست یک مقام قضایی ارشد سابق، پرونده ها دوباره گشوده شده اند. در جریان یکی از ملاقات ها، این مقام قضایی به وکیل مدافع توهین کرده و گفته است: «آنها متهم نیستند، آنها مجرم اند». جمله ای که شاید از هر سند رسمی، گویاترین توصیف از پیش داوری مذهبی در دستگاه قضایی ایران باشد.

زنان در خط مقدم سرکوب: در ماه های اخیر، سرکوب بهائیان به طور ویژه زنان را هدف گرفته است. در همدان، شش زن بهائی - ندا محبی، عاطفه زاهدی، فریده ایوبی، نورا ایوبی، زریندخت احزاده و ژاله رضایی - در چهارم آبان ۱۴۰۴ برای اجرای احکام شش و هفت سال زندان بازداشت شدند. برخی از آنها مادر کودکان خردسال اند. در اصفهان نیز، احکام زندان پنج تا ده ساله علیه ده زن بهائی تأیید شده است؛ روندی که نشان دهنده تشدید فشار بر زنان بهائی، هم به عنوان عضو یک اقلیت مذهبی و هم به عنوان زن، است. مصادیق اتهامات آنها شامل برگزاری کلاس های آموزشی زبان انگلیسی، نقاشی، موسیقی، یوگا و اردوهای طبیعت گردی برای خردسالان، نونهالان و نوجوانان ایرانی و اتباع کشور افغانستان بوده است.

خشونت، حبس، مصادره: ناهید بهروزی در کرج، نمونه ای روشن از پیوند خشونت فیزیکی و بی عدالتی قضایی است. مأموران امنیتی او را بدون حکم قضایی زیر گذر ایستگاه متروی کرج با خشونت بازداشت کردند و به گفته نزدیکانش بینی او خونین و کبود شده بود. او ۶۵ روز بدون دسترسی به وکیل یا مراقبت پزشکی مناسب در بازداشت ماند و دادگاه، بدون ارائه مدرک معتبر، او را به پنج سال زندان و مصادره اموال شخصی محکوم کرده است.

مصادره به عنوان سیاست: سلب مالکیت اقتصادی بهائیان، بخش جدایی ناپذیر این سرکوب است. در اصفهان، اموال دست کم ۲۰ شهروند بهائی، از خانه و خودرو تا حساب های بانکی، بدون دادرسی عادلانه مصادره شده است.

احکام مصادره اخیر، به دستور قاضی مرتضی براتی، قاضی دادگاه های انقلاب اصفهان، صادر شده اند که پیش تر به دلیل نقض حقوق بشر، از سوی اتحادیه اروپا تحریم شده است. او اعلام کرده بود که قصد «تصاحب» تمامی دارایی های بهائیان اصفهان را دارد و آنان را تهدید کرده بود: «اگر دادگاه اصل ۴۹ تشکیل شود، زندگی تان را نابود خواهیم کرد».

سیاستی قدیمی با چهره های تازه: اگرچه موج اخیر سرکوب شدت و گستره ای تازه دارد، اما ریشه های آن به دهه ها پیش بازمی گردد. اسناد محرمانه ای که در سال ۱۳۶۹ تدوین شده اند، سیاستی عامدانه و نظام مند برای حذف بهائیان را نشان می دهند؛ سیاستی که قوه قضاییه یکی از مجریان اصلی آن بوده است. سیمین فهندژ، نماینده جامعه جهانی بهائی در سازمان ملل در ژنو، در این باره می گوید: «نظام قضایی که باید عدالت و بی طرفی در پیش گیرد و پناهگاهی در برابر سرکوب باشد، در عوض به شکل سلاحی برای آزار و تعقیب بهائیان، دگراندیشان و دیگر اقلیت های مذهبی و اتمیکی در ایران ایفای نقش می کند ... قوه قضاییه ایران پرونده به پرونده نشان می دهد که تمایلی به ایفای وظیفه ای مقدس یک نهاد قضایی که باید مروج عدالت باشد، ندارد».

عدالت غایب: بهار صبا آزار و تعقیب بهائیان را «جنایتی ادامه دار علیه بشریت» می داند و تأکید می کند که تمامی مقاماتی که در این نقض ها نقش دارند، از جمله قضات و دادستان ها، باید مسئول شناخته شوند.

در ایران امروز، برای بهائیان، دادگاه نه محل احقاق حق، که صحنه تثبیت پیش داوری است؛ حکم نه نتیجه بررسی بی طرفانه، که اجرای سیاستی از پیش تعیین شده است. تا زمانی که این ساختار تغییر نکند، هر موج سرکوب می تواند مقدمه موجی دیگر باشد، با نام هایی تازه، اما رنجی تکراری.

شرکت مالیاتی و حسابداری توس



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

بحران خوابگاه‌های دانشجویی دختران

آیدا قجر



لباس‌ها حداقل ۱۵۰ هزار تومان پول می‌گرفت. در حالی که در خیلی از خوابگاه‌ها شستن لباس مجانی بود. قیمت بنا بر میزان لباس‌ها، تغییر می‌کرد. یک شب که از کار برمی‌گشتم، پشت در ماندم. حاضر نشد در را باز کند. با هزار زحمت خانواده یکی از دوستانم به من جا داد. از بدترین تجربه‌هایم بود.

در خوابگاه بدون مجوز خیابان دامپزشکی، سرپرست خوابگاه یعنی «هما طالبی» مقررات پوشش برای دانشجویان تعیین کرده بود. یعنی جایی که فقط دخترها هستند. لباس‌ها بایستی زیر زانو می‌بود، ناف نباید معلوم می‌شد، و آستین کوتاه هم ممنوع بود. یخچال نیمه‌خراب برای هر شش نفر، در راهرو بود که محصولات غذایی هم مدام فاسد می‌شد. سقف اتاق‌ها هم ایرانی بود. «شادی» می‌گوید: «تخت طبقه بالا می‌خواهیدم. تقریباً به ایرانی‌ت چسبیده بودم. نمی‌توانستم نفس بکشم. احساس خفگی داشتم. روی زمین می‌خواهیدم. درست مثل زندان، ما دانشجویان در خوابگاه دانشجویی هم کف‌خواب می‌شویم.» خوابگاه هما طالبی تقریباً ارزان‌تر از سایر خوابگاه‌ها بود، در سال ۱۴۰۱ ماهیانه ۳ میلیون تومان از دختران دانشجوی پول می‌گرفت، بدون هیچ امکاناتی، آنها را تحقیر هم می‌کرد. شادی و چند نفر از دوستان‌اش از این خوابگاه اخراج شدند. چون به هما طالبی برای رفتارش اعتراض کرده بودند. او هم بدون پرداختن پول ودیعه، دختران را یک‌شبه اخراج کرد و گفت: «شما مشکل ایجاد می‌کنید.» چند سال بعد که شادی از خیابان دامپزشکی تهران رد می‌شد، از کسبه درباره سرنوشت هما طالبی پرسید. به او پاسخ دادند که چون خوابگاه مجوز نداشت و سرپرست هم به بیماری سرطان مبتلا شده بود، خوابگاه جمع شد.

خوابگاه آرامیس - میدان فردوسی: اتاقی را تصور کنید که چهار تخت دارد و به اتاقی دیگر راه دارد که تک‌نفره است. سال ۱۴۰۲ خیابان «امیرسلیمانی» میدان فردوسی تهران. مبلغ اجاره اتاق چهار تخته سه میلیون و ۸۰۰ هزار تومان و آن اتاق یک تخته ۵ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان بود. هیچ‌کدام از ساکنان دو اتاق حريم خصوصی نداشتند. اتاق یک تخته هم در واقع اتاق نبود بلکه بالکنی بود که مالک ساختمان آن را بسته بود و به اتاق تبدیل کرده بود. ساکن آن اتاق برای ورود به محل اجاره‌ای خود، بایستی از اتاق چهار تخته عبور می‌کرد. «تینا» روایت می‌کند: «با آن‌که رفتار مسوولان توهین‌آمیز و تحقیرکننده نبود، اما بی‌خبر و بدون در زدن ناگهان وارد اتاق می‌شدند. می‌خواستند مچ‌گیری کنند که کسی سیگار نکشد یا مواردی که نمی‌دانم چیست. هرکس بیشتر از یک ربع اجازه حمام نداشت. آن هم نه هر روز، حداکثر چهار بار در هفته. آشپزخانه طبقه هم‌کف بود و ساعت ۱۱ هم بسته می‌شد. در اتاق‌ها آب سردکن نداشتیم. اگر گرسنه یا تشنه می‌شدیم هیچ راهی به آشپزخانه نداشتیم. مجبورمان می‌کرد که حتماً در خیابان خوابگاه شال به سر داشته باشیم.» یک‌بار هم سرپرست خوابگاه، عکس یکی از دوستان تینا را به او نشان داد که بدون حجاب بود. اما نه در خیابان خوابگاه، بلکه وسط میدان فردوسی: «هنوز برایم پرسش است که چطور توانسته بود به دوربین‌های میدان فردوسی دسترسی داشته باشد؟»

سال ۱۴۰۲ یعنی یک سال پس از جنبش سراسری «زن، زندگی، آزادی» که هم مقاومت زنان در فضاهای عمومی مقابل پذیرش حجاب اجباری شدت یافته بود و هم به روایت دختران دانشجوی، نظارت و کنترل سرپرست‌های خوابگاه‌ها تشدید شده بود. «شراره» یکی دیگر از دختران همین خوابگاه است که می‌گوید: «وقتی اعتراض کردیم، سرپرست خوابگاه گفت که اگر حجاب را رعایت نکنید، هم برای آنها مشکل ایجاد می‌شود و هم برای ما به عنوان دانشجو. سرپرست می‌گفت که اگر ما حجاب نداشته باشیم، خوابگاه را پلمپ می‌کنند.» همگی دخترانی که همراه با تینا و شراره مقابل پذیرش تهدیدهای سرپرست خوابگاه درباره حجاب مقاومت کرده بودند، از خوابگاه دانشجویی اخراج شدند. پول ودیعه آنها هم چون پیش از موعد اتمام قرارداد بود، پرداخت نشد.

هر سال با رسیدن فصل سرما، شرایط دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی اسفبارتر از قبل می‌شود، از کمبود وسایل گرمایشی تا نفوذ آب باران و برف به رختخواب‌هایی که در چند متر جا، به سختی کنار هم قرار گرفته‌اند. هزینه بالای خوابگاه در کنار آلودگی، کمبود امکانات زندگی و بهداشتی یک‌طرفه، رفتار سرپرستان خوابگاه با دانشجویان از سوی دیگر، گاه به ترک تحصیل آنها خصوصاً دختران می‌انجامد. روایت‌هایی که وقتی می‌شنوید، تصویرتان دیگر اتاق دانشجویی و خوابگاه نیست، بلکه به روایت خود دانشجویان، گاه «سلول‌های زندان» را می‌ماند که نه پنجره‌ای دارد، نه تخت به اندازه کافی. تعداد کم حمام و دستشویی‌هایی که برای ده‌ها نفر در نظر گرفته شده یا مثل خانه‌های ساخت قدیم که در حیاط قرار دارند. البته، هرچه بی‌پول‌تر، شرایط غیرانسانی‌تر. اما تأمین و تحمیل چنین شرایطی برای دانشجویان، برعهده کیست؟ چه نهادهایی مسوول نظارت بر شرایط خوابگاه‌ها هستند؟ دانشجویان متضرر چگونه می‌توانند از طریق قانون، برای مطالبه حق خود اقدام کنند؟ در این گزارش، روایت‌های چندین نفر از دختران دانشجو در تهران را می‌خوانید که برای تحصیل، در شرایطی غیرانسانی طاقت می‌آورند و با رفتارهایی از سوی سرپرستان مواجه‌اند که انگار نهادهای امنیتی بر سر کار هستند. برای حفظ امنیت مصاحبه‌شونده‌ها، تمامی نام‌ها در این گزارش مستعار هستند.

«خواهید بودم و توی گوشم گوش می‌بود، صدای باران را نشنیدم. غلت زدم. ناگهان تنم خیس شد. سقف ایرانی بود. تمام رختخوابم را آب گرفته بود. سه ساعت فقط گریه کردم. رفتار سرپرست هم که مدام تحقیرکننده بود. برای پوشش و حجاب آن‌قدر تحقیر می‌کرد که دست آخر از پس تحمل این نابرابری‌ها و تحقیرها برنیامدم، هزینه‌ها هم هنگفت بود. ترک تحصیل کردم.» نام مستعارش را «بهار» می‌گذارد. هنگام روایت رنجی که در خوابگاه دانشجویی دخترانه متحمل شده بود، گاه صدایش خشمگین می‌شد، گاه می‌لرزید و گاه بغض می‌کرد: «من همه این حرف‌ها را می‌زنم بلکه تلنگری بخورد و کسی به فکر دانشجویان در خوابگاه‌های دانشجویی بیفتد. من که فاتحه ادامه تحصیل را خواندم. اما هنوز دوستانم و بسیاری از دختران دیگر با چنین شرایطی تلاش می‌کنند به تحصیل‌شان ادامه دهند.»

روایت برخی از دختران دانشجو، حکایت از نصب دوربین در اتاق‌های دانشجویی‌شان دارد. مسوولان و ناظران خوابگاه‌های دانشجویی دختران چه کسانی هستند؟ آیا سرپرستان خوابگاه‌های دانشجویی با نهادهای امنیتی همکاری می‌کنند؟

خوابگاه سبز انقلاب - خیابان جمالزاده شمالی: سال ۱۴۰۰، دختران دانشجو برای کرایه اتاقی سه تخته باید ۴ میلیون تومان می‌پرداختند. در آن زمان، حداکثر متوسط درآمد تقریباً ۹ میلیون تومان و حداقل دستمزد یک کارگر با یک فرزند ۲ میلیون و نیم تومان بود: «اتاق مثل اتوبوس بود. هیچ پنجره‌ای نداشت. برای رفت‌وآمد هم خیلی سخت‌گیری می‌کردند. یک‌بار دلمان خیلی گرفته بود. گفتیم پنجره و هوا نداریم. برای هواخوری بیرون رفتیم که آن‌هم نیم ساعت بیشتر نشد. وقتی برگشتیم سرپرست با ما برخورد تحقیرآمیزی کرد.» سه دختر بودند که با هم یک اتاق را اجاره کرده بودند. یکی از آنها شاغل بود. باید از محل کار گواهی ارایه می‌داد که اگر دیرتر از ساعت ۲۲:۳۰ به خوابگاه برمی‌گردد، دلیلی موجه دارد. حالا «سارا» ادامه می‌دهد: «من شیفت شب کار می‌کردم. تازه ساعت ۱۱ کارم تمام می‌شد. هرچه اصرار می‌کردیم که همه‌جا ساعت شیفت شب ۱۱ است، نمی‌پذیرفتند. آخرش خودمان از خوابگاه خارج شدیم.» اما هیچ پولی به آنها بازگردانده نشد. چون زودتر از پایان قرارداد به خواست خودشان خوابگاه را ترک کرده بودند.

دانشجویان برای اجاره خوابگاه‌های دانشجویی اطراف دانشگاه‌ها بایستی جدای از اجاره بها، مبلغی به عنوان ودیعه بپردازند که به گفته بسیاری از آنها، سرپرست‌های خوابگاه ممکن است به هر بهانه‌ای از بازپرداخت ودیعه سر باز زنند.

خوابگاهی بدون مجوز با سرپرستی هما طالبی، خیابان دامپزشکی: «هیچ وقت هما طالبی را فراموش نمی‌کنم. خیلی مذهبی بود و مدام در کارهای ما دخالت می‌کرد. داخل اتاق‌ها هم دوربین بود. تابستان‌ها می‌پختیم، کولر جواب نمی‌داد. ما طبقه آخر بودیم. زمستان هم آب اتاق‌ها را برمی‌داشت. در طبقه‌هایی که اتاق‌ها قرار داشت، نه سرویس بهداشتی داشتیم و نه حمام. باید می‌رفتیم طبقه همکف. برای شستن

idents®

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



RANKED TOP 1% LAWYERS



No Fees

Until We Win Your Case!

Settlements & Verdicts



Serious Injuries



Brain & Spinal Injuries

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 Persia

مردهای «مریخی» و ساکنان «نوس»

نوشته: دکتر جان گری ترجمه: اشرف عدیلی (بخش نوزدهم)



کشف تفاوت‌هایمان - نیازهای احساسی: زن‌ها و مردها اغلب از احساسات یکدیگر آگاه نیستند و در نتیجه نمی‌دانند چگونه باید از یکدیگر حمایت کنند. در یک رابطه، مردها آنچه خودشان می‌خواهند ارائه می‌دهند و زن‌ها نیز همان‌طور عمل می‌کنند. هر دو گمان می‌کنند نیازها و آرزوهایشان مشابه است و همین سوءتفاهم باعث می‌شود هر دو ناراضی و آزرده شوند. هم مردها و هم زن‌ها احساس می‌کنند که بیشتر ایثار می‌کنند تا دریافت، و عشقشان ناشناخته و قدردانی نشده باقی می‌ماند. حقیقت این است که هر دو عشق می‌ورزند، اما نه به شیوه‌ای که طرف مقابل نیاز دارد. مثلاً زن ممکن است با سؤالات دلسوزانه و ابراز دلوپسی فکر کند مهربانی‌اش برای مرد محسوس است، اما برای مرد این رفتار ممکن است خسته‌کننده باشد، او حس کند تحت سلطه است و نیاز به تنهایی پیدا کند. در این شرایط، زن گیج می‌شود، چون اگر کسی با او این‌گونه همدردی می‌کند، قدردان آن می‌شود.

وقتی زن می‌خواهد با محبت ظاهر شود، مرد اگر در شرایط روحی خوبی باشد ممکن است او را نادیده بگیرد و اگر در شرایط بدی باشد، این رفتار برایش کسالت‌آور خواهد بود. مردها نیز فکر می‌کنند عشقشان را ابراز می‌کنند، اما روش آنها ممکن است زن را وادار کند احساس بی‌ارزشی و نداشتن حمایت کند. مثلاً وقتی زن ناراحت است، مرد ممکن است با کوچک جلوه دادن مشکل یا دادن «فضا» به خیال خود برای آرامش زن، همدردی کند، اما این رفتار به زن احساس نادیده گرفته شدن و بی‌توجهی می‌دهد. همان‌طور که قبلاً گفته شد، زمانی که زن ناراحت است، نیاز دارد شنیده و درک شود. بدون آگاهی از تفاوت‌های احساسی زن و مرد، مرد نمی‌تواند بفهمد چرا اقداماتش برای کمک به زن گاهی با شکست مواجه می‌شود.

دوازده نوع عشق یا دوازده نیاز احساسی: اکثر نیازهای پیچیده احساسی ما را می‌توان در نیاز به عشق خلاصه کرد. مردها و زن‌ها هر کدام شش نوع نیاز عشقی دارند که همه به یک اندازه مهم هستند.

نیازهای اصلی مردها: اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تأیید و تشویق
نیازهای اصلی زنان: احساس اهمیت، درک، احترام، فداکاری، دلگرمی و تشویق
وظیفه ما این است که با شناخت این دوازده نوع عشق، بتوانیم نیازهای همسرمان را حدس بزنیم و بهتر به آنها پاسخ دهیم. با بررسی این فهرست می‌توان به راحتی فهمید چرا طرف مقابل ممکن است عشق را احساس نکند و این فهرست راهنمایی است برای بهبود رابطه زمانی که نمی‌دانیم چه باید بکنیم.

نیازهای عمده عشقی زن‌ها و مردها: در اینجا انواع مختلف عشق در کنار هم فهرست شده است:

آنچه زن‌ها نیاز به دریافت دارند: علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارزشمندی، تأیید و اطمینان خاطر.

آنچه مردها نیاز به دریافت دارند: اطمینان، پذیرش (تأیید شدن)، قدردانی، تحسین، مورد پسند واقع شدن و تشویق.

درک نیازهای اصلی خود: هر مرد و زنی به تمام این دوازده نوع عشق نیاز دارد. شناسایی شش نوع نیاز عمده زن‌ها به این معنا نیست که مردها به این نوع محبت‌ها نیاز ندارند؛ مردها هم به علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارزشمندی و اطمینان خاطر نیاز دارند. منظور از نیاز عمده این است که ابتدا باید آن نیازها برآورده شوند تا بتوان از سایر انواع عشق بهره‌مند شد. مرد زمانی می‌تواند شش نوع عشق زن (علاقه، درک، احترام، وفاداری، ارزشمندی و اطمینان خاطر) را بپذیرد که قدردانی کند که نیازهای اصلی خودش برآورده شده باشند. به همین ترتیب، زن نیز نیاز دارد که اول نیازهای اصلی خودش (اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین، تصدیق و تشویق) تأمین شود تا بتواند عشق مرد را درک و قدردانی نماید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۹

پول چگونه می‌تواند مسئله‌ساز باشد؟ کریس گفت: «کاملاً گیج شده‌ام. وقتی ازدواج کردیم خیلی بی‌پول بودیم، هر دو کار می‌کردیم و تازه اجاره خانه را به سختی درمی‌آوردیم. گاهی اوقات همسر، سوزان، از اینکه زندگی این همه سخت بود شکایت می‌کرد و من می‌توانستم درک کنم. ولی حالا ما پولداریم، شغل موفق و پول‌سازی داریم. او چطور هنوز می‌تواند ناراحت باشد؟ هر زن دیگری آرزو داشت جای او باشد. تنها چیزی که باقی مانده، دعواست. وقتی بی‌پول بودیم، خوشبخت‌تر بودیم. حالا تصمیم داریم جدا شویم.» کریس نمی‌فهمید که زنان مانند امواج هستند. وقتی با سوزان ازدواج کرد، موج او گاه به گاه سقوط می‌کرد. در آن ایام، کریس به ناراحتی‌های او گوش می‌داد و آنها را درک می‌کرد. برایش آسان بود که حتی به احساسات منفی او بها دهد، چون خودش هم چنین حالاتی داشت و از نظر او سوزان حق داشت ناراحت باشد، چرا که هر دو بی‌پول بودند.

مردان گاهی فکر می‌کنند پول راه‌حل تمام مشکلات است. وقتی سوزان و کریس بی‌پول بودند و تلاش می‌کردند تا آخر ماه پولشان برسد، کریس به درددل‌های سوزان گوش می‌داد، با او همدردی می‌کرد و قول می‌داد پول بیشتری در بیاورد تا سوزان ناراحت نشود. سوزان احساس می‌کرد که کریس واقعا به او اهمیت می‌دهد اما همان‌طور که زندگی مالی‌شان بهتر می‌شد، سوزان گاه‌به‌گاه باز ناراحت می‌شد و کریس نمی‌توانست بفهمد چرا. او فکر می‌کرد سوزان باید تمام مدت خوشحال باشد چون آنها پولدار شده‌اند. سوزان اما احساس می‌کرد که کریس دیگر به او بی‌توجه است. کریس متوجه نبود که پول نمی‌تواند مانع ناراحتی او شود. وقتی موج سوزان سقوط می‌کرد، دعوا می‌کردند چون کریس به ناراحتی او بها نمی‌داد. برخلاف تصورشان، هرچه بیشتر پولدار می‌شدند، دعوایشان بیشتر می‌شد. وقتی بی‌پول بودند، «پول» بزرگ‌ترین عامل ناراحتی سوزان بود، اما همان‌طور که از نظر مالی تأمین می‌شد، سوزان آگاهی بیشتری درباره نیازهای معنوی ناکام خود پیدا می‌کرد.

این پیشرفت طبیعی، عادی و قابل پیش‌بینی است.
یک زن متمول حق بیشتری برای ناراحت شدن دارد. به خاطر دارم در مقاله‌ای خواندم که یک زن پولدار فقط از یک روانپزشک پولدار می‌تواند دلسوزی بخواند. وقتی زن خیلی پولدار باشد، مردم و به خصوص شوهرش گاهی به او حق نمی‌دهند که ناراحت باشد. او حق ندارد مانند موج باشد و گاه‌به‌گاه سقوط کند، اجازه ندارد احساساتش را زیر و رو کند یا توقع زیادی از زندگی داشته باشد. انتظار داریم زن متمول همیشه احساس رضایت کند، چون زندگی او بدون این همه پول می‌توانست خیلی بدتر باشد. این انتظار نه تنها غیرمنطقی بلکه نوعی بی‌احترامی به اوست. صرف‌نظر از ثروت و مقام، هر زن نیاز دارد که دلخور شود و موجش سقوط کند. زمانی که کریس فهمید می‌تواند همسرش را خوشحال کند، دلگرم شد. یادش آمد زمانی که بی‌پول بودند، به احساسات سوزان ارزش می‌داد و حالا که پولدار شده‌اند دوباره می‌تواند این کار را انجام دهد. کریس با این فکر که ثروت باید همسرش را خوشبخت کند، دچار انحراف شده بود، در حالی که با عشق حقیقی و درک همسرش می‌توانست منشاء خوشحالی او باشد. اگر در دوران ناراحتی زن از او حمایت نشود، گاهی ممکن است هرگز به معنای واقعی راضی نشود. برای اینکه زن واقعا رضایت داشته باشد، باید گاهی شیرجه‌ای به درون چاهش بزند تا احساسات منفی را رها، درمان و تصفیه کند. این روش طبیعی و سالم است.

وقتی احساسات مثبت عشق را تجربه می‌کنیم، مانند خوشحالی، اطمینان و قدردانی، گاه‌به‌گاه باید طعم خشم، دلخوری، ترس و اندوه را هم بچشیم. وقتی زن وارد چاهش می‌شود، می‌خواهد احساسات منفی‌اش را درمان کند. مردان نیز نیاز دارند احساسات منفی خود را درمان کنند تا بتوانند احساسات مثبتشان را تجربه نمایند. زمانی که موج زن در اوج است، او به آنچه دارد راضی است. اما در زمان سقوط، به چیزهایی که در دسترسش نیست آگاه می‌شود. وقتی حالش خوب است، توانایی واکنش مثبت به نکات مثبت زندگی را دارد، اما در زمان سقوط، دید محبت‌آمیزش ابری می‌شود و حساسیت او نسبت به آنچه ندارد بیشتر می‌شود. مانند لیوان آب نیمه‌پر و نیمه‌خالی: در اوج، قسمت پر را می‌بیند و در سقوط، تمرکز بر قسمت خالی است. بدون درک این‌که زنان مانند امواج هستند، مردان نمی‌توانند زن‌هایشان را درست درک کرده و از آنها حمایت کنند. مردان وقتی متوجه تفاوت‌ها شوند، کلیدی به دست می‌آورند تا عشقی را که همسرشان سزاوار آن است، بیش از همیشه ارائه دهند.



فروپاشی کامل، و حتی «تمام شده» توصیف می‌کنند. در بهترین حالت، اروپا یک موزه روباز زیباست، جایی که مثلاً در ونیز، پس‌زمینه‌ای رؤیایی برای عکس‌های عروسی ابرثروتمندانی مانند جف بزوس، بنیان‌گذار آمازون، فراهم می‌کند. و در بدترین حالت، مکانی برای «نابودی» که از دید آنها زیر سیل مهاجرت بی‌ضابطه غرق شده است. ترامپ در سخنرانی سپتامبر خود در سازمان ملل گفت: «کشورهای شما دارند به جهنم می‌روند.»

دولت ترامپ گاهی این انتقادات را در پوشش «دل‌سوزی» مطرح می‌کند. در فصل مربوط به اروپا در سند امنیتی جدید، که عنوانش «تقویت عظمت اروپا» است، واشنگتن مدعی می‌شود می‌خواهد به اروپا کمک کند «مسیر خود را اصلاح کند». اما در عمل، معنای این حرف آن است که دولت آمریکا اکنون به‌طور رسمی از نیروهای راست‌پوپولیست از استکھلم تا مادرید پشتیبانی می‌کند. در سند، این دخالت با عبارت «پروژه مقاومت» توجیه شده است، عبارتی که به طرز مشکوکی برای بسیاری از سیاستمداران اروپایی شبیه سیاست تغییر رژیم به نظر می‌رسد.

اروپایی‌ها بی‌درنگ علیه این «بیانیه طلاق» اعتراض کردند، اما فعلاً کاری از پیش نمی‌برند جز ابراز خشم. آنتونیو گوستا، رئیس شورای اروپا، گفت دخالت در زندگی سیاسی اروپا «غیرقابل قبول» است. مرس، صدراعظم آلمان نیز گفت: «من هیچ ضرورتی نمی‌بینم که آمریکایی‌ها بخواهند دموکراسی را در اروپا نجات دهند.»

مشکل اینجاست: اروپایی‌ها همچنان به آمریکا وابسته‌اند، به تسلیحاتش، اطلاعات امنیتی‌اش، و چتر هسته‌ای‌اش. ممکن است در برلین و پاریس از افرادی مثل پیت هگست، که اکنون خود را «وزیر جنگ» می‌نامد و در یک چت افشاشده به معاون رئیس‌جمهور، جی‌دی ونس، نوشته بود: «من کاملاً با شما در بیزاری از انگلی بودن اروپا موافقم. این رقت‌انگیز است.» نفرت داشته باشند. اما تا زمانی که اروپا تصمیم

نگیرد روی پای خود بایستد، در برابر چنین تحقیرهایی بی‌دفاع خواهد بود. هم‌زمان با انتشار سند امنیتی آمریکا، رابطه میان بروکسل و مدیران بزرگ فناوری آمریکایی تیره‌تر شده است. کمیسیون اروپا چند روز پیش جریمه‌ای ۱۲۰ میلیون یورویی علیه پلتفرم X، متعلق به ایلان ماسک متحد ترامپ، وضع کرد. به باور بازرسان اروپایی، این پلتفرم با سازوکار «تیک آبی» کاربران را عمداً گمراه می‌کند. بسیاری از منتقدان بر این باورند که الگوریتم‌های X صدای جریان‌های پوپولیستی را تقویت کرده و به فروپاشی گفت‌وگوی مدنی دامن می‌زنند. ماسک در واکنش، سلسله‌ای از حملات تند علیه بروکسل منتشر کرد و از «سانسور» و «استبداد اتحادیه اروپا، سخن گفت، لحنی که کاملاً با جهان‌بینی جنبش «آمریکا را دوباره عظمت بخشیم» سازگار است. تقارن این حملات با انتشار راهبرد امنیتی ترامپ، در چند پایتخت اروپایی ایجاد نگرانی کرد، بسیاری آن را نشانه‌ای از همکاری تنگاتنگ کاخ سفید با غول‌های فناوری سیلیکون‌ولی می‌دانند.

در همین چارچوب بود که آخر هفته، شماری از مقام‌های ارشد آمریکایی در X، ظاهراً به صورت هماهنگ، به اروپا حمله کردند. کریستوفر لاندو، معاون وزیر خارجه، کنایه زد که اروپایی‌ها باید تصمیم بگیرند که عضو ناتو می‌خواهند باشند یا عضو اتحادیه اروپا. او نوشت: «نمی‌توانیم وانمود کنیم شریکیم، در حالی که این کشورها اجازه می‌دهند بوروکراسی غیرمنتخب، غیردموکراتیک و غیرنماینده‌ی اتحادیه اروپا در بروکسل، سیاستی در راستای خودکشی تمدنی را دنبال کند.» دیگر سیاستمداران آمریکایی نیز به خاطر جریمه‌های اعمال‌شده علیه X، اروپا را به «اقدامات تلافی‌جویانه» تهدید کردند. با این همه، یک دیپلمات ارشد اروپایی در واشنگتن صادقانه اعتراف می‌کند که ضرب‌المثل مشهور «آمریکا نوآوری می‌کند، اروپا مقررات می‌گذارد» چندان بی‌راه نیست. به بیان دیگر: آمریکایی‌ها خلق می‌کنند، اروپایی‌ها محدود می‌کنند. رشد اقتصادی ایالات متحده نیز سال‌هاست بسیار بیشتر از اروپا بوده است. همین نکته توان اروپا برای ایستادگی در برابر واشنگتن را کاهش می‌دهد. از یک طرف همه می‌دانند ترامپ، درست مانند پوتین، اتحادیه اروپا را دشمنی می‌بیند که باید با آن جنگید. از نگاه ترامپ، اتحادیه اروپا نه پاسخی به جنگ‌های خونین قرن بیستم، بلکه انحرافی تاریخی است که با هسته ملی‌گرایانه جنبش MAGA در تضاد است. در سند راهبرد امنیت ملی آمده: «واحد بنیادی سیاست در جهان، دولت-ملت است و همواره چنین خواهد بود.»

دو تبه‌کار، یک هدف

گزارش اصلی اشپیکل، شماره ۵۱/۲۰۲۵ - ۱۱ دسامبر ۲۰۲۵

گاهی لحظاتی پیش می‌آید که اروپایی‌ها ناچار می‌شوند درماندگی خود را بی‌پرده آشکار کنند. مانند اول دسامبر، زمانی که رهبران چند کشور عضو اتحادیه اروپا در یک کنفرانس ویدئویی محرمانه گرد هم آمدند. فریدریش مرس، صدر اعظم آلمان، ولودیمیر زلنسکی رئیس‌جمهور اوکراین، امانوئل مکران رئیس‌جمهور فرانسه، اورسولا فون‌درلاین رئیس‌کمیسیون اروپا و همچنان مته فردریکسن نخست‌وزیر دانمارک نیز حضور داشتند. موضوع گفت‌وگو: وضعیت اوکراین، وضعیتی که از این بدتر نمی‌توانست باشد. ارتش روسیه در حال پیشروی است، در حالی که دونالد

ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، و اطرافیانش در مذاکرات مستقیم با کرملین می‌کوشند زلنسکی را به پذیرش یک توافق صلح وادار کنند، آن هم بدون مشارکت اروپا. فردریکسن خطاب به حاضران گفت: «اورسولا، بابت تمام زحمات متشکرم، اما واقعیت این است که هنوز هیچ تضمین امنیتی از سوی غرب برای اوکراین وجود ندارد. اگر واشنگتن و مسکو اوکراینی‌ها را به مصالحه‌ای مجبور کنند که نه کی‌یف می‌پذیرد و نه اروپا، چه می‌شود؟ او پرسید: «برنامه جایگزین ما چیست؟» مکران با لحنی موافق گفت: «سوال درستی است.» اما متأسفانه تا امروز پاسخی برای این سؤال پیدا نشده است. صورت جلسه این تماس، که به‌دست اشپیکل رسیده، تصویری کم‌سابقه از میزان بی‌اعتمادی نسبت به واشنگتن و حیرانی عمیق رهبران اروپاست. جلوی دوربین‌ها، رهبران اروپایی با انجام وظیفه دیپلماتیک، تلاش‌های میانجی‌گرانه ترامپ را تحسین می‌کنند. مکران هنگام دیدار با زلنسکی در اوایل دسامبر در پاریس گفت: «کارهایی را که دولت آمریکا به رهبری رئیس‌جمهور انجام داده، ارج می‌نهم، اما وقتی دور از چشم رسانه‌ها با یکدیگر صحبت می‌کنند، بی‌پرده می‌گویند که ترامپ و تیم او را نه متحد، بلکه رقیب می‌دانند، رقیبانی که به نظر می‌رسد نسبت به ولادیمیر پوتین همدلی بیشتری دارند تا نسبت به شرکای دیرین خود. مرس در نشست گفت: «آنها با شما و با ما بازی می‌کنند.» منظور او اوکراینی‌ها و رهبران اتحادیه اروپا بودند.

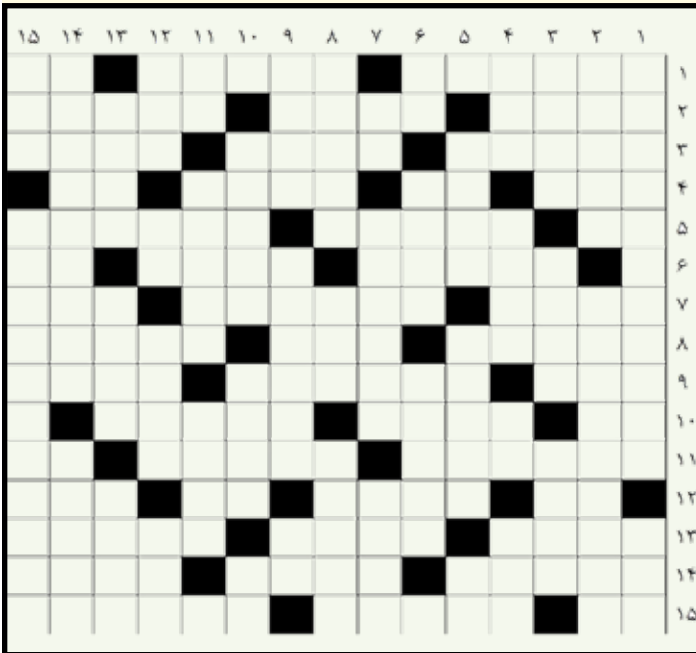
این گونه نیست که اروپایی‌ها در ماه‌های اخیر درباره ماهیت دولت آمریکا دچار توهمی بوده باشند. از زمانی که در اواسط نوامبر پیش‌نویس یک طرح صلح برای اوکراین فاش شد، طرحی که بیشتر به فهرست خواسته‌های کرملین شباهت داشت، برای همگان روشن شد که موضع ترامپ کجاست. یکی از دیپلمات‌های ارشد فرانسه که ماه‌هاست در تلاش است یک «ائتلاف اروپایی مایل به کمک» برای جلوگیری از قطع حمایت از اوکراین تشکیل دهد، پس از این افشاگری آهی کشید و گفت: «ما تنها مانده‌ایم.» با این حال، از آن زمان که ترامپ در چهارم دسامبر راهبرد امنیتی جدیدش را منتشر کرد، دیگر کاملاً روشن شد که سیاست او در قبال اوکراین چیزی فراتر از بی‌میلی به خرج میلیاردها دلار در جنگی دوردست است. این سیاست برخاسته از یک مکتب فکری است که اساساً مشکلی ندارد اگر حاکمان زورگو به کشورهای همسایه تعرض کنند. در این سند ۳۳ صفحه‌ای آمده است: «نفوذ فزاینده کشورهای بزرگ‌تر، ثروتمندتر و قدرتمندتر حقیقتی همیشگی در روابط بین‌الملل است.» لحن این سند گویی نوید «تغییر رژیم» می‌دهد.

این متن همچون زیربنای فکری سیاستی است که با همه آنچه ایالات متحده در دهه‌های پس از جنگ جهانی دوم نمایندگی کرده، قطع رابطه می‌کند. ترامپ و حامیانش بارها این گسست را اعلام کرده بودند، اما این نخستین بار است که چنین دیدگاهی به عنوان سیاست رسمی دولت در سندی راهبردی و محوری ثبت می‌شود. این سند سرودی در ستایش خودمحوری ملی است و قطع امید از نهادهای بین‌المللی‌ای که آمریکا خود در بنیان‌گذاری‌شان نقش داشته است: سازمان ملل، بانک جهانی، ناتو، همه این‌ها از نگاه دولت ترامپ نه نهادهایی برای صلح و رفاه، بلکه در بهترین یک تعهد دردرساز هستند و در بدترین حالت انگل‌هایی در ساختار جهانی دولت-ملت‌های مستقل. در بخشی از سند با عنوان «برتری ملت‌ها» آمده است: «ایالات متحده منافع خود را در درجه نخست قرار خواهد داد و دیگر کشورها را نیز تشویق می‌کند همین کار را انجام دهند.» از این منظر، حمایت غیرمستقیم سند از جنبش‌های راست‌پوپولیستی در اروپا، که بنا بر دیدگاه دولت ترامپ «مایه خوش‌بینی فراوان» هستند، چندان عجیب نیست.

لحن ترامپ در قبال اروپا میان دلسوزی ظاهری، تحقیر و دشمنی آشکار در نوسان است. رئیس‌جمهور آمریکا و اطرافیانش قاره کهن را گاهی «ناکارآمد»، گاهی «در حال

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول



آزادی بیان حق انسان برای گفتن اندیشه‌ها و احساسات خود بدون ترس است. این آزادی زمینه‌ساز رشد فکری و گفت‌وگوی سالم در جامعه می‌شود. آزادی بیان فقط شامل سخنان موافق نیست، بلکه نقد و نظر متفاوت را نیز در بر می‌گیرد. همراه با این حق، مسئولیت احترام به دیگران نیز وجود دارد. جامعه‌ای که آزادی بیان دارد، زنده‌تر و آگاه‌تر است.

عمودی

- ۱ - صاحب قابوسنامه - شهر مقبره شیخ شهاب
- ۲ - هدف ها - «کاخ پر شکوه خوشتاریا» در این شهر استان گیلان واقع شده است
- ۳ - ناگزیر - از اقیانوس های جهان - فیلمی در ژانر ترسناک به کارگردانی جواد افشار
- ۴ - جالیزی تنبل - خانه بزرگ - مخفف اگر - اسلحه کمری
- ۵ - تازه شکل گرفته - مقدمه چینی - دستگاه نساجی
- ۶ - گذرگاه ورود و خروج - نام شهری است تاریخی در استان حضرموت در کشور یمن - رقص سنتی برزلی
- ۷ - یازده! - دومین شهر استان ایلام از نظر جمعیت، وسعت، اهمیت اقتصادی و سیاسی - ابزار اضافه لازم
- ۸ - مساوی - پیدا کن! - مربی شاهزادگان در قدیم
- ۹ - مداد نوکی - روستایی در خداآفرین در استان آذربایجان شرقی - آش
- ۱۰ - رهبر حزب نازی - ساز سیمی - مخترع تلفن
- ۱۱ - ضمیر چهارم - قطع کردن - چیرگی
- ۱۲ - رشد - نت بیمار - ویرایش - خس خس صدی
- ۱۳ - تست هوش معروف - آشکار کننده - عاقل
- ۱۴ - لاغر - نوعی مبل
- ۱۵ - پسوند مکان - از فیلسوفان بزرگ و ریاضیدان بنام قرن هفتم هجری

افقی

- ۱ - حاصل کار - گلی خوشبو - گرداگرد لب و دهان
- ۲ - نقد کننده - نوعی هواگرد - گذران زندگی
- ۳ - در حمام پیدا می شود - نمونه و الگو - امضای گذرنامه
- ۴ - پیگیری نجوم - جامه پوستی - سخندان و دانا - وزغ
- ۵ - افزودن انگلیسی - تحویل دادن - وحشت آور
- ۶ - نشان دادن - بیمار و رنجور - رمق
- ۷ - تبرئه شده - هزارمیلیون - وقت معین
- ۸ - توجه ویژه - انبار غله - مرسوم نیست
- ۹ - انسان - رقابت ورزشی - کار نسجیده
- ۱۰ - قومی در ایران - اینگونه هم کلمه تصدیق است - زبان اروپایی
- ۱۱ - پر بنده ای از خانواده کبوتر - بلندترین قله دنیا - تاک
- ۱۲ - برج کج داستانی - پارچه آستری - روی رودخانه می سازند - نوبت بازی
- ۱۳ - قبیله ای زردپوست ساکن ترکستان روس - رسوم - دانش ایجاد یک طرح یا نمایه از هر تصویر ذهنی یا واقعی
- ۱۴ - هیاهوی مردم - بریان و اشک ریزان بر آتش - گیرنده امواج رادیویی
- ۱۵ - شهر برج طفرل - جداسازی - نوای خواب

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

وقتی زمان نو می‌شود تأملی بر شروعی دیگر

افلیا پرویزاد

سال جدید تنها ورق خوردن یک تقویم نیست، نوعی مکث جمعی است، لحظه‌ای که زمان به ما اجازه می‌دهد به خودمان نگاه کنیم، نه آن‌گونه که بوده‌ایم، بلکه آن‌گونه که می‌توانیم باشیم. در آستانه هر سال تازه، انسان میان دو جهان ایستاده است: جهانی که پشت سر گذاشته، با همه عادت‌ها، ترس‌ها، پیروزی‌ها و زخم‌هایش، و جهانی که هنوز شکل نگرفته، اما وعده امکان را در دل خود دارد.

آماده شدن برای بخش تازه‌ای از زندگی، پیش از آن‌که نیازمند برنامه‌ریزی بیرونی باشد، به یک جابه‌جایی درونی احتیاج دارد. باید بپذیریم که بسیاری از آن‌چه ما را نگه داشته، دیگر ما را زنده نمی‌کند. بعضی باورها، نقش‌ها و انتخاب‌ها زمانی پناه ما بوده‌اند، اما اکنون به دیوار بدل شده‌اند. فلسفه آغاز، درست از همین پذیرش شروع می‌شود: فهم این‌که تغییر نه خیانت به گذشته، بلکه احترام به رشد است.

شهامت تغییر یعنی پذیرفتن ندانستن. یعنی وارد شدن به مسیری که تضمینی برای آسایش ندارد، اما امکان معنا در آن هست. انسان در حال رشد، همیشه کمی ناآرام است، چون امنیت مطلق اغلب دشمن تحول است. سال جدید از ما نمی‌خواهد بی‌پروا باشیم، بلکه می‌خواهد آگاهانه ریسک کنیم، ریسکی که از شناخت خود، ارزش‌ها و حد و مرزهایمان می‌آید، نه از فرار یا هیجان لحظه‌ای.

ریسک کردن در زندگی الزاماً به معنای تصمیم‌های بزرگ و ناگهانی نیست. گاهی شجاعانه‌ترین ریسک، تغییر یک عادت کوچک، گفتن یک «نه» صادقانه، یا پذیرفتن یک «بله» دیرنگام است. تغییر واقعی اغلب آرام، تدریجی و درونی است، اما اثرش عمیق و ماندگار. سال جدید فرصتی است برای بازنگری در این‌که چه چیزهایی را از سر ترس نگه داشته‌ایم و چه رویه‌هایی را فقط به‌خاطر امن نبودن، به تعویق انداخته‌ایم. آماده شدن برای فصل تازه زندگی یعنی آشتی با امکان خطا. هیچ تغییر مهمی بدون لغزش شکل نمی‌گیرد. شکست، اگر از آگاهی و صداقت بیاید، بخشی از مسیر تکامل است، نه نشانه ناتوانی. فلسفه به ما یاد می‌دهد که معنا نه در بی‌خطا بودن، بلکه در مسئولیت‌پذیری نسبت به انتخاب‌هایمان ساخته می‌شود.

سال جدید می‌تواند تمرینی باشد برای زندگی اصیل‌تر، برای کمتر نقش بازی کردن و بیشتر خود بودن، برای گوش دادن به صدای درون به جای انتظارات بیرونی، و برای ساختن آینده‌ای که حاصل ترس‌های حل‌نشده نباشد، بلکه نتیجه شجاعت اندیشیده باشد.

در نهایت، سال تازه از ما نمی‌خواهد کسی دیگر شویم، از ما می‌خواهد به خود واقعی‌تری نزدیک شویم. و این نزدیک شدن، هرچند پریسک، ارزشمندترین سرمایه‌گذاری یک انسان بر زندگی خویش است.

سال نو میلادی ۲۰۲۶ پنجمه و پراز نور، سلامتی و آغازهای نو

فال سنارگان

دی	مهر	تیر	شروالدین
تمرکز روی اهداف بلندمدت افزایش می‌یابد. مسئولیت‌پذیری شما تحسین دیگران را برمی‌انگیزد. در عشق، ثبات و تعهد پررنگ‌تر می‌شود. از نظر مالی، برنامه‌ریزی دقیق ضروری است. صبر و کفایت موفقیت شماست. سفری ناگهانی، دیدگاه شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد و الهام تازه‌ای به همراه می‌آورد.	تعادل و هماهنگی محور اصلی این ماه است. در عشق، گفت‌وگویی مهم رابطه‌ای را شفاف می‌کند. همکاری جدیدی در کار شکل می‌گیرد. از نظر مالی، شرایط متعادل اما با ثبات است. زیبایی و هنر حالتان را بهتر می‌کند. تغییر یا جابه‌جایی در محل کار به نفع آرامش و پیشرفت شماست.	احساسات پررنگ‌تر از همیشه‌اند. مسائل خانوادگی در مرکز توجه قرار می‌گیرند. در عشق، نیاز به امنیت و توجه بیشتر حس می‌شود. از نظر مالی، بهتر است ریسک نکنید. به ندای دل‌تان گوش دهید، راه را نشان می‌دهد. سفر کاری یا آموزشی، فرصتی برای رشد و آشنایی‌های مهم فراهم می‌کند.	سال را با انرژی تازه و تصمیم‌های جسورانه آغاز می‌کنید. در کار یا مسیر شخصی، فرصتی برای شروعی نو پیش روی شماست. روابط قدیمی نیاز به بازنگری و گفت‌وگوی صادقانه دارند. از نظر مالی، احتیاط در خرج کردن به نفع شماست. سلامتی‌تان با تحرک و نظم بهتر می‌شود. در کار، نتیجه صبرتان به زودی آشکار می‌شود.
بهمن	آبان	امرداد	اردیبهشت
ایده‌های نو و متفاوت به ذهن‌تان می‌رسد. دوستی یا آشنایی تازه‌ای تأثیرگذار خواهد بود. در کار، راهی غیرمنتظره پیش روی شما باز می‌شود. از نظر روحی، احساس رهایی بیشتری دارید. به خودتان اجازه متفاوت بودن بدهید. یکی از اعضای خانواده با حمایتش دلگرمی بزرگی برای شما خواهد بود.	تحول درونی عمیقی را تجربه می‌کنید. یک حقیقت پنهان برایتان آشکار می‌شود. در روابط، مرزها مشخص‌تر می‌شوند. از نظر مالی، تصمیمی جدی در پیش دارید. قدرت درون‌تان بیشتر از آن است که فکر می‌کنید برنامه‌ریزی برای یک سفر طولانی، امید و انگیزه تازه‌ای به شما می‌بخشد. عشق با صداقت جان تازه‌ای می‌گیرد.	اعتماد به نفس شما در اوج است. فرصتی برای دیده شدن یا پیشرفت شغلی فراهم می‌شود. در روابط، نقش رهبری به عهده می‌گیرید. خرجی برای خودتان حالتان را خوب می‌کند. مراقب فرسودگی جسمی باشید. در مسیر کاری، پیشنهادی دریافت می‌کنید که آینده شغلی‌تان را به شکل محسوسی دگرگون می‌کند.	آرامش درونی بیشتری را تجربه خواهید کرد. تمرکز شما روی ثبات و امنیت زندگی افزایش می‌یابد. در عشق، احساسات عمیق‌تر اما منطقی‌تر می‌شوند. یک تصمیم مالی عاقلانه سودآور خواهد بود. طبیعت و خلوت کردن به شما الهام می‌دهد. دیداری خانوادگی باعث آشتی دل‌ها و نزدیک‌تر شدن روابط می‌شود.
اسفند	آذر	شهریور	خرداد
زمان جمع‌بندی و رهاکردن گذشته است. احساسات لطیف و معنوی پررنگ می‌شوند. در عشق، بخشش و درک عمیق‌تر شکل می‌گیرد. از نظر مالی، بهتر است محتاطانه عمل کنید. با دل سبک وارد سال جدید خواهید شد. تعادل میان کار و زندگی خانوادگی، آرامشی پایدار برایتان به ارمغان می‌آورد.	میل به آزادی و تجربه‌های تازه در شما زنده می‌شود. سفر یا یادگیری موضوعی جدید در پیش است. در کار، افق‌های تازه‌ای باز می‌شود. روابط اجتماعی گسترده‌تر می‌شوند. خوش‌بینی شما دیگران را جذب می‌کند. تصمیمی کوچک، تغییر بزرگی می‌آفریند.	زمان نظم‌دادن و سامان‌بخشی است. کارهای نیمه‌تمام بالاخره به نتیجه می‌رسند. در روابط، صداقت حرف اول را می‌زند. برنامه‌ریزی مالی نتیجه مثبت می‌دهد. ذهن شما نیاز به آرامش و خلوت دارد. در عشق، سوءتفاهمی قدیمی با گفت‌وگویی آرام برطرف می‌شود.	ماه ارتباط‌ها و گفت‌وگوهای مهم است. یک خبر یا پیام مسیر فکری‌تان را تغییر می‌دهد. در کار، چند انتخاب همزمان دارید که نیاز به تمرکز دارد. سفر کوتاه یا جابه‌جایی در پیش است. به خواب و استراحت خود بیشتر اهمیت دهید. رابطه عاطفی شما وارد مرحله‌ای عمیق‌تر و صادقانه‌تر می‌شود.

آزادی از آگاهی آغاز می شود

نوشته اختصاصی: دکتر فرامرز مهیاری - روانکاو، روانشناس، مشاور



آگاهی همچنین قدرت انتخاب را به فرد بازمی گرداند. کسی که آگاه نیست، در واقع انتخاب نمی کند، تنها واکنش نشان می دهد. اما کسی که آگاه می شود، میان محرک و واکنش فاصله ای می گذارد، فاصله ای کوچک اما مقدس که در آن عقل،

احساس، تجربه و حکمت مجال حضور می یابند. این فاصله همان جایی است که آزادی نفس می کشد. انسان آگاه می تواند تصمیم بگیرد چگونه پاسخ بدهد، چگونه رفتار کند، و چگونه مسیر زندگی اش را رقم بزند. آزادی همین توانایی انتخاب است، انتخابی که از شناخت می جوشد، نه از عادت.

از سوی دیگر، آگاهی رابطه انسان با ترس را تغییر می دهد. بسیاری از ما اسیر ترس هایی هستیم که هرگز درباره آنها نیندیشیده ایم. ترس از طرد شدن، ترس از شکست، ترس از قضاوت دیگران، ترس از آینده، ترس از تنها ماندن، ترس از دست دادن. ترس ها اگر شناخته نشوند، فرماندهان پنهانی زندگی ما می شوند. اما آگاهی، ترس را از جایگاه فرماندهی پایین می آورد و آن را به یک پیام رسان تبدیل می کند، پیام رسانی که از نیازهای ما می گوید. وقتی انسان بداند چه چیزی را می ترسد، و چرا می ترسد، آرام آرام آزادی را پس می گیرد. شجاعت بدون آگاهی، بی پایه است، و آگاهی بدون شجاعت، بی اثر. اما ترکیب این دو، دریچه های آزادی را باز می کند.

آگاهی همچنین فرد را از قضاوت های بیهوده آزاد می کند. انسان نا آگاه، همه چیز را از زاویه تنگ تجربه شخصی خود می بیند، اما فرد آگاه می فهمد که جهان پیچیده تر از آن است که بتوان همه حقیقت را در یک نگاه یا یک رأی خلاصه کرد. او به جای قضاوت، مشاهده می کند، به جای محکوم کردن، درک می کند، و به جای واکنش های شتابزده، انتخاب می کند. این نوع نگاه، انسان را از اسارت تعصبات ذهنی رها می سازد و امکان تنفس در فضایی وسیع تر و انسانی تر را فراهم می کند. آزادی یعنی همین گسترده تر شدن افق دید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۷

Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults

Dj Pouyan
Live music
For all occasions

(925) 963-7982

استخدام

مدیر حرفه ای شبکه های اجتماعی

برای مدیریت اینستاگرام، یوتیوب، توییتر و وبسایت،
به یک نیروی متعهد، خلاق و مسئولیت پذیر نیازمندیم.

مهارت های الزامی:

- ♦ تسلط کامل بر Photoshop | Premiere | After Effects
- ♦ توانایی تولید، برنامه ریزی و انتشار پست و ویدئو
- ♦ آشنایی کامل با دیجیتال مارکتینگ و اصول سئو
- ♦ پاسخ گویی سریع، محترمانه و حرفه ای
- ♦ تعهد به زمان بندی و ارائه خروجی منظم

علاقه مندان مشخصات خود را به شماره زیر ارسال نمایند:

۴۸۰۵-۸۵۰ (۸۱۸)



ماهی شور یا دودی می‌پختند. پلو از خوراک‌های تشریفاتی بود و کمتر کسی توان مالی داشت که بیش از ماهی یک‌بار آن را سر سفره بیاورد. وقتی از خانه‌ای صدای کشیده شدن قاشق به ته قابلمه بلند می‌شد، همه همسایه‌ها می‌فهمیدند که آن روز در آن خانه پلو بوده و با حسرت می‌گفتند: «خوش به حالشان».

صبح‌های جمعه نوبت رفت‌و‌رو کرسی بود و معمولاً کوفته می‌پختند. از اغلب خانه‌ها صدای «هونگ» می‌آمد، زیرا گوشت کوفته را می‌کوبیدند تا هم نرم شود و هم پیوندش گسسته نشود و کوفته «وا نرود». پیش از دمیدن سپیده‌دم، در تاریکی بچه‌ها را زیر بغل می‌گرفتند و به حمام می‌رفتند. مادرها چنان ما بچه‌ها را می‌ساییدند که پوست‌مان سرخ می‌شد و از اول تا آخر حمام آزادی نداشتیم. اما وقتی با پدر می‌رفتیم، از حمام لذت می‌بردیم؛ هر قدر شیطنت می‌کردیم، کسی دعوایمان نمی‌کرد. در حمام زنانه اما مدام از زن‌های دیگر نفرین و سرزنش می‌شنیدیم. یک‌بار، که آخرین بارم هم بود، پنج‌ساله بودم. پیرزنی را کنار حوضچه وسط حمام دیدم که چمباتمه نشسته و با طاس به بخشی از بدنش آب می‌ریخت. در نظرم آمد که چیزی شبیه «ماهوت پاک‌کن» پدرم را آنجا گذاشته و شست‌وشو می‌کند و برایم عجب بود که چرا آن چیز نمی‌افتد! غرق حیرت بودم که پیرزن متوجه نگاه من شد و شروع کرد به جیغ و فحش دادن و مادرم را ملامت کرد. مادرم هم در دفاع از من جوابش را داد و همین باعث شد زن‌های دیگر هم شروع به داد و قال کنند. زن اوستا، مدیر حمام زنانه، آمد تا ببیند چه خبر شده. از جهت حمله زن‌ها فهمید که مسئله من هستم، پس به مادرم گفت زودتر مرا بشوید و ببر.

زن‌ها در اعتراض به مادرم می‌گفتند: «دفعه بعد باباش رو بیارا! مادرم دیگر جواب هیچ‌کدام را نداد. تند و تند مرا شست، در حوله پیچید و بیرون آورد. لباس تنم کرد و گفت: «اینجا پیش زن اوستا بنشین تا ما بیاییم». زن اوستا یک لیوان آب خنک دستم داد و گفت: «ما شاء الله بزرگ شدی، دیگه خویت نداره با مامانت بیای محوم». از این به بعد با بابات بیا، من که هنوز چیزی از ماجرا نمی‌فهمیدم، فقط گفتم: «چشم». این محرومیت باعث شد از آن پس یا به حمام نمره برویم یا با پدرم به حمام عمومی. حمام نمره حمامی کوچک و خانوادگی بود که در دو طرف راهرویی دراز، چندین حمام تک‌نفره داشت. در اول برای رخت‌کن بود، و از در دوم وارد فضای شست‌وشو می‌شدیم که دوش و نورگیر داشت. البته درباره استفاده از دوش، فتاوی‌ای مختلفی صادر می‌شد و برخی از علما غسل زیر دوش را جایز نمی‌دانستند.

حمام عمومی اما فضای بزرگی بود. همه لباس خود را درمی‌آوردند و در کم‌دی قفل می‌کردند و کلید را با کش به میچ‌شان می‌بستند. بالای سر اوستای حمام این شعر نوشته شده بود: «هر که دارد امانتی موجود - بسپارد به بنده وقت ورود - نسپارد اگر شود مفقود - بنده مسئول آن نخواهم بود». داخل حمام، حوض، سکوها، صابون‌گیری، دوش‌ها و خزینه قرار داشت. مردها لنگ می‌بستند و دلاک‌ها نوبتی به تنشان کیسه می‌کشیدند و چکر را لوله‌لوله روی سینه‌شان می‌گذاشتند تا زحمتشان را نشان دهند. سپس با کشیدن دست و پا و فشار عضلات، قولنج را می‌شکستند و انعام می‌گرفتند. برای ورود به خزینه از پله‌ها بالا می‌رفتیم و از دریچه‌ای کوچک رد می‌شدیم. برخی از مردم آنقدر بی‌ملاحظه بودند که در همان خزینه نیاز طبیعی‌شان را انجام می‌دادند؛ من چندبار فضل‌شاور را با چشم خود دیده بودم.

خزینه‌ها در زمان رضا شاه ممنوع شده بود، اما پس از رفتن او و در دوران دوازده‌ساله آزادی‌های سیاسی آغاز سلطنت محمدرضا شاه، مذهبیون، که اکثریت جامعه بودند، دوباره خزینه‌ها را برقرار کردند. چون برای غسل جنابت باید تمام بدن زیر آب فرو می‌رفت. بستن خزینه و نصب دوش در حمام‌ها از نظر آنان خلاف شریعت و حتی خلاف قانون اساسی بود، چرا که غسل با دوش را صحیح نمی‌دانستند و نماز را قبول‌شده نمی‌شمردند. این مورد نیز از اقداماتی بود که رضا شاه برخلاف نظر علما انجام داده بود در حمام‌های مردانه، مردان با لنگ خود را می‌پوشاندند، اما در حمام زنانه پوشش چندانی معمول نبود و فقط برخی زن‌ها به‌خاطر حضور فرزندان یا شرم، لباس سبک می‌پوشیدند. بامداد روز جمعه آن‌قدر زود می‌رفتیم که هنگام بازگشت هنوز آفتاب ندرمیده بود. اما بوی پاکیزه فضا، پس از تطهیر تنفس، آن‌قدر دل‌انگیز بود که همیشه آرزو کرده‌ام دوباره آن هوای روح‌افزا را استشمام کنم.

خیلی قدیم های تهران

بخش پنجم

عباس پناهی



هنوز توان مالی مردم به آن اندازه نرسیده بود که بتوانند برای خود اتومبیلی خریداری کنند. اتومبیل‌هایی که در شهر تردد می‌کردند، بیشتر دولتی بودند یا متعلق به ثروتمندانی که بازمانده شازده‌های قاجاری به شمار می‌رفتند. گاهی اگر اتفاقاً اتومبیلی وارد محله ما می‌شد و توقف می‌کرد، همه بچه‌ها برای دیدنش دورش جمع می‌شدند و آنهایی که وابسته به راننده یا صاحب ماشین بودند با غرور جلوی آن می‌ایستادند و دست بچه‌هایی را که می‌خواستند به ماشین دست بزنند، پس می‌زدند. اتومبیل‌ها با هندل روشن می‌شدند. هندل میله‌ای فولادی و شبیه پله بود که یک سر آن شکافی داشت. آن را از جلوی ماشین، در زیر رادیاتور، داخل سوراخی فرو می‌کردند که ادامه میل‌لنگ موتور در انتهای آن قرار داشت. شکاف هندل به میل‌لنگ جفت می‌شد و راننده باید آن را حول محور میل‌لنگ می‌چرخاند تا مراحل سوخت، جرقه و انفجار انجام شود و موتور به کار بیفتد. بسیاری از مواقع اتومبیل با هندل روشن نمی‌شد و راننده از بچه‌ها خواهش می‌کرد که آن را هل بدهند. بچه‌ها هم با ذوق و شوق کمک می‌کردند تا بالاخره ماشین روشن شود. سپس راننده، به پاس زحمت بچه‌ها، همه را سوار می‌کرد و یک دور دور محله می‌چرخاند. پس از آن، بچه‌ها ساعت‌ها درباره این‌که چگونه سوار آن اتومبیل شده بودند و شکل و نرمی صندلی‌هایش، با هم صحبت می‌کردند.

وسایل رفت‌و‌آمد در شهر، درشکه و گاری بود. درشکه را اسب می‌کشید و درشکه‌چی بر روی صندلی تکی پشت دم اسب می‌نشست. پشت سر او اتاقکی نیم‌کرای چرمی و معمولاً سیاه‌رنگ قرار داشت که درونش یک صندلی دوفره بود. مسافران پشت به بدنه اتاقک می‌نشستند و روبه‌رو برای سوار و پیاده شدن و دیدن مناظر باز بود. درشکه‌چی همیشه شلاقی در دست داشت. گاه برای حرکت دادن اسب آن را می‌زد و گاهی برای هشدار، شلاق را در هوا تکان می‌داد تا صدایی ایجاد کند.

هرگاه درشکه‌ای از محله عبور می‌کرد، بچه‌ها با دودیدن خود را به عقب آن می‌رساندند و از زیر اتاقک به محور دو چرخ آن می‌آویختند و تا مسافتی همراهش می‌رفتند. درشکه‌چی هم، طبق تجربه، می‌دانست که در کدام محله بچه‌ها بازی می‌کنند و در طول عبور، چند بار شلاق را به پشت درشکه می‌انداخت که معمولاً به سر و صورت بچه‌ها می‌خورد و آنها از ترس ضربه بعدی، خود را رها می‌کردند. بزرگ‌ترین وسیله حمل‌ونقل بار و مصالح ساختمانی، یابو و الاغ بود که گاهی به گاری بسته می‌شدند و گاهی دو خورجین یا دو سبد هرمی‌شکل وارونه بر دو طرف‌شان نصب می‌کردند. حمل میوه‌ها با همان سبدهای بزرگ هرمی انجام می‌شد. گاری‌ها نیز دو نوع بودند: یا به الاغ بسته می‌شدند یا توسط یک نفر کشیده می‌شدند.

آبی که مصرف می‌کردیم از جوی گرفته می‌شد. ماهی یک‌بار نوبت آب به هر خانه می‌رسید و این نوبت را شخصی به نام «میراب» تعیین می‌کرد. خانه‌ها یک حوض و یک آب‌انبار داشتند. آب از طریق لوله‌های سفالی استوانه‌ای توخالی، به نام «تنبوشه»، به آنها می‌رسید. آب هنگام ورود به حوض و آب‌انبار کاملاً گل‌آلود بود و باید یکی دو روز صبر می‌کردیم تا گل‌ها ته‌نشین شوند. این آب برای شست‌وشو به کار می‌رفت، اما آب خوردن را به دو روش به دست می‌آوردیم: یا از چاه قنات با سطل و طناب بالا کشیده می‌شد و در کوزه‌ها ذخیره می‌کردند؛ یا اگر چاه نبود، از گاری‌هایی که بشکه‌های بزرگ آب حمل می‌کردند، هر سطل را یک ریال (یک قران) می‌خریدند.

با بارش برف، جاده‌های بین‌استان‌ها بسته می‌شد، چون وسیله‌ای برای باز کردن برف‌ها وجود نداشت و اصولاً جاده‌ای به معنای واقعی در کشور نبود. باید صبر می‌کردند تا برف‌ها آب شود تا رفت‌و‌آمد امکان‌پذیر گردد.

در زمستان‌های تهران، تنها چیزهایی که دست‌فروشان بر پشت الاغ وارد شهر می‌کردند و می‌فروختند، هویج یا زردک، ازگیل، انار، چغندر یا لبو، ترب سیاه، خرمالو و برخی میوه‌ها بود که فقط به اندازه شب چله ذخیره می‌شد، از جمله هندوانه، خربزه و انگور انباری که آنها را در انبارها از طناب‌هایی که در سراسر سقف کشیده شده بود، می‌آویختند تا سالم بمانند.

به علت برف‌گیر بودن راه‌ها به سوی بندرهای شمالی کشور، در زمستان هرگز ماهی تازه پیدا نمی‌شد. در عوض، ماهی‌هایی که نمک‌سود یا دود داده بودند، در انبارها نگهداری و فروخته می‌شد. همیشه شب عید نوروز، سبزی‌پلو با ماهی را با همان

شوهر کردم تا نانم را تهیه کند، اما قاتل جانم شد

ابوالقاسم حالت

پسری عاشق خانمی هنرپیشه شده است و ماجرای عشق و شیفنگی و بی‌قراری او برای پدر و مادرش که همین یک پسر را دارند و شدیداً به سعادت و سلامت او علاقه‌مندند، نگرانی و دردسر بزرگی به‌وجود آورده است. به او می‌گویند: «این زن به درد تو نمی‌خورد و این هوس که به سرت افتاده، جز رسوایی نتیجه دیگری نخواهد داشت.» ولی او پاسخ می‌دهد: «عشق و رسوایی و انگشت‌نمائی و ملامت، همه سهل است؛ تحمل نکنم بار جدایی.» موانعی میان این پسر و آن خانم وجود دارد که مانند دیواری به کلفتی دیوار چین کشیده شده و رسیدن به وصال را تقریباً غیرممکن می‌کند. آن خانم تا به حال با دو شوهر بوده و اکنون با مردی دوست است و گفته می‌شود یکی دو نفر دیگر را هم برای روز مبادا نگه داشته است. تفاوت سنی او و این پسر آن‌قدر زیاد است که می‌تواند حکم مادر را برای او داشته باشد. از این گذشته، او به عشق این پسر اصلاً اعتنا ندارد و او را بچه‌ای می‌داند که باید برود گردو بازی کند.

می‌گویند پول حلال مشکلات است، کمندی است که می‌توان با آن همه را به سوی خود کشید. ازدواج‌های مصلحتی بسیار است. هر کسی مرد یا زنی را می‌شناسد که همسر خود را دوست ندارد و فقط به خاطر پول او تن به زناشویی داده است، یعنی در حقیقت با ثروت ازدواج کرده، نه با ثروتمند. خانواده این پسر هم پولدارند، ولی ثروتشان برای آن خانم اهمیتی ندارد. او دو شوهر متمول خود را تا توانسته سرکیسه کرده و از راه هنرپیشگی دارایی کلانی به دست آورده است. حالا دیگر باید از میلیون‌ها تومان حرف زد، نه هزارها تومان. دارایی کوچک لقمه‌ای اشتها آور نیست که توجه او را جلب کند.

پندنامه‌ای منسوب به انوشیروان می‌گوید: «اگر می‌خواهی ترا دیوانه‌سار نشمرند، آنچه نایافتنی است مجوی.» پدر و مادر این پسر هم مرتباً به او نصیحت می‌کنند: «چون به گردش نمی‌رسی، برگرد.» ولی او می‌گوید: «نصیحت همه عالم به گوش من باد.»

هنرمند، به قول سعدی، هر جا که رود، قدر می‌بیند و صدرنشین می‌شود. ارزش بی‌حساب هنر مقام هنرمند و هنرپیشه را به حدی بالا می‌برد که همه دوستی آنان را مفتنم می‌شمارند. گاهی هنرپیشه کاری احمقانه انجام می‌دهد یا حرفی چرند می‌زند، ولی چون مشهور است، همه آن عمل را بزرگ جلوه می‌دهند و سخشن را با گفته‌های لقمان حکیم برابر می‌شمارند. امان از وقتی که زمینه دلبستگی و الفتی فراهم آید و کسی فریفته هنرپیشه‌ای شود! آن وقت عاشق سینه‌چاک را با هیچ زبانی نمی‌توان از خیال خود منصرف کرد. او گمان می‌کند به گنجی رسیده که باید هر رنجی را تحمل کند تا بدان برسد، غافل از آنکه حتی اگر موفق شود، تازه می‌بیند روی آن گنج ماری خفته است که به هیچ وجه قابل تحمل نیست.

خانمی که از وجاهت بهره‌ای و از ثروت هم نصیبی داشت، با یک آوازخوان جوان آشنا شد و وقتی جوان به او پیشنهاد ازدواج داد، فوراً پذیرفت. جوان مدتی با پول‌های او خوش گذراند، مرتب خرج مهمانی کرد و به کسانی که در ترقی او مؤثر بودند، شام و ناهار داد. پس از آنکه تمام اندوخته زنش را تلف کرد و به اوج شهرت رسید، با زنان دیگر گرم گرفت و حالا مانند پروانه‌ای است که هر دقیقه روی گلی می‌نشیند. زنی که تمام ثروت خود را به پای او گذاشته است، اگر بخواهد از او دست بکشد، چیزی جز دو بچه کوچک ندارد؛ ناچار است با او سر کند و در این آتش بسوزد و بسازد. اما گاهی شهوترانی شوهرش به قدری وقیحانه و علنی است که او با همه صبر و تحمل خود از کوره درمی‌رود و جنگ و دعوا راه می‌اندازد، دعوائی که معمولاً با گریه او و خنده شوهرش ختم می‌شود.

یک هنرپیشه فیلم‌های فارسی پنهانی به همسر خود خیانت می‌کرد و با زن دیگری،

جویای کار

خانمی قابل اعتماد و با سابقه در زمینه نظافت منزل و نگهداری از کودک در منطقه والنات کریک آماده همکاری با خانواده‌هاست. ایشان با دقت، مسئولیت‌پذیری و مهربانی وظایف خود را انجام می‌دهد و در محیطی امن و آرام می‌تواند بهترین مراقبت را از کودک شما به عمل آورد.

510-493-5374

هنرپیشه‌ای، عشق می‌ورزید. بالاخره همسرش متوجه شد و بنای شکایت گذاشت و همه جا می‌گفت: «شوهر بی‌غیرتی دارم که هم به من خیانت می‌کند و هم خرجی نمی‌دهد.» این زن آن‌قدر رسوایی به راه انداخت که شوهرش ناچار شد او را طلاق دهد. مرد به آن زن هنرپیشه که دوستش بود و به او وعده ازدواج داده بود نیز نارو زد و به وعده خود وفا نکرد. سرانجام داستان بدانجا رسید که یکی از قهرمانان، به قصد انتقام، خانه هنرپیشه را آتش زد. مرد زن خود را طلاق داد، فرزندانش را رها کرد و دنبال زن هنرپیشه رفت و با او زندگی کرد. اکنون مرتب خون جگر می‌خورد که چرا همسر جدیدش در برخی فیلم‌ها لخت و برهنه بازی می‌کند و در آغوش دیگران قرار می‌گیرد. دوستان شوخ و بذله‌گوی او هم گاهی بی‌محابا متلک می‌پرانند و حرف‌های نیش‌داری می‌زدند که مجبور بود همه را در دل بریزد و سکوت کند.

خانمی که همسر یک هنرپیشه معروف است، اغلب شکایت می‌کند و می‌گوید: «خیلی از زن‌ها حسرت زندگی مرا می‌خورند و آرزو می‌کنند کاش به جای من بودند، ولی نمی‌دانند من از دست این شوهر چه عذابی می‌کشم.» وقتی به شوهرش می‌گوید: «چرا اینقدر تریاک می‌کشی؟» او پاسخ می‌دهد: «مگر فضولی؟» و وقتی می‌پرسد: «چرا با زنان دیگر گرم می‌گیری؟» پاسخ می‌دهد: «تا چشم‌ت کور شود! پول رخت و لباس و شام و ناهار تو و فرزندانت را مرتب کرده‌ام. دیگر چه مرگت است؟ به تو چه که من با چه کسی هستم یا چه می‌کنم؟ مگر ارث پدرت را می‌خواهی؟»

من کمتر دیده‌ام کسانی را که در عالم هنر زندگی می‌کنند و در دنیای واقعی هم زندگی سالم و قابل تحمیلی دارند. اگر دیدی، سلام مرا برسان.

خانمی که همسر یک شاعر است و با زن دیگری نیز دوستی دارد، همیشه درد دل می‌کند: «روز اول گول شهرت او را خوردم و فوراً پیشنهاد ازدواجش را پذیرفتم، چون آن‌قدر فریفته‌اش شده بودم که خیال زناشویی با او مرا در بهشت آرزو می‌گرداند. ولی حالا می‌بینم زندگی با او از زندگی در زندان هم بدتر است. در این خانه هیچ‌کس حق ندارد نفس بکشد، هیچ‌کس نمی‌تواند بلند بخندد، چون آقا مشغول مطالعه یا شعر ساختن است و ممکن است رشته افکارش از هم بگسلد. هر وقت تلویزیون یا رادیو روشن می‌کنیم، مثل ببر درنده نعره می‌کشد: «این تلویزیون را ببند، این رادیو را خفه کن! مگر نمی‌بینی من کار فکری دارم؟» هرچه زن شاعر به خاطر سکوت و آرامش‌طلبی شوهرش عذاب می‌کشد، برعکس، زن موسیقیدان از سر و صدای شوهرش رنج می‌برد.

خانمی که همسر یک آهنگساز است، می‌گفت: «از دست این مرد سرسام گرفتم. صبح تا غروب یا آهنگ تازه‌ای می‌سازد، یا آهنگ تازه‌ای ساخته و آن را تمرین می‌کند، یا ویولنش را کوک می‌کند. هیچ‌وقت تا تمام اهل منزل ویولن را کوک نکنند، آن ویولن لعنتی کوک نمی‌شود.»

یکی از دوستان می‌گفت: «دخترم خاطر خواه هنرپیشه‌ای شد که زن و دو بچه داشت. اول فکر کردیم می‌توانیم با یک مسافرت هوس او را از سرش بیرون کنیم. چند روز او را به رامسر بردیم، ولی همان هنرپیشه هم تنها و بدون زن و بچه در آنجا سبز شد و تمام تعطیلات آخر هفته را با دخترم گرم گرفت. پس از برگشتن به تهران، اولین کارش تماس تلفنی با او بود. دو سه ماه بعد، یک شب خوشحال و خندان خبر آورد که آقای هنرپیشه زن و بچه‌دار به او پیشنهاد ازدواج داده است. ما و خانواده‌اش تلاش کردیم او را از این ازدواج منصرف کنیم، ولی حرفمان به گوشش نرفت. گفت: «همان‌طور که او امروز بخاطر تو به زن و بچه خود پشت می‌کند، فردا هم بخاطر دختر دیگری مرا ترک خواهد کرد.» اما دخترم پاسخ داد: «ابداً، ازدواج او با این زن از روی عشق نبوده، ولی ازدواج او با من از روی عشق است. مرا دوست دارد، مرا می‌پرستد.» او ادامه داد: «هفته پیش در یک صحنه غم‌انگیز باید گریه می‌کردم. برای مرد مشکل است که مثل زن هر وقت دلش خواست گریه کند. به فکر افتادم چگونه صحنه را بازی کنم، تا اینکه به فراق و دوری تو فکر کردم. همین کار را کردم و غصه‌ام گرفت و حسابی گریه کردم.» گفتم: «دختر عزیزم، من این هنرپیشه را سال‌هاست می‌شناسم. قبل از اینکه در فیلم بازی کند، هنرپیشه تئاتر بود. یادت هست سه سال پیش در تئاتر نقش یک مست را بازی می‌کرد؟» گفت: «بله.» گفتم: «دو سال پیش در یکی از فیلم‌ها نقش دیوانه را داشت، یادت می‌آید؟» گفت: «بله.» گفتم: «خوب، فکر می‌کنی او موقع بازی نقش مست یا دیوانه، واقعا مست یا دیوانه بود؟ مسلماً خیر. واضح است که او نقش بازی می‌کرد. در مورد تو هم همین است. یقیناً عاشق تو نیست و دارد نقش بازی می‌کند. فقط چون هنرپیشه است، آن‌قدر طبیعی بازی می‌کند که حرف‌هایش را باور کرده‌ای.» دخترک گفت: «خیال می‌کنید من خرم و شعور ندارم که عشق حقیقی را از عشق دروغین تشخیص دهم؟»

دنباله مطلب در صفحه ۵۸

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سی و چهارم)

نصرت الله وحدت، در نقش مارگیر؟!



نصرت الله وحدت

می کرد، فرمان از دستش خارج شد و تاکسی به سمت راست خیابان رفت و با بدنه دو سه ماشین آخرین سیستم تصادف کرد. فیلمبرداری را قطع کردیم و مات و متحیر مانده بودیم که جواب صاحبان اتومبیلها را چه بدهیم. از قضا، با شنیدن صدای داد و فریاد و تصادم، اهالی محل آمدند و همه ماجرا را دیدند. حداقل مبلغی در حدود ده هزار تومان به نظر می رسید باید خسارت بدهیم، اما صاحبان اتومبیلها ادعایی نکردند و با کمال خونسردی، این پیش آمد را به گردن قضا و قدر انداختند و غائله به سادگی رفع شد. بد نیست بدانید آن روز

اتومبیل خود من هم آسیب دید و «مهوش» رقاچه معروف، ماشین فولکس واگن خود را با نهایت صمیمیت در اختیار من گذاشت.

در قسمت دیگری از فیلم «نردبان ترقی»، قدکچیان که نقش مدیرعامل یک شرکت را بازی می کرد، از شدت ناراحتی و دستپاچگی، با کت و کراوات اما بدون شلوار، به خیابان می آمد و جمله «صندوق را زدن» را مرتب تکرار می کرد. هنگام فیلمبرداری، دوربین را در ساختمان روبه روی شرکت گذاشته بودیم تا کسی آن را نبیند. وقتی قدکچیان با آن وضعیت خنده آور به خیابان آمد و شروع به دویدن کرد، گروهی از عابران که تصور می کردند او دیوانه شده است، پاسبان را صدا کردند. پاسبان درست وسط فیلمبرداری بقیه قدکچیان را گرفت و فیلمبرداری قطع شد. با هزار زحمت توانستیم به پاسبان توضیح دهیم که این موضوع مربوط به یک فیلم سینمایی است و قدکچیان مرتکب خلاف نشده است.

چنین مشکلی یک بار دیگر هم پیش آمد، زمانی که وحدت و شهین با هم از کلانتری خارج می شدند و فیلمبرداری به مدت سه دقیقه به طور مداوم جریان داشت. هر بار که فیلمبرداری شروع می شد، عابران جلوی دوربین ظاهر می شدند و به اصطلاح شکلی می ساختند. بالاخره مجبور شدیم از کلانتری کمک بگیریم تا پیاده روها توسط پاسبانها خلوت شود و فقط به کسانی اجازه عبور داده شود که جلوی دوربین ادا در نیاورند. اما این بار مشکل دیگری پیش آمد: به محض شروع فیلمبرداری، پاسبانها محو بازی وحدت و شهین می شدند و از انجام وظیفه باز می ماندند.

وقتی تمام صحنه های ریز و درشت با تحمل زحمات فراوان گرفته شد، بیش از دو ماه کار تعطیل شد تا مقدمات یک مجلس میهمانی بزرگ در باغ یکی از افراد ناشناس فراهم شود. در این مدت، من به آلمان رفتم و در مراجعت شنیدم که فیلم «مادمازل خاله» با حضور علی تابش فروش خوبی داشته است. کم کم پاییز جای خود را به زمستان داد و هوا سرد شد؛ بنابراین نمی توانستیم در فضای سرد باغ، مجلس میهمانی را فیلمبرداری کنیم. کوشش کردیم تا پیش از بروز هر حادثه ای، این کار مهم انجام شود، اما سه روز پیش از شروع موعود، خبر رسید که هنرپیشه اول فیلم، «شهین»، حامله است و با شکم برآمده نمی توانیم از او فیلمبرداری کنیم.

شهین چند ماه پس از آغاز فیلم ازدواج کرده بود، اما هیچکس نمی دانست که قصد بچه دار شدن دارد. پسر شهین اکنون سی و چند سال دارد، با مادرش در کانادا زندگی می کند و دارای همسر و دو فرزند است. ابتدا تصمیم گرفتیم فیلمبرداری را تا زایمان شهین عقب بیندازیم، اما مشکلات گوناگون از جمله مشکلات مالی اجازه نمی داد. ناچار شدیم، به اتفاق فیلمبردار، صحنه های حضور هنرپیشه زن را تغییر دهیم و حتی در چند مورد از حضور او در میان جمع صرف نظر کنیم.

فیلمبرداری مجلس میهمانی، اواخر ماه دوم پاییز انجام شد، در حالی که بسیاری از میهمانان ناراضی بودند که چرا مهوش «تکه تکه» رقصیده است. آنها اطلاع نداشتند که تهیه فیلم به صورت مداوم و طولانی امکان پذیر نیست و به همین دلیل خودشان را مقبوض می دانستند و ما تا چند روز پس از فیلمبرداری، مجبور بودیم در این مورد توضیح دهیم. پس از پایان صحنه میهمانی، آخرین قسمت فیلم آماده شد تا شاید حوالی عید نوروز بتوانیم «نردبان ترقی» را روی پرده سینماهای تهران و شهرستانها ببریم. در این قسمت، دزد صندوق شرکت با یک چمدان پول، مورد تعقیب راننده تاکسی «وحدت» قرار می گیرد و برای فرار از دست او، خانه به خانه و پشت بام به پشت بام می رود.

وقتی در اواخر تابستان ۱۳۳۲، پس از بازگشت از مسکو، به زندان سیاسی رفتم، یک فیلم ناتمام داشتم به نام «کینه» که هنرپیشگان آن هوشنگ بهشتی، اکبر مشکین، زری ودادیان و عبدالله محمدی بودند. در واقع، این فیلم از همان روزهای اول کارش به نحسی کشیده شد؛ زیرا یک بار دو روز تمام، اکیپ فیلمبرداری را به گودهای جنوب شهر بردیم و پس از پایان فیلمبرداری از زندگی مردی که با یک میمون زندگی می کرد و محمدی نقش او را ایفا می کرد، متوجه شدیم که دوربین درست نصب نشده است و فیلمبردار و کمک فیلمبردار هر کدام گناه را متوجه دیگری می دانستند.

در یکی از صحنه های فیلم، ما به کسی نیاز داشتیم که جعبه های مار را نشان دهد و با مارها بازی کند، اما در میان هنرپیشگان، کسی نبود که بدون ترس این نقش را بازی کند. زری ودادیان که علاوه بر بازی در فیلم، در تماشخانه تهران هم فعالیت می کرد، گفت: «به تازگی جوانی از اصفهان آمده است که بسیار با استعداد و شیرین است و شک ندارم به زودی شهرت زیادی پیدا خواهد کرد. من با او صحبت کرده ام و حاضر شده است نقش «مارگیر» را بازی کند.» به زری ودادیان گفتم با او قرار فردا را بگذار، اما فردا خبری از جوان اصفهانی نشد. وعده های دیگر گذاشتیم، باز هم نیامد. در نهایت، من کسی دیگر برای ایفای آن نقش پیدا کردم و کار فیلمبرداری تمام شد. دادیان بعدها گفت که این جوان اصفهانی بسیار با استعداد، باهوش و مؤدب است، فقط یک عیب دارد و آن هم بدقولی است. این حرف در گوش من ماند.

مدتها گذشت تا یک شب، تصادفاً به تئاتر تهران رفتم و بازی وحدت را روی صحنه تماشا کردم. جوانی بود جویای نام که تلاش می کرد جای پای در تهران پیدا کند. از قضا، یک کارگردان هندی به نام «سردار ساکر» که فیلم ایرانی می ساخت، وحدت را دید و او را برای اجرای نقش اول فیلم «خورشید می درخشد» همراه با شهین انتخاب کرد. فیلم با استقبال عمومی مواجه شد و استودیو «کاروان فیلم» وحدت و شهین را در چند فیلم دیگر هم به کار گرفت.

در سال ۱۳۳۶، تصمیم گرفتم با مشارکت کاروان فیلم، سناریوی جدیدی به نام «نردبان ترقی» را به فیلم برگردانم. تابش و یکی دو نفر دیگر از بازیگران، وحدت را برای نقش اول پیشنهاد کردند، اما من با توجه به حرف زری ودادیان، مخالفت کردم و گفتم که حاضر نیستم با کسی بدقول کار کنم. قرار شد مسئولان کاروان فیلم با وحدت صحبت کنند و او را متعهد کنند تا احساس مسئولیت بیشتری کند. بهترین راه این بود که وحدت هم یکی از سهامداران باشد. به این ترتیب، من و وحدت هر کدام ۲۵ درصد و استودیو ۵۰ درصد از منافع فیلم را داشتیم.

با آغاز تابستان، کار فیلمبرداری شروع شد. من امیدوار بودم فیلم را تا پاییز همان سال آماده کنم، اما اتفاقات عجیبی رخ داد که کار را به تأخیر انداخت. اول اینکه وحدت علاوه بر «نردبان ترقی»، در فیلم دیگری به کارگردانی سردار ساکر بازی می کرد. دوم اینکه نقش مهم و سنگین او در تئاتر تهران باعث می شد هر روز صبح دیر از خواب بیدار شود. برای فیلمبرداری از صحنه های خارج، معمولاً آفتاب تند ظهر مناسب نبود و آفتاب نزدیک غروب هم رنگ فیلم را کم جان می کرد.

جالب این که در «نردبان ترقی»، وحدت نقش یک راننده تاکسی را بازی می کرد، اما اصولاً رانندگی بلد نبود. تنها کاری که می توانستیم بکنیم، این بود که اتومبیل آهسته حرکت کند و ما دور دوربین را تندتر کنیم. با وجود این، هر روز برای ضبط یک صحنه به خیابانهای شلوغ و پر رفت و آمد تهران می رفتیم و دلهره زیادی داشتیم. وحدت هر روز وعده می داد که برای یادگیری رانندگی اقدام کند، اما به دلیل گرفتاری زیاد موفق نمی شد.

یک روز در خیابان «الهیة»، شمیران، در باغ زیبای «یوسف مازندی» و محوطه جلوی خانه اش فیلمبرداری داشتیم. وحدت پس از چند بار تمرین پشت فرمان تاکسی نشست و احمد شیرازی و کمک فیلمبردار و من در اتومبیل دیگری به موازات او حرکت کردیم. همین که دوربین به حرکت درآمد و وحدت با شهین صحبت



یک شبی مجنون نمازش را شکست
بی‌وضو در کوچه لیلی نشست
عشق آن شب مست مستش کرده بود
فارغ از جام الستش کرده بود
سجده‌ای زد بر لب درگاه او
پُر ز لیلی شد دل پُر آه او
گفت یارب از چه خوارم کرده‌ای
بر صلیب عشق دارم کرده‌ای
جام لیلی را به دستم داده‌ای
وندر این بازی شکستم داده‌ای
نشر عشقش به جانم می‌زنی
دردم از لیلی ست آنم می‌زنی
خسته‌ام زین عشق، دل خونم مکن
من که مجنونم، تو مجنونم مکن
مرد این بازیچه دیگر نیستم
این تو و لیلی تو من نیستم
گفت ای دیوانه لیلی ت منم
در رگ پنهان و پیدایت منم
سال‌ها با جور لیلی ساختی
من کنارت بودم و نشناختی
عشق لیلی در دلت انداختم
صد قمار عشق یک‌جا باختم
کردمت آواره صحرا نشد
گفتم عاقل می‌شوی اما نشد
سوختم در حسرت یک یاربت
غیر لیلی بر نیامد از لب
روز و شب او را صدا کردی ولی
دیدم امشب با منی، گفتم بلی
مطمئن بودم به من سر می‌زنی
در حریم خانه‌ام در می‌زنی
حال این لیلی که خوارت کرده بود
درس عشقش بی‌قرارت کرده بود
مرد راهم باش تا شاهت کنم
صد چو لیلی کشته در راهت کنم
مرتضی عبداللهی

آن عقربی که بر وطن افتاد حاضر است
آن خائن ستمگر جلاد حاضر است
آن مهر و دفتر و اسناد حاضر است
کردند بر تو ناخلفان ظلم‌ها وطن
بی کس وطن، غریب وطن، بینوا وطن
اقبال

هجران اگر نکردی آهنگ زندگانی
بیچاره جان چه کردی با ننگ زندگانی
داراست هر که جان برد از چنگ مرگ بیرون
ما جان به مرگ بردیم از چنگ زندگانی
بی‌عشق کس ممیراد، بی درد کس مماناد
کان عار مرگ باشد وین ننگ زندگانی
ای آنکه سنگ کوبی بر سینه از غم مرگ
گویا سرت نخوردست بر سنگ زندگانی
پیوسته زندگانی در جنگ بود با ما
با مرگ صلح کردیم از ننگ زندگانی
دوری او رضی را نزدیک گشته گویا
کاتار مرگ پیداست از رنگ زندگانی
رضی‌الدین آرتیمانی

درین سرای بی کسی، کسی به در نمی زند
به دشت پُرمالال ما پرندۀ پَر نمی زند
یکی ز شب گرفتگان چراغ بر نمی کند
کسی ز کوچه سارِ شب در سحر نمی زند
نشسته ام در انتظار این غبار بی سوار
دریغ کز شبی چنین سپیده سر نمی زند
هوشنگ ابتهاج

افسوس که نامه جوانی طی شد
و آن تازه‌بهار زندگانی دی شد
آن مرغ طرب که نام او بود شباب
افسوس ندانم که کی آمد کی شد!
خیام

امشب تمام خویش را از غصه پرپر میکنم
گلدان زرد یاد را با تو معطر میکنم
تو رفته ای و رفتنت یک اتفاق ساده نیست
ناچار این پرواز را این بار باور میکنم
یک عهد بستم با خودم وقتی بیایی پیش من
یه احترام رجعت من ناز کمتر می کنم
یک شب اگر گفתי برو دیگر ز دستت خسته ام
آن شب برای خلوتت یک فکر دیگر میکنم
صحن نگاهت را به روی اشتیاقم باز کن
من هم ضریح عشق را غرق کبوتر میکنم
شعریست باغ چشم تو غرق سکوت و آرزو
یک روز من این شعر را تا آخر از بر میکنم
گر چه شکستی عهد را مثل غرور ترد من
اما چنان دیوانه ام که با غمت سر میکنم
زیبا خدا پشت و پناه چشمهای عاشقت
با اشک و تکرار و دعا راه تو را تر میکنم
مریم حیدرزاده

تکیه کردم بر وفای او غلط کردم، غلط
باختم جان در هوای او غلط کردم، غلط
عمر کردم صرف او فعلی عبث کردم، عبث
ساختم جان را فدای او غلط کردم، غلط
دل به داغش مبتلا کردم خطا کردم، خطا
سوختم خود را برای او غلط کردم، غلط
اینکه دل بستم به مهر عارضش بد بود، بد
جان که دادم در هوای او غلط کردم، غلط
همچو وحشی رفت جانم در هوایش حیف، حیف
خو گرفتم با جفای او غلط کردم، غلط
وحشی بافقی

رنگ سال گذشته را دارد
همه لحظه‌های امسال
سبب و شصت و پنج حسرت را
هم چنان می‌کشم به دنبال
قهوه‌ات را بنوش و باور کن
من به فنجان تو نمی‌گنجم
دیده‌ام در جهان نما چشمی
که به تکرار می‌کشد فال
محمدعلی بهمنی

ای با عدوی ما گذرنده ز کوی ما
ای ماهروی شرم نداری ز روی ما؟
نام نهاده بودی بدخوی جنگجوی
با هر کسی همی گله کردی ز خوی ما
جستی و یافتی دگری بر مراد دل
رستی ز خوی ناخوش و از گفتگوی ما
اکنون به جوی اوست روان آب عاشقی
آن روز شد که آب گذشتی به جوی ما
گویند سردتر بود آب از سبوی نو
گر مست آب ما که کهن شد سبوی ما
اکنون یکی به کام دل خویش یافتی
چندین به خیر خیر چه گردی به کوی ما؟
منوچهری دامغانی



گل نم

بخش پنجم

شیدوش باستانی



و پشت سر انداخته بود. آرایشش هم چنان ظریف و هنرمندانه بود که گویی یک نقاش چیره‌دست روی چهره‌اش کار کرده باشد تا تابلویی بی‌نقص بیافریند. بی‌اختیار از جایم بلند شدم. هرگز این همه زیبایی را یک‌جا ندیده بودم. گل‌نم چرخي زد و گفت: «قشنگه؟» گفتم: «خیلی قشنگه. فقط من هرچی دختر گُرد دیده بودم لباس معمولی پوشیده بودند.» گفت: «درست می‌گی. این لباس سنتیه. از ترکیه خریدم. مردم معمولاً کمتر ازش استفاده می‌کنن، بیشتر برای مراسم و جشن‌های ملیه. اگر امشب مناسب نیست عوضش کنم؟» گفتم:

«معرکه است. تو هم توی این لباس خیلی زیباتر شدی. فقط منو خجالت زده می‌کنی چون لباس مرتبی همراه نیوردم و کل لباس‌هام برای این سفر چندتا پیراهن و همین شلوار جینیه که می‌بینی.»

از تعریفم انگار خوشحال شد و گفت: «هیچ اشکالی نداره. من این‌طوری بیشتر دوست دارم.» بعد با لبخند پرسید: «خب کجا می‌خوای ببری منو؟» گفتم: «چه جور غذایی دوست داری؟» گفت: «فرقی نمی‌کنه، فقط یه رستوران خوب.» بدشانسی این بود که همان‌طور که قبلاً هم گفته بودم، لیست رستوران‌ها را هم همراهم نیاورده بودم. چند رستوران را می‌شناختم و یکی‌دو بار هم رفته بودم، اما آدرس درستان یادم نبود. به گل‌نم گفتم چند لحظه همان‌جا صبر کند و خودم سراغ مسئول هتل رفتم و خواهش کردم آدرس رستوران‌های اطراف را بدهد. او هم کاتالوگ هتل را که شامل لیست رستوران‌ها و جاهای دیدنی شهر بود به من داد. به لیست نگاه کردم و بلافاصله رستوران مورد نظر را پیدا کردم: Moon Shadows. رستورانی کنار اقیانوس آرام در مایلیو. ساعت را نگاه کردم؛ هفت‌ونیم عصر بود و تا غروب آفتاب یک‌ونیم ساعت مانده بود. حدود بیست دقیقه هم تا رستوران راه داشتیم، پس باید راه می‌افتادیم. اول به رستوران تلفن کردم و میزی در فضای بیرونی، کنار نرده مشرف به اقیانوس رزرو کردم.

پیش گل‌نم برگشتم و گفتم: «بهره بریم.» پرسید: «کجا؟» گفتم: «جایی که هیچ‌وقت فراموشش نخواهی کرد. می‌خوام شبی استثنایی برات باشه.» با شوق دست‌هایش را به هم زد و گفت: «مرسی.» رستوران شلوغ بود. گل‌نم مات و مبهوت اطراف را نگاه می‌کرد و معلوم بود اولین بارش است که به چنین جایی می‌آید. بیشتر میزهای تراس، چه ردیف کنار پنجره، رستوران و چه ردیف کنار نرده ساحلی تقریباً پر بودند. مهماندار ما را به میزی که اسم مان روی آن قرار داشت راهنمایی کرد. از لحظه ورود تا زمانی که نشستیم، بیشتر نگاه‌ها به سمت گل‌نم بود، هم به خاطر لباس محلی زیبا و هم آرایش و چهره چشمگیرش. چند دقیقه‌ای از نشستن مان نگذشته بود که پسر جوان خوش‌قیافه‌ای با اندامی متناسب به‌طرف میز آمد. نگاهی به من و گل‌نم انداخت و بدون اینکه چشم از او بردارد گفت: «اسم من چارلز است. چه مشروب می‌دارید؟» او به نگاه کردم و دیدم خیره مانده. انگار یک‌باره به خودش آمد، معذرت‌خواهی کرد و سپس با اشاره‌ای به گل‌نم رو به من گفت: «نمی‌دونم چی بگم، دختر شما فوق‌العاده زیباست، مخصوصاً با این لباس.» گل‌نم که پیدا بود از تعریف او بدش نیامده، تشکر کرد. چارلز دوباره پرسید: «خب، مشروب چی بیارم؟» یک بطری شراب سفید سفارش دادم. او دوباره نگاهی طولانی به گل‌نم انداخت، لبخندی زد و رفت. رو به گل‌نم گفتم: «طفلك، گلویش پیش تو بدجوری گیر کرده بود. نمی‌تونست آب دهنش رو پایین بده.» این حرف باعث خنده بلند گل‌نم شد.

پرسیدم: «اینجا رو دوست داری؟» گفت: «خیلی. جای قشنگیه. قبلاً اینجا اومده بودی؟» گفتم: «بله، یک سال پیش.» پرسید: «با همسرتون؟» گفتم: «نه، مسافر آورده بودم.» با لبخند پرسید: «مثل من؟» گفتم: «هیچ‌کس مثل تو نمی‌شه.» انگشتش را به لب برد، نگاهش را به سوی اقیانوس گرداند، چشمانش را کمی باریک کرد و بعد از مکثی کوتاه گفت: «نمی‌خوام کسی هم مثل من باشه.» پرسیدم: «منظورت چیه؟» اما قبل از اینکه جواب بدهد، چارلز با بطری شراب و دو گیلان رسید. شیشه را به ما نشان داد، من سر تکان دادم. بطری را باز کرد، گیلان‌ها را تا نیمه پر کرد و گفت: «آرزو می‌کنم شب خوبی داشته باشید. گارسن برای سفارش غذا میاد.» با نگاهی دوباره به گل‌نم رفت. گیلان‌ها را برداشتیم و به سلامتی هم نوشیدیم.

گارسن غذا را جلوی ما روی میز گذاشت و رفت. گل‌نم، در حالی که مشغول خوردن بود، مرا به اسم صدا زد و پرسید: «به همسرت گفته‌ای که همسرت در این سفر چه کسی است؟» گفتم: «همسرم اینجا نیست. برای دیدن خواهر و برادرش مدتی رفته ایران.» در تمام مدت غذا، افکارم درهم‌ریخته بود. دلم می‌خواست نظرش را بدانم؛ اینکه حالا درباره من چه فکری می‌کند. پرسید: «می‌تونم بپرسم با همسرت چطور آشنا شدی؟» به چشمانش نگاه کردم. خندید و گفت: «خیلی دوست دارم برایم تعریف کنی. خواهش می‌کنم.» گفتم: «راستش برای خودم هم جالبه که کسی این سؤال رو بپرسه، چون از یادآوری اون خاطرات لذت می‌برم.»

با آب‌وتاب، داستان آشناییم با همسرم و ماجرای را که باعث شروع رابطه‌مان شده بود برایش تعریف کردم. در تمام مدتی که حرف می‌زدم، چنان نگاهم می‌کرد که انگار تمام کلمات را بی‌کم‌وکاست در ذهنش ثبت می‌کرد. در پایان، بعد از مکثی کوتاه، گفت شنیدن این خاطره برایش بسیار جالب بوده. ساعت را نگاه کردم: سه‌ونیم بعدازظهر بود. هنوز دو ساعت، شاید هم بیشتر، باید رانندگی می‌کردم. بنابراین وقت رفتن بود. لس‌آنجلس شهر بزرگی است، مخصوصاً در روزی که ترافیک بزرگراه‌ها سنگین است. در مسیر، صحبت‌ها بیشتر درباره جاهای دیدنی و توریستی لس‌آنجلس، لاس‌وگاس و سن‌دیگو بود و هرچقدر می‌دانستم برایش توضیح دادم. معمولاً در چنین سفرهایی برنامه‌ام مشخص است، همیشه لیستی از هتل‌ها و رستوران‌ها همراه دارم تا در وقت صرفه‌جویی شود. از قبل هتل رزرو می‌کنم تا هم قیمت مناسب‌تری پیدا کنم و هم نگران نبودن اتاق خالی نباشم. اغلب هم به دوستان زنگ می‌زنم تا اگر امکان داشت یکی دو شب پیش آنها بمانم. اما این بار، به‌خاطر شوق و هیجانی که داشتم، همه این کارها فراموش شده بود. همین شد که وقتی به لس‌آنجلس رسیدیم، ساعت‌ها زمان برد تا توانستم دو اتاق با قیمتی بسیار بالا در سانتا مونیکا پیدا کنم.

گل‌نم گفت می‌خواهد کمی استراحت کند و دوشی بگیرد، و بعد برای شام بیرون برویم. موافقت کردم و قرار شد دو ساعت بعد در لابی هتل همدیگر را ببینیم. اتاق من و او در یک طبقه و تقریباً نزدیک هم بود. با هم تا مقابل اتاق‌ها رفتیم. اتاق او کمی جلوتر بود. در را که باز می‌کرد، با دست اشاره‌ای کرد و گفت: «تا دو ساعت دیگه.» من هم به سمت اتاق خودم رفتم، در را باز کردم و پیش از وارد شدن، نگاهی به عقب انداختم. دیدم ایستاده و مرا نگاه می‌کند. دستی برایش تکان دادم و داخل شدم. خودم را دمر روی تخت انداختم. در گنگی و سردرگمی عجیبی گرفتار شده بودم. نمی‌دانم این حال از خیال‌پردازی‌های خودم می‌آمد یا هر کس دیگری هم در چنین موقعیتی همین حس را پیدا می‌کرد. نمی‌خواهم داستان‌پردازی کنم یا یک موضوع ساده را بزرگ جلوه دهم. نمی‌خواهم از خودم قهرمان بسازم. واقعیت این است که نفس انسان به دنبال لذت است، در هر سن و سالی هم چندان تفاوتی نمی‌کند. هر کس رؤیاهای و تصاویری در ذهن دارد و وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرد که از گرفتاری‌های معمول فاصله دارد، طبیعی است که بخواهد از آن بیشترین لذت را ببرد. و اغلب، بخش زیادی از این تمایل، مربوط به رابطه جنسی است، و بعد ثروت، مقام و شهرت.

به هر حال مدت کوتاهی در همان حالت گنگی و گیجی روی تخت افتاده بودم که یادم افتاد باید سر ساعت در لابی باشم. ساعت را نگاه کردم، ده تا بیست دقیقه بیشتر وقت نداشتم. سریع بلند شدم، صورتم را اصلاح کردم، زیر دوش رفتم و حاضر شدم. درست به‌موقع پایین رفتم. غیر از یک نفر، کسی در لابی نبود. روی یکی از میله‌ها نشستم و منتظر ماندم. همان یک نفر به طرفم آمد. خوب که نگاه کردم، گل‌نم بود. لباس محلی کردی پوشیده بود، پیراهنی بلند تا زیر زانو که از پهلوی شکافی داشت تا حرکت را آسان کند، شلواری که از بالا گشاد و در پایین باریک می‌شد از جنس ابریشم آجری‌رنگ و براق به نام «جافی»، کفش‌های طلایی شیک، و روسری آبی نفتی بسیار نازکی که رشته‌های بلند سیاه و سفید ابریشمی داشت و با نوار مشکی روی سرش بسته می‌شد و دنباله‌اش را از زیر چانه رد کرده

تا نظر شما چه باشد!

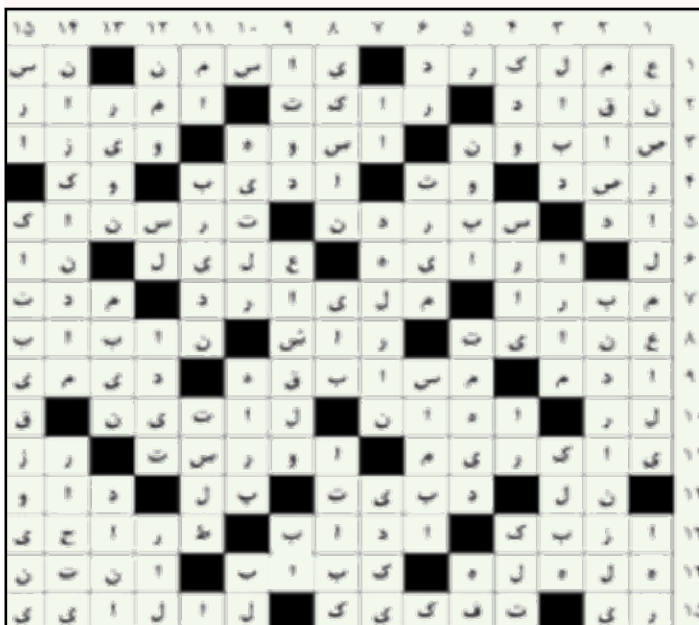
نامه ها و شعرهای رسیده به دفتر ماهنامه «پژواک»



شیرین

شعری سرودم برایت، با نام و عنوان شیرین
تا آری از نو به خاطر، آن روزگاران شیرین
آن روزهای قشنگی، کز التهاب شکفتن
دست مرا می فشردی، بر عهد و پیمان شیرین
در فصل خوب بهاران، چون ماهی جویباران
با هم دهن می گشودیم، در زیر باران شیرین
بی ییمی از برف و سرما، آهسته در شهر رویا
از کوچه ها می گذشتیم، در آن زمستان شیرین
شیرین زمین و زمان بود، شیرین تمام جهان بود
در قلب ما موج می زد دریای ایمان شیرین
گاهی همه خنده بودی، گاهی غروبی غم آور
می دیدمت شاد و غمگین، در سیر بحران شیرین
می گفتم: ام: در تکاپو، بوسیده بی گونه ام را
میشد کمی گونه ام سرخ، از شرم بهتان شیرین
می خواندم شعری از خود، با خنده میگفتمی از نو
من می شدم غرق شادی، از لطف فرمان شیرین
می گفتم: ام: خسروی تو، انگار در کشور شعر
شمرنده می گفتی: آه... خسرو به قربان شیرین
گلایه های حرف تو می ریخت، عطر محبت به گوشت
بودی در عمق وجودم، شیرین تر از جان شیرین
تکرار نام عزیزت، در خلسه های تب عشق
گوئی زنو زنده می کرد، فرهاد و هذیان شیرین
هر چند شد کام من تلخ، حرف سر انجام من تلخ
خط خورد از قصه من، آن مهر پایان شیرین
اما حلال دلت باد، آن خاطرات جوانی
با بسته هایی معطر، از شوق پنهان شیرین

هوشنگ نیبونی فراهانی



ترس از موفقیت: وقتی پیروزی هم ترسناک می شود

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

ترس از موفقیت، پدیده‌ای روانشناختی است که بسیاری از افراد حتی در میانه مسیر رشد و پیشرفت تجربه می‌کنند.

برخلاف تصور عمومی، موفقیت همواره خوشایند و انگیزه‌بخش نیست، گاهی می‌تواند منبع اضطراب، استرس و رفتارهای خودمحدودکننده شود. این ترس به صورت ناخودآگاه یا آگاهانه



در زندگی افراد تأثیر می‌گذارد و مانع رسیدن آنها به پتانسیل کاملشان می‌شود.

تعریف ترس از موفقیت: ترس از موفقیت عبارت است از احساس اضطراب، نگرانی یا تردید نسبت به دستیابی به اهداف و پیشرفت‌های شخصی یا حرفه‌ای. فردی که از موفقیت می‌ترسد، ممکن است:

♦ از فرصت‌ها عقب بکشد ♦ خود را دست‌کم بگیرد ♦ از ریسک‌های منطقی اجتناب کند ♦ دستاوردهایش را کم‌ارزش جلوه دهد
این ترس معمولاً با ترس از شکست همراه است، اما تفاوت اصلی آن این است که ترس از موفقیت به واسطه نتایج مثبت و مسئولیت‌های بعد از موفقیت ایجاد می‌شود
علل و ریشه‌ها: ترس از موفقیت می‌تواند ریشه در عوامل مختلف داشته باشد، از جمله **ترس از قضاوت دیگران:** فرد نگران است که موفقیتش باعث حسادت، انتقاد یا توقعات بیشتر شود.

ترس از تغییر: موفقیت معمولاً همراه با تغییر در سبک زندگی، محیط کار یا روابط شخصی است و تغییرات می‌توانند تهدیدآمیز باشند.

تجربیات دوران کودکی: افرادی که در کودکی برای دستاوردهایشان سرزنش یا فشار تجربه کرده‌اند، ممکن است ناخودآگاه موفقیت را خطرناک بدانند.

کمال‌گرایی: داشتن استانداردهای بسیار بالا باعث می‌شود که فرد نگران باشد حتی اگر موفق شود، همیشه جا برای بهتر بودن وجود دارد.

ترس از مسئولیت بیشتر: موفقیت مسئولیت‌ها و تعهدات جدیدی به همراه دارد که برخی از افراد از آن هراس دارند.

نشانه‌های ترس از موفقیت: ترس از موفقیت می‌تواند به شکل‌های مختلف بروز کند، از جمله:

به تعویق انداختن اهداف: فرد پروژه‌ها یا وظایف مهم را پشت گوش می‌اندازد.

خودکم‌بینی: دستاوردها و توانایی‌های خود را کم‌ارزش نشان می‌دهد.

ترک کردن مسیر موفقیت: فرد در لحظه رسیدن به موفقیت، انگیزه خود را از دست می‌دهد یا عمداً شکست ایجاد می‌کند.

اجتناب از فرصت‌ها: حتی وقتی فرصت پیشرفت فراهم است، از آن فرار می‌کند.

اضطراب و استرس مداوم: موفقیت می‌تواند منبع نگرانی و فشار روانی شود.

پیامدهای ترس از موفقیت: ترس از موفقیت، اگر درمان نشود، پیامدهای منفی قابل توجهی دارد:

♦ کاهش اعتماد به نفس و خودباوری

♦ از دست دادن فرصت‌های حرفه‌ای و شخصی

♦ ایجاد چرخه‌ای از تعویق و عقب‌نشینی

♦ بروز اضطراب، افسردگی و احساس نارضایتی از زندگی

در بلندمدت، این ترس می‌تواند فرد را از رسیدن به پتانسیل کامل خود بازدارد و کیفیت زندگی او را کاهش دهد.

راهکارهای مقابله با ترس از موفقیت: راهکارهای زیر می‌تواند به کاهش و مدیریت ترس از موفقیت کمک کند:

شناسایی ترس: اولین قدم پذیرش وجود ترس و شناخت عوامل ایجاد آن است.

تمرکز بر فرایند، نه نتیجه: به جای نگرانی از دستاورد نهایی، روی قدم‌های کوچک

و پیشرفت‌های روزانه تمرکز کنید.

دنباله مطلب در صفحه ۵۵

وقار می‌بخشد. خاکستری که حاصل ترکیب این دو است، تعادل بصری و احساسی را به خوبی در محیط ایجاد کند. بژ و کرم با اندکی گرما، می‌توانند فضا را صمیمی‌تر نشان دهند. در حالی که رنگ‌های خاکی حس نزدیکی به طبیعت و آرامش را تقویت می‌کنند. جالب این‌جاست که در همین طیف به ظاهر ساده و محدود، دنیایی از تنوع وجود دارد. مثلاً یک خاکستری گرم با ته‌مایه قهوه‌ای می‌تواند حس دلپذیرتری نسبت به خاکستری خنک با ته‌رنگ آبی ایجاد کند. شناخت این تفاوت‌های ظریف باعث می‌شود انتخاب رنگ‌ها در طراحی داخلی هدفمندتر و هوشمندانه‌تر باشد.

روان‌شناسی رنگ‌های خنثی: رنگ‌های خنثی هر کدام حرف‌هایی برای گفتن دارند. این رنگ‌ها بر ذهن و احساس ما تأثیر می‌گذارند، بدون آن‌که به چشم بیایند. سفید حس پاکی، شفافیت و فضای آزاد را منتقل می‌کند. استفاده از آن در فضاهای کوچک می‌تواند باعث بزرگ‌تر دیده شدن فضا شود. خاکستری، اگر درست استفاده شود، وقار، آرامش و تعادل ذهنی ایجاد می‌کند؛ اما استفاده بیش از حد آن می‌تواند فضا را سرد و کسل‌کننده کند. بژ و کرم، برعکس، گرما، راحتی و حس امنیت را منتقل می‌کنند و مشکی رنگی قدرتمند است. هرچند استفاده زیاد از آن می‌تواند فضا را بسته و سنگین کند، اما در حد مناسب، انرژی و عمق خاصی به فضا می‌بخشد که هیچ رنگ دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود.

در روان‌شناسی محیطی، رنگ‌های خنثی مانند سکوت در موسیقی عمل می‌کنند: جایی برای نفس کشیدن، تعادل و تمرکز فراهم می‌کنند. آنها اجازه می‌دهند جزئیات دیگر به چشم بیایند و خصوصیات فضا بهتر دیده شوند.

رنگ‌های خنثی سکوتی پر معنا دارند. آنها هم به طراح آزادی عمل می‌دهند و هم به کاربران حس آرامش را منتقل می‌کنند. وقتی این رنگ‌ها درست انتخاب و با هم ترکیب شوند، امکان خلق فضاهایی را می‌دهد که هم روح دارند، هم امن و متعادل‌اند. رنگ‌های خنثی به معنی خالی بودن فضا نیستند؛ بلکه ظرفی است برای نشان دادن محتوای فضا. اگر به روان‌شناسی آن‌ها توجه کنیم و نور، متریال‌ها و سبک طراحی را در نظر بگیریم، می‌توانیم فضایی ایجاد کنیم که هم زیباست و هم آرامش‌بخش. گاهی در طراحی داخلی، همین سکوت رنگ‌ها کافی است تا فضا خودش را نشان دهد. این، جادوی ساده اما قدرتمند رنگ‌های خنثی است. در مقاله‌ی بعد، ادامه‌ی مبحث رنگ‌های خنثی را بررسی خواهیم کرد. با من همراه باشید.

ساخت و اجرای طراحی دکوراسیون

هستی موسوی

طراح دکوراسیون داخلی

<https://www.hastidesign.co>

hastidesign99@gmail.com

رنگ‌های خنثی و روح فضا در طراحی داخلی

همان‌طور که در مقالات قبلی درباره رنگ‌ها در دنیای طراحی داخلی اشاره کردیم، رنگ‌ها تنها ابزار بصری برای زیباتر کردن فضا نیستند، آنها به فضا شخصیت، احساس و انرژی می‌دهند.

هر رنگ حال و هوای مخصوص خود را دارد، اما در میان آنها گروهی وجود دارد که با سکوت و بی‌صدایی خود، آرامش و هماهنگی را در فضا ایجاد می‌کنند و نقش بسزایی در کنار سایر رنگ‌ها در طراحی داخلی دارند: رنگ‌های خنثی. رنگ‌های خنثی برخلاف تصور رایج، بی‌روح یا بی‌اثر نیستند. اگر درست و به‌جا استفاده شوند، می‌توانند فضا را از نظر ذهنی آرام کنند، احساس تعادل به محیط بدهند و فرصت دیده شدن بهتر سایر رنگ‌ها و عناصر طراحی را فراهم کنند. در این مقاله به معرفی رنگ‌های خنثی، روان‌شناسی آنها و نقش‌شان در سبک‌های مختلف طراحی داخلی می‌پردازیم.

رنگ‌های خنثی، از سفید تا خاکی: وقتی از رنگ‌های خنثی صحبت می‌کنیم، منظور رنگ‌هایی است که خلوص رنگی یا اشباع پایینی دارند و معمولاً در طیف سفید، مشکی، خاکستری، بژ، کرم و خاکی قرار می‌گیرند. این رنگ‌ها نه به سمت طیف‌های گرم تمایل دارند و نه سرد، بلکه تعادل را در فضا برقرار می‌کنند و بستری آرام و هماهنگ برای سایر رنگ‌ها فراهم می‌سازند.

سفید، شاید شناخته‌شده‌ترین رنگ خنثی باشد، که همیشه با پاکی و روشنایی همراه است. در مقابل، مشکی رنگی قدرتمند و عمیق محسوب می‌شود که به فضا اصالت و



انجمن فردوسی زادروز حکیم فردوسی را گرامی می‌دارد

سخنران:

دکتر ماندانا زندیان

پژشک، شاعر، نویسنده و پژوهشگر

موضوع سخن:

سیندخت و کتایون: دو پژواک خرد در دل حماسه

زمان: آدینه ۲۳ ژانویه ۲۰۲۶ - گردهمایی ۶/۳۰ و آغاز برنامه ۷ بعدازظهر
بوقت کالیفرنیا برابر با ساعت ۶ و ۶/۳۰ بامداد بوقت ایران

مکان: اتاق زوم با کد ورودی زیر

Meeting ID: 970 9120 3116

اگر با زوم آشنایی کافی ندارید، می‌توانید از لینک زیر استفاده کنید

<https://zoom.us/j/97091203116?pwd=MmFnNVk0T0lnY221NMMktWcUz5V25XUT09>

تلفن: (408)295-1240

ماهنامه پژواک

**نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا**

(408)221-8624



جهان‌های موازی: دریچه‌ای به دنیایی فراتر از واقعیت

نوشته اختصاصی: سمیرا کرملو - دکترای روانشناسی. روان درمانگر

یکی از جذاب‌ترین و پرسش‌برانگیزترین مفاهیم در علوم مدرن و فلسفه، ایده جهان‌های موازی است. این نظریه که ریشه در فیزیک نظری، فلسفه و حتی ادبیات علمی-تخیلی دارد، پیشنهاد می‌کند که جهان ما تنها جهان موجود نیست و شاید میلیاردها یا حتی بی‌نهایت جهان دیگر نیز وجود داشته باشند که برخی از آنها ممکن است شبیه ما و برخی کاملاً متفاوت باشند.

تعریف جهان‌های موازی: جهان‌های موازی، یا «Multiverse» در زبان انگلیسی، به مجموعه‌ای از جهان‌ها گفته می‌شود که به‌طور مستقل از یکدیگر وجود دارند. این جهان‌ها ممکن است قوانین فیزیکی متفاوتی داشته باشند یا تنها در جزئیات، مانند شکل‌گیری ستارگان، تاریخ زمین یا سرنوشت انسان‌ها، با جهان ما متفاوت باشند. **ریشه‌های علمی نظری:** ایده جهان‌های موازی در دهه‌های اخیر عمدتاً از فیزیک کوانتومی و کیهان‌شناسی نظری ناشی شده است. چند نظریه اصلی در این زمینه وجود دارد:

نظریه جهان‌های چندگانه کوانتومی (Many-Worlds Interpretation): این نظریه، که توسط فیزیکدان هیو اورت در سال ۱۹۵۷ مطرح شد، بر این اساس است که هر بار یک انتخاب یا اندازه‌گیری کوانتومی رخ می‌دهد، جهان ما به چند شاخه تقسیم می‌شود و هر شاخه نتیجه متفاوتی را تجربه می‌کند. به عبارت دیگر، هر امکان واقعی در یکی از جهان‌ها رخ می‌دهد.

نظریه تورم کیهانی (Cosmic Inflation): نظریه تورم کیهانی پیشنهاد می‌کند که پس از انفجار بزرگ، جهان اولیه به سرعت انبساط یافت و این انبساط ممکن است نقاطی از فضا ایجاد کند که به عنوان جهان‌های جداگانه عمل کنند. این جهان‌ها ممکن است قوانین فیزیکی متفاوتی داشته باشند و برخی از آنها حتی قابل تصور نباشند. **نظریه ریسمان و ابعاد اضافی:** فیزیک نظری ریسمان نیز می‌تواند دلیلی بر وجود جهان‌های موازی باشد. بر اساس این نظریه، جهان ما تنها یکی از هزاران «بر» (brane) در یک فضای چندبعدی است که هر کدام ممکن است واقعیت خود را داشته باشند.

جهان‌های موازی در فلسفه و متافیزیک: فلاسفه نیز با نگاه به مفاهیم آزادی اراده، سرنوشت و واقعیت، به جهان‌های موازی علاقه‌مند شده‌اند. تصور جهان‌های متعدد، پرسش‌هایی درباره تعیین‌ناپذیری سرنوشت و ماهیت واقعی تجربه انسان ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، اگر هر تصمیمی جهان جدیدی ایجاد کند، مفهوم مسئولیت و اثرات اعمال ما پیچیده‌تر می‌شود.

جهان‌های موازی در فرهنگ عامه: ایده جهان‌های موازی مدت‌هاست که ذهن انسان‌ها را به خود مشغول کرده و در ادبیات، فیلم، بازی و هنر بازتاب یافته است. از رمان‌های علمی-تخیلی مانند «کوهستان زمان» تا سریال‌هایی چون «Stranger Things» و فیلم‌هایی مانند «Doctor Strange» و «Everything Everywhere All at Once».

جهان‌های موازی به عنوان فضایی برای ماجراجویی‌های ذهنی و فلسفی ارائه شده‌اند. **اهمیت و تأثیر جهان‌های موازی:** مطالعه جهان‌های موازی می‌تواند درک ما از جهان و واقعیت را تغییر دهد. اگر جهان‌های متعدد واقعاً وجود داشته باشند:

- ♦ پدیده‌های عجیب کوانتومی قابل توضیح خواهند بود.
- ♦ سرنوشت انسان و انتخاب‌های او به شکلی جدید قابل فهم می‌شوند.
- ♦ ممکن است روزی ارتباط یا سفر بین جهان‌ها به یکی از اهداف علمی و فناوری تبدیل شود.

نظریه جهان‌های موازی هنوز در مرحله فرضیه و پژوهش است، اما تأثیر آن بر فیزیک، فلسفه و فرهنگ انسان بی‌تردید است. جهان‌های موازی نه تنها چالش‌های علمی و فلسفی بزرگی ارائه می‌دهند، بلکه پنجره‌ای به تخیل، هنر و تفکر عمیق درباره واقعیت و جایگاه ما در آن می‌گشایند. ممکن است روزی، حقیقت این جهان‌ها را کشف کنیم و دریابیم که جهان ما تنها یکی از میلیون‌ها جهانی است که در پهنه هستی گسترده شده‌اند.

پدیده میکال آنز، هنر تراشیدن «خود» ایده‌آل در آینه رابطه‌های انسانی

نوشته اختصاصی: دکتر غزل جمشیدی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

در تاریخ هنر، میکال آنز نامی است که با عظمت، ظرافت و جسارت در آفرینش آثار جاودانه گره خورده است. او باور داشت که مجسمه از آغاز در دل سنگ نهفته است و هنرمند تنها باید اضافات را بردارد تا حقیقت پنهان آشکار شود. این نگاه شاعرانه و عمیق، قرن‌ها بعد الهام‌بخش روان‌شناسان شد تا مفهوم مهمی را در حوزه رابطه‌های انسانی به نام «پدیده میکال آنز» تعریف کنند، پدیده‌ای که توضیح می‌دهد چگونه حضور یک انسان، می‌تواند نقش هنرمندی را بازی کند که در ما، بهترین شکل وجودمان را تراش می‌دهد.

پدیده میکال آنز بر این باور استوار است که هر انسان تصویری درونی از «خود» آرمانی دارد، تصویری که شاید در شلوغی زندگی، دشواری‌ها یا تردیدهای روزمره، زیر لایه‌هایی از غبار پنهان شده باشد. اما وقتی یک رابطه سالم، امن و حمایت‌گر می‌شویم، رفتار و نگرش طرف مقابل می‌تواند همچون قلم و چکش هنرمند، این تصویر را از دل وجودمان بیرون آورد. در چنین رابطه‌ای، ما تغییر نمی‌کنیم، بلکه آشکار می‌شویم. بیراه نیست اگر گفته شود پدیده میکال آنز، هنر ظریف آزاد کردن توانایی‌ها، استعدادها و روح سرکوب‌شده انسان است.

در این پدیده، سه مرحله اصلی وجود دارد: نخست، تصویری که شریک زندگی یا یک فرد مهم از ما در ذهن خود می‌سازد. وقتی کسی توانایی‌ها و ارزش‌های ما را می‌بیند و باور دارد، در واقع انعکاسی از «خود ایده‌آل ما» را در نگاهش حمل می‌کند. مرحله دوم رفتارهایی است که این باور را زنده نگه می‌دارد، تشویق، احترام، گوش سپردن، حمایت در مسیر هدف‌ها و فراهم کردن فضایی امن برای رشد. و در نهایت، مرحله سوم، نزدیک شدن تدریجی فرد به همان تصویری است که همیشه آرزویش را داشته، اما شاید هرگز جرأت یا فرصت تحققش را نیافته بود. این فرایند، رابطه را از سطحی معمولی فراتر می‌برد و آن را به بستری برای شکوفایی تبدیل می‌کند. پدیده میکال آنز در تضاد کامل با رابطه‌های کنترل‌گر و تحمیلی است. در رابطه ناسالم، فرد می‌کوشد دیگری را شکل دهد، آن‌گونه که خودش می‌خواهد. اما در این پدیده، نقش شریک زندگی نه تغییر دادن، بلکه «آزاد کردن» است. او کمک می‌کند که خود واقعی و کامل فرد ظاهر شود، بی‌آنکه بر او سایه‌ای از مالکیت یا اجبار بیندازد. این رابطه نه تنها آزادی را می‌ستاید، بلکه مسئولیت را نیز تقویت می‌کند، زیرا هر دو نفر آگاهانه در رشد یکدیگر نقش دارند.

اهمیت پدیده میکال آنز تنها به رابطه‌های عاشقانه محدود نمی‌شود. این پدیده در دوستی‌های عمیق، رابطه والد و فرزند، ارتباط‌های حرفه‌ای و حتی محیط‌های آموزشی نیز دیده می‌شود. زمانی که معلمی استعداد خام شاگردی را می‌بیند و با صبر و ایمان آن را پرورش می‌دهد، یا وقتی مدیری به جای سرکوب، فرصت رشد به همکار خود می‌دهد، همان اصل بنیادین میکال آنز عملی می‌شود، یعنی شکوفایی به جای شکل‌دهی تحمیلی.

در زندگی امروز که سرعت، استرس و فشارهای اجتماعی گاه انسان را از مسیر درونی‌اش دور می‌کند، ارزش این پدیده بیش از پیش آشکار می‌شود. هر فرد نیاز دارد کسی را داشته باشد که او را همان‌گونه که هست ببیند، اما نسخه بهتری از او را نیز در ذهن داشته باشد، نه به‌عنوان توقع، بلکه به‌عنوان ایمان. این نگاه، اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کند، امید می‌آفریند و رابطه را تبدیل به پناهگاهی برای رشد می‌سازد. شاید بتوان گفت رابطه‌ای که پدیده میکال آنز در آن جریان دارد، رابطه‌ای است که در آن، انسان احساس می‌کند «با او، من خودم را بیشتر دوست دارم». این احساس زیربنای عشق پایدار، دوستی عمیق و پیوند انسانی باشکوهی است که در آن خود حقیقی انسان مجال نفس کشیدن و شکوفایی پیدا می‌کند. هر انسانی می‌تواند در زندگی دیگری نقش میکال آنز را بازی کند، به شرط آنکه با احترام، انصاف، عشق و نگاه بلند، به جای تغییر دادن، به آشکار شدن کمک کند.

در نهایت، پدیده میکال آنز یادآوری می‌کند که انسان، تنها با حضور در کنار انسان دیگر کامل می‌شود. ما در نگاه کسانی که دوستان دارند، می‌توانیم از نو دیده شویم و آن‌گونه که باید باشیم، شکل بگیریم. شاید هر رابطه‌ای فرصت ساختن اثری باشد که سال‌ها بعد، در سکوت قلب آدمی، جاودانه بماند، همان‌گونه که دست میکال آنز سنگ را به روح بدل می‌کرد، عشق نیز می‌تواند انسان را به بهترین نسخه خودش تبدیل کند.

فرسودگی هیجانی، فرسایش آرام جان انسان مدرن

نوشته اختصاصی: دکتر یاسین نجفی - دکترای تخصصی روانشناسی

رفتن، «تحمل پایین» و «احساس گیر افتادن» برجسته می‌شود. فردی که همیشه حامی دیگران بوده، ناگهان توان همدلی‌اش کم می‌شود، مادری که همیشه صبور بوده، تحمل گریه کودک را ندارد، معلمی که عاشق شغلش بوده، دیگر شوق کلاس را در خود پیدا نمی‌کند. پناهنده‌ای که ماه‌ها در اضطراب و بی‌ثباتی زندگی کرده، روزی می‌بیند که توان واکنش هیجانی‌اش به پایان رسیده است. این حالت‌ها نشانه شکست شخصیت نیست، بلکه هشدار بدن و ذهن است که بیش از ظرفیت خود بار عاطفی حمل کرده‌اند. فرسودگی هیجانی معمولاً از یک نقطه آغاز نمی‌شود، بلکه نتیجه تراکم طولانی مدت عوامل است. فشارهای مالی، مسئولیت مراقبت از افراد بیمار یا وابسته، زندگی در روابط ناسالم، محیط‌های کاری مسموم، تجربه‌های طولانی اضطراب مهاجرت یا پناهندگی، تلاش دائمی برای رسیدگی به نیازهای دیگران، یا حتی کمال‌گرایی شدید، هر یک می‌توانند سهمی در خالی کردن مخزن احساسات داشته باشند. بسیاری از افراد، به ویژه زنان، والدین، مراقبان سالمندان یا افرادی که نقش حمایتی دارند، بیشتر در معرض این پدیده هستند، زیرا جامعه از آنان انتظار دارد همیشه قوی، مهربان و تحمل‌پذیر باقی بمانند.

در فرسودگی هیجانی، رابطه فرد با خودش نیز تغییر می‌کند. شخص احساس می‌کند کمتر می‌خندد، کمتر گریه می‌کند، کمتر هیجان‌زده می‌شود، کمتر انگیزه دارد و کمتر به آینده امیدوار است. این خاموشی درونی، برخلاف تصور، نشانه بی‌احساسی نیست، بلکه نتیجه دفاع روانی برای کاهش درد ناشی از فشارهای مداوم است. ذهن برای بقا، شدت احساسات را پایین می‌آورد تا فرد بتواند ادامه بدهد، اما همین مکانیسم بقا، اگر طولانی شود، رنگ جهان را می‌برد. مردم، کار، خانواده و حتی آرزوهای گذشته بی‌معنی یا دور به نظر می‌رسند. فرد ممکن است از خودش پیرسد: «چرا دیگر مثل قبل نیستم؟»، «چرا شوق ندارم؟»، یا «چرا هیچ‌چیز خوشحالم نمی‌کند؟».

درمان فرسودگی هیجانی به معنای توقف کامل زندگی نیست، بلکه بازگرداندن تعادل است. نخستین گام، شناخت و پذیرفتن این واقعیت است که انسان بودن، یعنی داشتن محدودیت. دومین گام، ایجاد مرزهای سالم است، مرزهایی که اجازه می‌دهد وقت، انرژی و عاطفه جیره‌بندی شود و هر درخواستی، هر توقعی و هر رابطه‌ای پاسخ فوری نگیرد.

فرسودگی هیجانی پدیده‌ای است که در ظاهر آرام، اما در عمق وجود انسان، لرزشی خاموش ایجاد می‌کند، لرزشی که اگر دیر شناخته شود، توان، شادی، خلاقیت و حتی احساس انسان بودن را از ما می‌گیرد. این حالت زمانی رخ می‌دهد که ذخیره درونی عاطفه، صبر، امید و انگیزه، در طولانی مدت در معرض مصرف بیش از ظرفیت قرار بگیرد و فرد دیگر نتواند به اندازه گذشته احساسات خود را تنظیم، تجربه یا ابراز کند. برخلاف خستگی‌های رایج جسمی یا روانی که اغلب با استراحت یا خواب ترمیم می‌شود، فرسودگی هیجانی یک فرسایش عمیق‌تر است، نوعی بی‌حسی و گسست درونی که لبخند را مصنوعی می‌کند، اشک را سنگین می‌سازد و تصمیم‌های کوچک را به کوه‌هایی بزرگ تبدیل می‌کند.

ریشه‌های این پدیده در سبک زندگی جهان امروز گسترده شده است. انسان معاصر با موج بی‌پایانی از خبرهای نگران‌کننده، روابط پیچیده، کار سنگین، مسئولیت‌های خانوادگی، فشار اقتصادی و رقابت‌های فرساینده روبرو است و ذهن، پیش از آنکه فرصت ترمیم داشته باشد، دوباره زیر بار جدیدی قرار می‌گیرد. همین چرخه بی‌وقفه به تدریج سیستم هیجانی را مستهلک و واکنش‌های عاطفی را کند، سطحی یا خاموش می‌کند. فرد ممکن است هنوز کار کند، صحبت کند، نقش‌های روزمره را انجام دهد، اما در لایه‌های زیرین روان، احساسی از تهی‌بودن یا بریدگی شکل می‌گیرد، احساسی که قابل دیدن برای دیگران نیست، اما سنگینی آن برای خود فرد طاقت‌فرسا است.

نشانه‌های فرسودگی هیجانی گاهی با افسردگی، اضطراب یا استرس اشتباه گرفته می‌شود، اما ماهیت آن متفاوت است. در افسردگی، غم محور اصلی است و در اضطراب، ترس. اما در فرسودگی هیجانی، اغلب «بی‌تفاوتی»، «بی‌حسی»، «تمایل به کناره‌گیری»، «فاصله گرفتن از دیگران»، «کمبود انرژی عاطفی»، «زود از کوره در



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

قهوه پاسخی است به تمنای مغز و جای پاسخی است به تمنای دل

گلنار

قهوه و جای تنها دو نوشیدنی ساده نیستند، هرکدام زبان بخشی از وجود ما هستند. قهوه زبان مغز است، مغزی که می‌خواهد بیدار بماند، تحلیل کند، تصمیم بگیرد و پیش برود. قهوه ما را به حرکت، سرعت و نتیجه دعوت می‌کند. در لحظه‌هایی که باید قاطع باشیم، راه‌حل پیدا کنیم یا از خستگی عبور کنیم، دست به فنجان قهوه می‌بریم، گویی مغز پیش از آن‌که ما چیزی بگوییم، درخواستش را اعلام کرده است.



در مقابل، جای زبان دل است. دل عجله ندارد. دل به مکث، به حضور و به همراهی

نیاز دارد. جای نوشیدن اغلب با نشستن همراه است، با گفت‌وگو، با نگاه، با سکوت‌های معنادار. جای ما را به لحظه اکنون بازمی‌گرداند و یادآوری می‌کند که زندگی فقط عبور از کارها نیست، بلکه لمس کردن آدم‌ها و احساس‌هاست. شاید به همین دلیل است که جای در فرهنگ ما همواره با مهمانی، همدلی و صبر گره خورده است. انسان امروز بیشتر به قهوه خو گرفته است، به بیداری دائمی ذهن، به برنامه‌ریزی، به فشار زمان. اما در این میان، دل اغلب نادیده گرفته می‌شود. دل اگر شنیده نشود، خسته می‌شود، سرد می‌شود و آرام‌آرام خاموش می‌گردد. از سوی دیگر، اگر تنها به دل گوش دهیم و مغز را کنار بگذاریم، ممکن است در احساسات غرق شویم و راه را گم کنیم. زندگی سالم، گفت‌وگو مداوم میان این دو است، نه سلطه کامل مغز و نه ره‌اشدگی کامل دل. شاید معنای عمیق این جمله همین تعادل باشد: اینکه بدانیم هر زمان چه چیزی را انتخاب کنیم. گاهی لازم است با قهوه بیدار شویم و مسئولیت‌ها را به انجام برسانیم، و گاهی باید فنجانی جای بریزیم و به خودمان اجازه دهیم نفس بکشیم. آرامش نه در حذف یکی، بلکه در شناخت زمان درست هرکدام است. انسان آگاه کسی است که بداند چه وقت فکر کند و چه وقت احساس کند، چه وقت بدود و چه وقت بماند.

نامه‌ای به خود گذشته‌ام

گلنار

سلام، نمی‌دانم وقتی این نامه را می‌خوانی چه حسی خواهی داشت. شاید ترسیده باشی، شاید گیج و تنها باشی. شاید فکر می‌کنی که راهی برای رسیدن به آرامش و شادی وجود ندارد، اما می‌خواهم به تو بگویم که من از آینده آمده‌ام و هنوز ایستاده‌ام، هنوز نفس می‌کشم، هنوز ادامه می‌دهم. هر آنچه که امروز هستم، نتیجه همان لحظه‌های سخت توست، همان ترس‌ها، همان اشک‌ها، همان تردیدها.

می‌دانم که گاهی به خودت شک کرده‌ای، گاهی از حرکت باز مانده‌ای و گاهی فکر کرده‌ای که اشتباه‌هایت تو را نابود می‌کنند. اما باور کن، همه آنها تو را ساخته‌اند. هر بار زمین خوردن، هر بار که به خودت نه گفتی و به دنیا نه، تو را قوی‌تر، هوشیارتر و صبورتر کرده است. آن لحظه‌ها سخت بودند، اما تو زنده مانده‌ای و من امروز اینجا هستم تا به تو بگویم: تو تنها نیستی. هر چیزی که امروز نداری، هر ترس و شک و تردید، روزی به درس، به آگاهی و به امید تبدیل خواهد شد.

می‌دانم که گاهی در تنهایی و تاریکی، از خودت ناراحت شده‌ای یا به زندگی اعتراض کرده‌ای. اما همین روزها، همین شب‌های طولانی، به تو نشان داد که تحمل و امید از چه جنسی هستند. بخواهی یا نه، هر شکست تو را آماده کرد برای لحظه‌هایی که شادی، آرامش و موفقیت را تجربه خواهی کرد. من اینجا هستم تا بگویم که تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که فکر می‌کردی، و ارزش تو از همه آن ترس‌ها و نگرانی‌ها بیشتر است. پس آرام باش. صبور باش. هر گامی که برداشته‌ای، حتی اگر کوچک و کم‌رنگ به نظر برسد، تو را به جلو برده است. و وقتی به خودت نگاه می‌کنی، ببین که همه چیز در نهایت درست شد. حتی اگر مسیر طولانی و پرپیچ‌وخم بود. من از آینده آمده‌ام تا بگویم که تو توانسته‌ای، تو ادامه داده‌ای و تو امروز اینجا. دوست دارم، و امیدوارم که روزی خودت را همان‌طور که هستی، با تمام اشتباه‌ها و سختی‌هایت، دوست داشته باشی. با عشق و امید، خودت، از آینده

سارا رکتور، دخترکی که ثروتش جهان نژادپرست آمریکا را به لرزه انداخت

نوشته اختصاصی: بابک افشار

در تاریخ آمریکا چهره‌های بسیاری حضور دارند که نام شان بر تارک کتاب‌های درسی می‌درخشد، اما در میان همه این نام‌ها، جای یک دختر سیاه‌پوست ده‌ساله به طرز دردآوری خالی است، سارا رکتور، (متولد ۳ مارس، ۱۹۰۲، وفات ۲۲ جولای، ۱۹۶۷) کودکی که ثروتش ساختارهای نژادی آمریکا را به چالش کشید و سرگذشتش تصویری روشن از تبعیض نظام‌مند است که هنوز پژواک آن خاموش نشده است.

تولد بر بستر نابرابری: سارا رکتور در سال ۱۹۰۲ در ایالت اوکلاهاما، در خانواده‌ای آفریقایی تبار و ثبت‌شده در میان اعضای قبیله «موسکوگی کریک» به دنیا آمد. در دوران پس از جنگ داخلی، دولت آمریکا زمینی را به اعضای این قبایل، که شامل سیاه‌پوستان نیز می‌شد، تخصیص داده بود. این زمین‌ها عموماً بی‌ارزش یا خشک به شمار می‌رفتند، اما همین زمین‌ها بعدها مقدمه زندگی شگفت‌انگیزی برای سارا شدند.

کشفی که همه چیز را تغییر داد: در سال ۱۹۱۳، زمانی که سارا تنها ده سال داشت، بر روی قطعه زمین کوچک



او چاه نفتی کشف شد که روزانه مقدار چشمگیری نفت تولید می‌کرد. ظرف مدت کوتاهی درآمد او به حدی رسید که روزنامه‌ها او را «ثروتمندترین دختر سیاه‌پوست آمریکا» نامیدند. اما در آمریکا اوایل قرن بیستم، ثروت یک کودک سیاه‌پوست نه تنها شادی آفرین نبود، بلکه هشدار برای جامعه سفیدپوست نژادپرست بود، جامعه‌ای که نمی‌توانست بپذیرد یک دخترک آفریقایی تبار، قانونی و مستقل، میلیونر باشد.

حکومت قیم‌سالار سفیدپوستان بر ثروت یک کودک سیاه‌پوست: طبق قوانین آن دوره، هر کودک سرخ‌پوست یا سیاه‌پوست که زمین یا ثروت قابل توجهی داشت، باید تحت نظارت دادگاه قرار می‌گرفت. اما این نظارت در عمل به دست‌اندازی، سوءاستفاده و کنترل اجباری تبدیل شد.

اجبار به تعیین قیم سفیدپوست: با وجود اینکه والدین سارا توانایی نگهداری و مدیریت اموال دخترشان را داشتند، دادگاه او را «نیازمند قیم سفیدپوست» تشخیص داد. قیمی که با نفوذ سفیدپوستان محلی انتخاب شد و کنترل کامل درآمدهای او را در اختیار گرفت.

محدود شدن دسترسی خانواده به درآمد: خانواده سارا برای دریافت پولی که حق او بود باید از قیم سفیدپوست اجازه می‌گرفتند. بسیاری از پرداخت‌ها بدون توضیح کاهش یافت یا به‌طور کامل قطع شد. بعدها مشخص شد که برخی قیم‌ها از حساب کودکان سیاه‌پوست برداشت‌های غیرقانونی کرده‌اند.

تلاش گروه‌های سفیدپوست برای تصاحب قانونی او: وقتی ثروت سارا افزایش یافت، موجی از درخواست‌های عجیب از سوی خانواده‌های سفیدپوست آغاز شد. برخی می‌خواستند سارا را «به فرزندی بپذیرند»، اما روشن بود که هدف نه محبت، بلکه تصاحب دارایی او بود.

مداخله دولت و سوءاستفاده نظام‌مند: کودکان سیاه‌پوست ثروتمند در قبیله کریک اغلب قربانی یک سیستم قانونی پیچیده بودند. در بسیاری موارد، دولت با بهانه «محافظت از کودکان»، در عمل دارایی آنان را به حساب‌های مشترک یا تحت کنترل سفیدپوستان منتقل می‌کرد. سارا نیز یکی از قربانیان همین سیستم بود.

فشار اجتماعی و نژادی: جامعه سفیدپوست اوکلاهاما نمی‌توانست بپذیرد که یک دخترک سیاه‌پوست، در زمانی که سیاه‌پوستان حتی اجازه ورود به بسیاری از اماکن عمومی را نداشتند، میلیونر باشد. این نگاه‌ها تا پایان نوجوانی سارا همراه او بود.

سارا بزرگ می‌شود، اما کنترل نه: در سال‌های نوجوانی، سارا بالاخره موفق شد بخشی از کنترل مالی خود را بازپس بگیرد. او تحصیل کرد، ازدواج کرد، فرزند داشت و زندگی آرام‌تری نسبت به کودکان سیاه‌پوست مشابه خود تجربه کرد. با وجود فشارهای فراوان، او هرگز ثروتش را از دست نداد. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

آزادی اراده در جهانی قانونمند: آیا انسان واقعا آزاد است؟

نوشته اختصاصی: دکتر آیدا حجازی - متخصص اعصاب و روان - روانپزشک

یکی از قدیمی‌ترین و پیچیده‌ترین پرسش‌های فلسفی، پرسش درباره آزادی اراده است. انسان‌ها همواره خود را موجوداتی می‌دانند که قادر به انتخاب و تصمیم‌گیری



هستند، اما آیا این انتخاب‌ها واقعا آزاد است یا تنها نتیجه مجموعه‌ای از علت‌ها و معلول‌هایی است که از پیش تعیین شده‌اند؟ این پرسش به ویژه در جهانی که قوانین طبیعت و جامعه آن را به شدت محدود می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

تعریف آزادی اراده: آزادی اراده به توانایی فرد در انتخاب مسیر خود بدون اجبار خارجی یا درونی گفته می‌شود. به بیان دیگر، اگر انسان آزاد باشد، می‌تواند بر اساس تصمیمات آگاهانه خود عمل کند و مسئول رفتارهایش باشد. این مفهوم هم در فلسفه، هم در دین و هم در علوم روانشناسی و علوم اجتماعی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

جهانی قانونمند و قوانین علت و معلول: جهان پیرامون ما از قوانینی مشخص و قابل پیش‌بینی تبعیت می‌کند. قوانین فیزیک، شیمی و بیولوژی رفتار اشیاء و موجودات زنده را محدود می‌کنند. هر رویداد در این جهان، از جزر و مد دریاها گرفته تا واکنش‌های شیمیایی در مغز انسان، تحت تأثیر عواملی قرار دارد که از قبل وجود داشته‌اند. این واقعیت باعث شده برخی فیلسوفان به جبرگرایی (Determinism) باور داشته باشند؛ یعنی همه تصمیمات و رفتارهای انسان‌ها نتیجه علت و معلولی است که از پیش تعیین شده است.

اراده آزاد در برابر جبرگرایی: با وجود این جبرگرایی آشکار، انسان‌ها احساس می‌کنند که انتخاب‌هایشان واقعی و آگاهانه است. به همین دلیل، برخی نظریه‌پردازان معتقدند که انسان دارای آزادی نسبی یا محدود است. به بیان دیگر، حتی اگر بسیاری از شرایط و عوامل خارج از کنترل ما باشند، ذهن انسان توانایی ارزیابی گزینه‌ها، تصور نتایج و تصمیم‌گیری آگاهانه را دارد. این آزادی نسبی معمولا در انتخاب‌های اخلاقی و تصمیمات مهم زندگی به چشم می‌خورد.

نقش تجربه و شرایط محیطی: انتخاب‌های انسان همیشه در خلا اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه تحت تأثیر تجربه‌ها، آموزش‌ها، محیط اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد. خاطرات، تربیت خانوادگی، ارزش‌های جامعه و حتی شرایط اقتصادی بر نحوه تصمیم‌گیری اثرگذار هستند. بنابراین آزادی انسان هرچند واقعی است، اما همیشه در چارچوب شرایط موجود محدود می‌شود. این محدودیت‌ها گاهی به قدری ظریف هستند که انسان احساس می‌کند کاملا آزاد است، در حالی که تصمیماتش درواقع نتیجه تعامل پیچیده عوامل بیرونی و درونی است.

مسئولیت و اخلاق در سایه آزادی: یکی از دلایل اهمیت بحث آزادی اراده، مسئولیت اخلاقی و حقوقی انسان است. اگر تصمیمات ما کاملا از پیش تعیین شده باشند، چه کسی مسئول اعمال ماست؟ فلسفه و حقوق مدرن فرض می‌کنند که انسان‌ها به اندازه‌ای آزاد هستند که بتوانند رفتار خود را انتخاب کنند و بنابراین مسئول پیامدهای آن هستند. حتی در جهانی قانونمند، وجود توانایی تأمل، ارزیابی و انتخاب آگاهانه باعث می‌شود که مفهوم عدالت و اخلاق قابل اجرا باشد.

آزادی اراده در جهانی مشخص و قانونمند یک مسئله پیچیده است که میان دو قطب قرار دارد:

جبرگرایی: همه چیز نتیجه علت و معلول است.

آزادی نسبی: انسان می‌تواند تصمیم‌های خود را تا حدی آگاهانه و مستقل بگیرد. تجربه‌های شخصی، فرهنگ، شرایط محیطی و قوانین طبیعت همگی قالبی برای آزادی انسان فراهم می‌کنند؛ آزادی‌ای که هرچند مطلق نیست، اما برای رشد شخصیت، اخلاق و مسئولیت‌پذیری کافی است. در نهایت، شاید بتوان گفت که آزادی واقعی انسان نه در بی‌قیدی مطلق، بلکه در توانایی شناخت محدودیت‌ها و تصمیم‌گیری آگاهانه در چارچوب آنها است.

هویت و تغییر خود: آیا ما همان کسی هستیم که دیروز بودیم؟

نوشته اختصاصی: دکتر ساجد صالحی

متخصص و کارشناس گفتاردرمانی و کارشناس ارشد مدیریت توانبخشی

هویت، یکی از پیچیده‌ترین و بنیادی‌ترین مفاهیم در فلسفه، روانشناسی و علوم انسانی است. ما انسان‌ها همواره در تلاشیم تا بدانیم «من کیستم» و «چه چیزی مرا من می‌سازد». اما آیا هویت ما ثابت است، یا در طول زندگی مدام تغییر می‌کند؟ این پرسش نه تنها فلسفی است، بلکه تجربه‌ای روزمره و ملموس است.

مفهوم هویت: هویت را می‌توان مجموعه‌ای از ویژگی‌ها، باورها، ارزش‌ها، تجربه‌ها و خاطرات دانست که فرد را از دیگران متمایز می‌کند. این ویژگی‌ها شامل هویت شخصی، اجتماعی، فرهنگی و حتی معنوی هستند. هویت شخصی به احساس یگانگی و تداوم خود اشاره دارد، یعنی فرد بتواند بگوید «من همان کسی هستم که دیروز بودم». اما هویت اجتماعی و فرهنگی بیشتر با جایگاه ما در جامعه، گروه‌های اجتماعی و فرهنگ‌های مختلف مرتبط است.

تجربه و خاطرات، پایه‌های هویت: خاطرات و تجربه‌ها، نقش کلیدی در شکل‌دهی هویت ما دارند. هر تجربه‌ای، چه مثبت و چه منفی، به ما می‌آموزد، ما را تغییر می‌دهد و رفتار و نگرش ما را شکل می‌دهد. به عنوان مثال، تجربه موفقیت در کار، اعتماد به نفس را تقویت می‌کند، و تجربه شکست می‌تواند ما را محتاط‌تر و هوشیارتر سازد. خاطرات گذشته، حتی اگر ناخودآگاه باشند، به نوعی دفترچه راهنمای زندگی ما هستند و به تصمیمات آینده جهت می‌دهند.

آیا هویت ثابت است؟: برخی روانشناسان و فیلسوفان معتقدند که هویت تا حدی ثابت است و شخصیت بنیادی ما در طول زندگی تغییرات زیادی نمی‌کند. این دیدگاه بر این اساس استوار است که ویژگی‌های ژنتیکی، ساختار مغز و برخی صفات بنیادین شخصیتی پایدار هستند. با این حال، بسیاری دیگر معتقدند که هویت یک ساختار پویا و در حال تغییر است و ما در طول زندگی مداوم در حال یادگیری، تجربه و تغییر هستیم.

تغییر هویت و خودآگاهی: یکی از مهم‌ترین عوامل تغییر هویت، خودآگاهی است، توانایی ما برای مشاهده و بازاندیشی در رفتار، باورها و تصمیمات خود. وقتی فرد به تجربه‌های گذشته نگاه می‌کند و می‌پرسد «چرا این کار را کردم؟» یا «چگونه می‌توانم بهتر شوم؟»، در واقع در حال بازنویسی بخشی از هویت خود است. هر تصمیم آگاهانه و هر تجربه عاطفی عمیق، می‌تواند لایه‌ای جدید به شخصیت ما اضافه کند.

هویت در گذر زمان: زمان عامل دیگری است که هویت را شکل می‌دهد. ما همان فرد دیروز نیستیم، چرا که دیروز تجربه‌ها، روابط و دانش ما متفاوت بود. با گذر زمان، ارزش‌ها، باورها و حتی رفتارهای ما ممکن است تغییر کند. تغییر هویت می‌تواند آرام و تدریجی باشد یا گاهی به شکل ناگهانی و با تجربه بحران‌های شدید رخ دهد، مانند از دست دادن یک عزیز، مهاجرت یا مواجهه با تهدیدهای بزرگ.

هویت و تداوم خود: با وجود تغییرات مداوم، انسان‌ها تمایل دارند یک حس یگانگی و تداوم خود داشته باشند. این حس، همان چیزی است که ما را قادر می‌سازد بگوییم «من همان کسی هستم که دیروز بودم»، حتی اگر بخش‌هایی از رفتار، باور و نگرش ما تغییر کرده باشد. حافظه و داستان زندگی شخصی، این تداوم را ایجاد می‌کند، یعنی ما خودمان را در قالب یک روایت شخصی و مستمر می‌بینیم، هرچند جزئیات آن مدام تغییر کنند.

هویت، یک ساختار ثابت و بی‌تغییر نیست، بلکه پویا و در حال تحول است. تجربه‌ها، خاطرات و خودآگاهی ما را شکل می‌دهند و تغییر می‌دهند، اما در عین حال، ما نیازمند حس تداوم و یگانگی خود هستیم تا بتوانیم با زندگی مواجه شویم. بنابراین، پاسخ به سؤال «آیا ما همان کسی هستیم که دیروز بودیم؟» پیچیده است: ما هم همانیم و هم متفاوت. همانیم در جهت هسته اصلی شخصیت و باورهای بنیادین، و متفاوتیم به دلیل تجربه‌ها و تغییرات روزمره که شخصیت ما را غنی‌تر و متعادل‌تر می‌سازد. هویت، مثل رودخانه‌ای است که هم جریان دارد و هم در عین حال، بستر و شکل مشخصی دارد. ما نمی‌توانیم رودخانه را ثابت نگه داریم، اما می‌توانیم جریانش را مشاهده کنیم و با آن همسو شویم. درک این تغییر و پذیرش آن، کلید زندگی آگاهانه و رشد انسانی است.

رابطه انسان و حیوان، از همزیستی تا سلطه

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

رابطه انسان و حیوان، یکی از کهن‌ترین و پیچیده‌ترین روابط در تاریخ حیات بر



زمین است. این پیوند، از نخستین روزهای شکل‌گیری جوامع انسانی تاکنون، همواره میان دو قطب در نوسان بوده است: همزیستی و سلطه. انسان گاه حیوان را همراه، همکار و همزیست خود دانسته و گاه او را ابزار، منبع سود یا حتی مانعی در مسیر پیشرفت تلقی کرده است. بررسی این رابطه، تنها مرور گذشته نیست، بلکه پرسشی جدی درباره مسئولیت اخلاقی ما در زمان حال و آینده است.

آغاز همزیستی، زمانی که انسان و حیوان همراه بودند: در جوامع اولیه، انسان و حیوان در شبکه‌ای طبیعی از بقا با یکدیگر زندگی می‌کردند. شکار، نه تفنن بود و نه صنعت، ضرورتی برای زنده ماندن بود. انسان‌های نخستین، رفتار حیوانات را می‌آموختند، مسیرهای مهاجرتشان را می‌شناختند و از آنها الهام می‌گرفتند. حیوانات در اسطوره‌ها، نقاشی‌های غارها و باورهای آیینی، جایگاهی نمادین و گاه مقدس داشتند. در این دوره، نوعی احترام ناگفته میان انسان و حیوان وجود داشت: رابطه‌ای مبتنی بر نیاز متقابل و شناخت طبیعت.

اهلی‌سازی، نقطه عطف رابطه: با آغاز کشاورزی و یکجانشینی، انسان به اهلی‌سازی حیوانات روی آورد. سگ‌ها، گاوها، گوسفندان و اسب‌ها به بخشی از زندگی روزمره انسان بدل شدند. این تحول، هم فرصت بود و هم آغاز یک تغییر بنیادین. از یک سو، حیوانات امنیت، غذا، حمل‌ونقل و نیروی کار فراهم کردند و انسان نیز به آنها پناه، غذا و مراقبت داد. اما از سوی دیگر، حیوان از «همراه طبیعت» به «دارایی انسان» تبدیل شد. این تغییر نگاه، آرام‌آرام زمینه سلطه را فراهم کرد.

حیوان به مثابه ابزار: با گسترش تمدن‌ها، حیوانات بیش از پیش در خدمت اهداف انسانی قرار گرفتند، در کشاورزی، جنگ، تجارت و سرگرمی. اسب‌ها در میدان‌های نبرد، فیل‌ها در لشکرکشی‌ها و حیوانات دیگر در سیرک‌ها و نمایش‌ها به کار گرفته شدند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، رنج حیوان امری بدیهی تلقی می‌شد، چراکه انسان خود را مرکز جهان می‌دانست و سایر موجودات را در خدمت خویش تعریف می‌کرد.

عصر صنعت، اوج سلطه و بهره‌کشی: انقلاب صنعتی، رابطه انسان و حیوان را وارد مرحله‌ای بی‌سابقه کرد. دامداری صنعتی، آزمایشگاه‌ها، کشتارگاه‌های انبوه و تولید انبوه محصولات حیوانی، فاصله عاطفی انسان با حیوان را به شدت افزایش داد. حیوان دیگر نه موجودی زنده، بلکه «واحد تولید» شد. رنج، درد و زندگی او پشت دیوارهای کارخانه‌ها پنهان ماند و مصرف‌کننده نهایی، کمتر به بهای اخلاقی آن اندیشید.

حیوانات و آسیب‌های انسانی: فعالیت‌های انسانی تنها به بهره‌برداری محدود نماند، تخریب زیستگاه‌ها، آلودگی، شکار بی‌رویه و تغییرات اقلیمی، میلیون‌ها حیوان را در معرض انقراض قرار داده است.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

هوش پنهان حیوانات، دنیایی فراتر از غریزه

نوشته اختصاصی: رضا فاضلی - جامعه شناس

سال‌هاست که انسان خود را تنها موجود خردمند زمین می‌داند و دیگر جانداران را اسیر غریزه، واکنش و تکرار تلقی می‌کند. اما پژوهش‌های نوین علمی و حتی مشاهدات ساده روزمره، این تصویر کهنه را به تدریج فرو ریخته‌اند. امروز می‌دانیم که بسیاری از حیوانات نه تنها توانایی یادگیری، حافظه و حل مسئله دارند، بلکه احساساتی پیچیده همچون همدلی، دلبستگی، غم، ترس و حتی سوگواری را تجربه می‌کنند. آنچه ما «هوش پنهان» می‌نامیم، لایه‌ای از آگاهی است که سال‌ها از دید انسان پنهان مانده بود.

هوش، فقط انسان‌محور نیست: تعریف سنتی هوش، اغلب بر پایه توانایی‌های زبانی، ریاضی و منطقی انسان شکل گرفته است. اما وقتی معیار را گسترش می‌دهیم، درمی‌یابیم که هوش می‌تواند اشکال گوناگونی داشته باشد. پرندهای که مسیرهای طولانی مهاجرت را بدون نقشه طی می‌کند، اختاپوسی که از ابزار برای رسیدن به غذا استفاده می‌کند، یا سگی که حالات روحی صاحبش را تشخیص می‌دهد، همگی نمونه‌هایی از نوعی خرد عملی و تطبیقی‌اند که کمتر از هوش انسانی نیست، بلکه متفاوت است.

حل مسئله و استفاده از ابزار: یکی از نشانه‌های روشن هوش، توانایی حل مسئله است. کلاغ‌ها از جمله پرندگانی هستند که در آزمایش‌های متعدد نشان داده‌اند می‌توانند چند مرحله فکری را پشت سر هم طی کنند، مثلاً با استفاده از یک ابزار، ابزار دیگری را به دست آورند تا در نهایت به غذا برسند. شامپانزه‌ها و برخی میمون‌ها از چوب، سنگ یا برگ به عنوان ابزار استفاده می‌کنند و حتی این مهارت‌ها را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کنند. این انتقال دانش، چیزی شبیه فرهنگ ابتدایی در میان حیوانات است.

حافظه، ذخیره تجربه‌ها: حافظه در بسیاری از حیوانات شگفت‌انگیز است. فیل‌ها مسیرهای آبی را پس از سال‌ها خشکسالی به خاطر می‌آورند. سگ‌ها صداها، بوها و چهره‌ها را برای مدت‌های طولانی در ذهن نگه می‌دارند. برخی پرندگان هزاران محل ذخیره غذا را به یاد می‌آورند. این حافظه صرفاً مکانیکی نیست، بلکه بر پایه تجربه، یادگیری و حتی احساس شکل می‌گیرد.

احساسات، فراتر از بقا: یکی از بحث‌برانگیزترین موضوعات در شناخت حیوانات، مسئله احساسات است. اما شواهد فراوان نشان می‌دهد که حیوانات احساس دارند. شادی، ترس، اضطراب، دلبستگی و اندوه در رفتار آنها به وضوح دیده می‌شود. سگ‌ها در غیاب صاحب خود افسرده می‌شوند، گربه‌ها فقدان همراهانشان را حس می‌کنند و دلفین‌ها پیوندهای عاطفی پیچیده‌ای با یکدیگر برقرار می‌کنند.

همدلی و کمک به دیگران: همدلی، که زمانی ویژگی منحصر به فرد انسان تلقی می‌شد، در حیوانات نیز مشاهده شده است. فیل‌ها به همنوع زخمی خود کمک می‌کنند، دلفین‌ها اعضای بیمار گروه را تا سطح آب همراهی می‌کنند و حتی موش‌ها در آزمایش‌ها نشان داده‌اند که برای کاهش درد همنوع خود تلاش می‌کنند. این رفتارها نشان می‌دهد که حیوانات تنها به فکر بقای فردی نیستند، بلکه نوعی آگاهی اجتماعی دارند.

دنیاله مطلب در صفحه ۵۲

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

گروه همایش دوستان

هر چهارشنبه از ساعت ۷ عصر الی ۹:۳۰
در ZOOM با برنامه های متنوع
اطلاعات برای وارد شدن به ZOOM
Code: 448 947 9662 Password: 426754
(408) 221-8624

رودخانه‌ها و جریان زندگی: شریان‌های تمدن و حرکت انسان‌ها

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر



رودخانه‌ها از دیرباز به عنوان شریان‌های حیاتی زمین شناخته شده‌اند. جریان مداوم آب در مسیر خود، نه تنها اکوسیستم‌های طبیعی را تغذیه می‌کند، بلکه بستر مناسبی برای شکل‌گیری تمدن‌ها، رشد اقتصادی و توسعه فرهنگی فراهم می‌آورد. از رود نیل در مصر تا رودخانه هوانگ‌ه در

چین، نقش رودخانه‌ها در جابه‌جایی انسان‌ها و ایجاد جوامع پایدار غیرقابل انکار است. رودخانه‌ها همیشه مراکز تجمع انسان‌ها بوده‌اند. در گذشته، مردم به دلیل دسترسی به آب آشامیدنی، زمین‌های حاصلخیز برای کشاورزی و مسیرهای حمل و نقل، در حاشیه رودخانه‌ها ساکن می‌شدند. رود نیل، که تمدن مصر باستان بر اساس آن شکل گرفت، نمونه‌ای آشکار از این نقش حیاتی است. کشاورزی در دلتای رودخانه، آب کافی و خاک حاصلخیز را فراهم می‌کرد و امکان رشد جمعیت و توسعه شهرها را ممکن می‌ساخت.

در آسیا، رودخانه‌های بزرگ مانند هوانگ‌ه و یانگ‌تسه به توسعه فرهنگ، فناوری و تجارت کمک کردند. مسیرهای آبی این رودخانه‌ها اجازه دادند تا کالاها، ایده‌ها و فرهنگ‌ها بین جوامع مختلف منتقل شوند، و نقشی کلیدی در شکل‌گیری تمدن‌های اولیه ایفا کردند.

رودخانه‌ها نه تنها محل سکونت بلکه مسیر حرکت انسان‌ها بودند. از دوران باستان، کشتی‌ها و قایق‌ها امکان جابه‌جایی مردم و کالاها را فراهم کردند و ارتباط بین نقاط دوردست را ممکن ساختند. حتی امروز نیز بسیاری از رودخانه‌ها مسیرهای حیاتی تجارت و حمل و نقل هستند و نقش خود را در اتصال جوامع حفظ کرده‌اند. رودخانه‌ها همچنین راه‌هایی برای مهاجرت، تبادل فرهنگی و گسترش فناوری فراهم آورده‌اند، و بنابراین نقشی دوگانه: منبع زندگی و مسیر حرکت انسان‌ها دارند.

رودخانه‌ها منابع اصلی کشاورزی و صنعت بوده‌اند. آب آنها برای آبیاری زمین‌های کشاورزی ضروری است و خاک رس و رسوبات رودخانه‌ها زمین‌ها را حاصلخیز می‌کند. علاوه بر این، جریان آب، انرژی هیدرولیک برای آسیاب‌ها و صنایع اولیه فراهم می‌کرد و بعدها منبع انرژی برق‌آبی شد. مناطق اطراف رودخانه‌ها به دلیل دسترسی آسان به منابع طبیعی، بازارهای تجاری و مراکز جمعیتی توسعه یافته‌اند. رودخانه‌ها همواره الهام‌بخش هنر، ادبیات و آیین‌های مذهبی بوده‌اند. بسیاری از فرهنگ‌ها، رودخانه‌ها را نمادی از زندگی، پاکی و جریان مداوم زمان می‌دانستند. جشن‌ها، آیین‌های مذهبی و روایت‌های مردمی بسیاری حول محور رودخانه‌ها شکل گرفته‌اند. حتی در ادبیات معاصر، رودخانه‌ها به عنوان نماد حرکت، تغییر و گذر زمان حضور پررنگ دارند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

این نقشه‌ها اغلب جزایری را نشان می‌دهند که امروز یا از بین رفته‌اند یا هویت واقعی آنها مشخص نیست. بررسی این اسناد نشان می‌دهد که بسیاری از جزایر گمشده، تلفیقی از واقعیت و افسانه بوده‌اند.

پیام فلسفی و نمادین: جزایر گمشده، فراتر از یک مکان جغرافیایی، نماد کشف، کنجکاوی و تلاش برای فراتر رفتن از محدودیت‌ها هستند. آنها یادآور این نکته‌اند که بشر همیشه به دنبال ناشناخته‌هاست و حقیقت و تخیل گاه در هم تنیده می‌شوند. این سرزمین‌ها همچنین نمادی از گذرا بودن و تغییر هستند و یادآوری می‌کنند که هر چیزی، حتی جزایری که به نظر پایدار می‌آیند، ممکن است در گذر زمان ناپدید شود. جزیره‌های گمشده، پلی میان واقعیت و تخیل، تاریخ و افسانه، علم و اسطوره هستند. آنها به ما یادآوری می‌کنند که اقیانوس‌ها و جهان پیرامون ما هنوز پر از رمز و راز است و جستجوی ناشناخته‌ها، بخشی از هویت انسانی است. چه واقعیت داشته باشد و چه افسانه باشد، این جزایر الهام‌بخش ذهن و تخیل بشر بوده و هستند و ییانگر کنجکاوی، ماجراجویی و میل به کشف اسرار جهان می‌باشند.

جزیره‌های گمشده، سفری به سرزمین‌های ناشناخته و افسانه‌ای

نوشته اختصاصی: محمدرضا جعفری - پژوهشگر

از آغاز تاریخ بشر، اقیانوس‌ها نماد اسرار و ناشناخته‌ها بوده‌اند. در دل همین پهنه‌های بیکران، انسان‌ها جزایری عجیب و گاه افسانه‌ای را گزارش کرده‌اند که



در نقشه‌ها ثبت شده‌اند، اما بسیاری از آنها هنوز ناشناخته یا از بین رفته‌اند. این جزایر، با نام‌هایی چون آتلانتیس، ایثاریا، هیپاریا و جزایر سبز، نه تنها در کتاب‌های جغرافیا و اسطوره‌ها جایگاهی ویژه دارند، بلکه در ادبیات و تخیل بشر نیز الهام‌بخش بوده‌اند.

افسانه‌ها و روایت‌های تاریخی: یکی از مشهورترین جزایر گمشده، آتلانتیس است، جزیره‌ای که نخستین بار توسط افلاطون در کتاب‌های «تیمائوس» و

«کریتیاس» توصیف شد. طبق روایت او، آتلانتیس سرزمین پیشرفته و ثروتمندی بود که به یک‌باره در دریا فرو رفت. این داستان، الهام‌بخش نویسندگان و کاوشگران بوده و پژوهشگران را به تحقیق درباره امکان وجود چنین سرزمینی واداشته است. جزایر هیپاریا و ایثاریا نیز در نقشه‌های قرون وسطی دیده شده‌اند و اغلب توسط دریانوردان اولیه گزارش شده‌اند. این جزایر، معمولاً در میان نقشه‌های پرتغالی، اسپانیایی و هلندی قرار داشتند و به عنوان ایستگاه‌های تجاری یا مکان‌هایی با منابع طبیعی فراوان توصیف می‌شدند.

دلایل وجود جزیره‌های گمشده: وجود این جزایر در نقشه‌ها و افسانه‌ها، دلایل متعددی دارد:

خطاهای جغرافیایی و نقشه‌برداری: نقشه‌نگاران قرون وسطی اغلب بر اساس گزارش‌های دریانوردان جزایر ناشناخته را ثبت می‌کردند، برخی گزارش‌ها نادرست یا اغراق‌آمیز بودند.

باورها و افسانه‌ها: بسیاری از جزایر گمشده محصول تخیل و داستان‌سرایی مردمان زمان خود بودند و به باورهای مذهبی و اسطوره‌ای مربوط می‌شدند.

تغییرات طبیعی و زمین‌شناسی: برخی جزایر ممکن است به دلیل فرورفتن زمین، زلزله، طوفان یا بالا آمدن آب دریاها از بین رفته باشند.

تحقیقات علمی و کشفیات مدرن: با پیشرفت علم، محققان تلاش کرده‌اند تا جزایر افسانه‌ای را اثبات یا رد کنند. روش‌هایی مانند:

تصاویر ماهواره‌ای - اقیانوس‌نگاری و نمونه‌برداری‌های زمین‌شناسی - بررسی‌های تاریخی و تطبیقی نقشه‌ها

برخی جزایر ثبت شده را به عنوان پدیده‌های واقعی شناسایی کرده‌اند، اما بسیاری همچنان در حوزه افسانه باقی مانده‌اند. به عنوان مثال، برخی جزایر گزارش شده در اقیانوس اطلس یا آرام، ممکن است صخره‌های زیر آبی یا جزایر کوچکی باشند که طی هزاران سال فرو رفته یا ناپدید شده‌اند. حتی برخی پژوهشگران معتقدند که بسیاری از گزارش‌ها ناشی از خطاهای دید و اختلالات جوی بوده است که دریانوردان را به اشتباه انداخته است.

جزیره‌های گمشده در فرهنگ و هنر: جزایر گمشده، الهام‌بخش آثار هنری، ادبی و سینمایی بوده‌اند. از رمان‌های علمی-تخیلی و فانتزی گرفته تا فیلم‌ها و بازی‌های رایانه‌ای، انسان همواره شیفته سفر به سرزمین‌های ناشناخته و کشف رازهای پنهان بوده است. این جزایر، نماد جستجوی بشر برای ناشناخته‌ها و آزمون مرزهای تخیل و واقعیت هستند.

نقشه‌ها و اسناد تاریخی: در نقشه‌های قرون وسطی، بسیاری از جزایر گمشده در بخش‌های مختلف اقیانوس اطلس و آرام ثبت شده‌اند. نمونه‌ها:

نقشه‌های پرتغالی و اسپانیایی قرن ۱۵ و ۱۶

گزارش‌های دریانوردانی چون ماجلان و واسکو دا گاما

کتاب‌های جغرافیای دریایی هلند و ایتالیا

قدرت عادت‌ها در زندگی روزمره

نوشته اختصاصی: آریتا دانشوری - روانشناس بالینی

زندگی روزمره انسان بیش از آن که بر تصمیم‌های بزرگ و لحظه‌های سرنوشت‌ساز بنا شده باشد، از مجموعه‌ای از رفتارهای تکرار شونده و به ظاهر ساده شکل گرفته است؛ رفتارهایی که آنها را «عادت» می‌نامیم. عادت‌ها همان انتخاب‌های کوچکی هستند که هر روز، اغلب بدون فکر کردن، انجام می‌دهیم، اما همین انتخاب‌های کوچک، در بلندمدت مسیر زندگی، سلامت، روابط و حتی موفقیت فردی و اجتماعی ما را رقم می‌زنند.

عادت چیست و چرا این قدر قدرتمند است؟ عادت‌ها الگوهای رفتاری تثبیت شده‌ای هستند که مغز برای صرفه‌جویی در انرژی ایجاد می‌کند. وقتی رفتاری بارها تکرار می‌شود، مغز آن را به حالت خودکار منتقل می‌کند تا نیاز به تصمیم‌گیری آگاهانه کاهش یابد. به همین دلیل است که بسیاری از کارهای روزانه، از مسواک زدن گرفته تا نحوه واکنش به استرس، بدون فکر قبلی انجام می‌شوند. قدرت عادت‌ها دقیقاً در همین خودکار بودن نهفته است. رفتارهایی که آگاهانه کنترل نمی‌شوند، به راحتی می‌توانند زندگی ما را بسازند یا تخریب کنند.

عادت‌های کوچک، تغییرات بزرگ: یکی از بزرگ‌ترین سوءتفاهم‌ها درباره موفقیت این است که تصور می‌شود تغییرات بزرگ تنها با تصمیم‌های بزرگ به دست می‌آیند. در حالی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد پیشرفت پایدار حاصل انباشت تغییرات کوچک اما مداوم است. خواندن روزانه ده دقیقه، پیاده‌روی کوتاه هر صبح، کاهش اندک مصرف قند یا نوشتن چند خط یادداشت شخصی، در کوتاه‌مدت ناچیز به نظر می‌رسند، اما در گذر زمان می‌توانند سلامت جسم، آرامش روان و کیفیت زندگی را به شکل چشمگیری تغییر دهند.

چرخه عادت: از محرک تا پاداش: هر عادت معمولاً از سه بخش تشکیل می‌شود:

محرک: عاملی که رفتار را فعال می‌کند (زمان، مکان، احساس یا موقعیت)

رفتار: عملی که انجام می‌شود

پاداش: حس رضایت یا آرامشی که مغز دریافت می‌کند

شناخت این چرخه کمک می‌کند تا عادت‌های منفی شناسایی و اصلاح شوند. برای مثال، اگر استرس محرک پر خوری است، می‌توان به جای حذف رفتار، پاداش را از راهی سالم‌تر مانند تنفس عمیق یا پیاده‌روی تأمین کرد.

عادت‌ها و هویت فردی: عادت‌ها فقط رفتار نیستند، آنها به تدریج هویت ما را شکل می‌دهند. فردی که هر روز مطالعه می‌کند، کم‌کم خود را «یادگیرنده» می‌بیند. کسی که به طور منظم ورزش می‌کند، خود را انسانی فعال و مسئول نسبت به بدنش می‌داند. تغییر عادت‌ها در واقع تغییر تصویری است که از خود داریم. وقتی رفتارهای کوچک ما با هویتی که می‌خواهیم داشته باشیم همسو شوند، پایبندی به آنها آسان‌تر می‌شود. **نقش عادت‌ها در موفقیت فردی و حرفه‌ای:** موفقیت اغلب نتیجه نظم پنهان است، نه انگیزه‌های لحظه‌ای. افراد موفق الزاماً با استعدادتر نیستند، بلکه مجموعه‌ای از عادت‌های سازنده دارند: برنامه‌ریزی منظم - مدیریت زمان - یادگیری مستمر - بازیابی عملکرد - پایداری در شرایط دشوار

این عادت‌ها باعث می‌شوند حتی در روزهایی که انگیزه پایین است، مسیر رشد ادامه پیدا کند. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

عمیق‌تری نسبت به جایگاه انسان در جهان فراهم آورد.

مثال تاریخی: کاوشگران نروژی و اسکاندیناوی در دوره وایکینگ‌ها با سفر به سرزمین‌های دورافتاده، علاوه بر گسترش قلمرو و تجارت، شناخت دقیق از محیط‌های طبیعی و اکولوژیک پیدا کردند و روایت‌های فرهنگ خود را غنی‌تر کردند. سفر، از نگاه پدیدارشناسی، بیش از جابه‌جایی جسمی است، یک حرکت ذهنی، احساسی و فلسفی است که در آن انسان خود، زمان، فضا و جهان را دوباره تجربه و معنا می‌کند. تجربه‌های سفر نه تنها نگاه ما به محیط و دیگران را تغییر می‌دهد، بلکه موجب بازشناسی عمیق‌تر از خود و هویت انسانی می‌شود. سفر به ما یادآوری می‌کند که زندگی نیز یک مسیر پویا و تجربه‌ای مستمر است؛ همانند حرکت در یک جهان همیشه در حال تغییر، که در آن هر لحظه می‌تواند درک و آگاهی ما را از جهان و خودمان دگرگون کند. تجربه سفرهای تاریخی و فرهنگی نشان می‌دهد که مواجهه با ناشناخته‌ها، چه در سطح جغرافیایی و چه در سطح فرهنگی، می‌تواند باعث رشد فکری، بازتعریف هویت و درک عمیق‌تر از انسان و جهان شود. بنابراین سفر نه تنها یک حرکت بیرونی، بلکه یک فرآیند درونی و فلسفی است که زندگی ما را غنی‌تر و معنادارتر می‌کند.

نگاه فلسفی به حرکت انسان در فضا و زمان

نوشته اختصاصی: دکتر حسین نظری - استاد دانشگاه و پژوهشگر

سفر یکی از تجربه‌های بنیادین انسانی است که ذهن و روح انسان را در طول تاریخ درگیر کرده است. از نگاه فلسفی، سفر تنها جابه‌جایی فیزیکی از مکانی به مکان دیگر نیست، بلکه تجربه‌ای است که شناخت ما از جهان، خود و رابطه‌مان با زمان و فضا را دگرگون می‌کند. پدیدارشناسی، شاخه‌ای از فلسفه که بر تجربه و آگاهی مستقیم فرد تمرکز دارد، می‌تواند به ما کمک کند تا سفر را نه به عنوان یک حرکت بیرونی، بلکه به عنوان فرآیندی درونی برای بازشناسی خود و جهان درک کنیم.

تجربه زمان در سفر: در زندگی روزمره، زمان به شکل خطی و منظم تجربه می‌شود، اما از گذشته به حال و سپس به آینده حرکت می‌کنیم. اما سفر تجربه زمان را تغییر می‌دهد. وقتی فرد به محیطی جدید وارد می‌شود، زمان از ریتم عادی خود خارج شده و لحظات معنادار و غیرمنتظره شکل می‌گیرند. پدیدارشناسان معتقدند که این تجربه تازه از زمان، آگاهی انسان را نسبت به لحظه اکنون تقویت می‌کند و به او امکان می‌دهد که از قیدهای روزمرگی رها شود. سفر به ما یادآوری می‌کند که زمان ثابت نیست و ادراک ما از آن تابع تجربه‌های ماست.

مثالی تاریخی: سفرهای مارکو پولو به چین و آسیا در قرن سیزدهم میلادی نه تنها جغرافیای جهان را برای اروپاییان باز کرد، بلکه دیدگاه آنها نسبت به فرهنگ‌ها، اقتصاد و سیاست شرق را نیز دگرگون ساخت. این سفرها نشان می‌دهند که تجربه مستقیم، فراتر از کتاب‌ها و گزارش‌ها، درک واقعی و ملموس از جهان را به انسان می‌دهد.

حرکت در فضا و تغییر نگاه: سفر، آشنایی با مکان‌های جدید و فرهنگ‌های متفاوت را فراهم می‌کند. هر جغرافیا و محیطی با خود مجموعه‌ای از تجارب حسی و اجتماعی دارد که می‌تواند چارچوب ذهنی ما را تغییر دهد. دیدن عادات، سنت‌ها و سبک زندگی دیگران، ما را مجبور می‌کند تا از زاویه‌ای تازه به ارزش‌ها و باورهای خود نگاه کنیم. حرکت فیزیکی در فضا، حرکت ذهنی و شناختی نیز ایجاد می‌کند، همانطور که هوسرل، پایه‌گذار پدیدارشناسی، می‌گوید، تجربه فضایی بدون آگاهی از خود ناقص است و سفر دقیقاً این خودآگاهی را فعال می‌کند.

مثال فرهنگی: سفر دریایی اروپاییان به آمریکا و اقیانوسیه در قرون پانزدهم و شانزدهم، نه تنها نقشه جهان را تغییر داد، بلکه به بررسی عمیق‌تر فرهنگ‌ها و نظام‌های اجتماعی بومی نیز منجر شد. این مواجهه با ناشناخته‌ها، موجب شد که اروپاییان تفکر انتقادی و بازنگری در ارزش‌های خود را تجربه کنند.

سفر به عنوان تجربه درونی: هر سفر، حتی کوتاه، فرصتی برای بازاندیشی در زندگی است. فرد در مواجهه با ناشناخته‌ها، تصمیم‌گیری‌های جدید و حل مسائل غیرمنتظره، ابعاد پنهان شخصیت خود را می‌بیند. این فرآیند باعث رشد خودآگاهی و انعطاف ذهنی می‌شود. پدیدارشناسی سفر به ما می‌آموزد که مقصد اهمیت کمتری نسبت به تجربه مسیر دارد، یعنی خود حرکت و مواجهه با محیط‌های جدید است که معنا می‌بخشد و تجربه انسانی را غنی می‌کند.

مثالی تاریخی: سفرهای کاوشگران اقیانوس آرام مانند جیمز کوک، نه تنها به کشف سرزمین‌های ناشناخته منجر شد، بلکه تجربه زنده و مستقیم از محیط‌های طبیعی و تعامل با جوامع بومی، دانش علمی و شناخت انسانی را ارتقا داد.

سفر و بازتعریف هویت: انسان در سفر با خود و دیگران روبه‌رو می‌شود و این مواجهه می‌تواند هویت او را بازتعریف کند. پدیدارشناسی نشان می‌دهد که هویت انسان ثابت نیست، بلکه محصول تجربه‌ها، خاطرات و محیط‌های پیرامون اوست. سفر، به عنوان یک تجربه مستقیم و زنده، توانایی انسان را برای بازسازی هویت و بازاندیشی در ارزش‌ها و باورها افزایش می‌دهد. این بازتعریف می‌تواند کوتاه‌مدت باشد، مانند تغییر نگرش نسبت به یک فرهنگ یا جامعه، یا بلندمدت، مانند بازسازی فلسفه زندگی و اهداف انسانی.

مثال فرهنگی: در قرن نوزدهم، سفرهای نویسندگانی مانند هنری جیمز و مارسل پروست به اروپا و آمریکای شمالی، باعث شد که تجربه‌های فرهنگی و اجتماعی آنها در آثارشان انعکاس پیدا کند و هویت ادبی و فلسفی‌شان شکل گیرد.

سفر و تعامل با طبیعت: سفر انسان را با گستره وسیعی از طبیعت و محیط‌های طبیعی مواجه می‌کند. تجربه رودخانه‌ها، کوه‌ها، جزایر و اقیانوس‌ها، همزمان احساس کوچک بودن در برابر جهان و شگفتی از تنوع آن را به همراه دارد. این تجربه می‌تواند روحیه انسانی را تقویت کند، خلاقیت را افزایش دهد و بینش فلسفی

گیاهان دارویی پر کاربرد و فراموش شده در خانه‌های ایرانی

نوشته اختصاصی: دکتر احمد حسینی - متخصص طب سنتی

در بسیاری از خانه‌های ایرانی، در گوشه‌ای از کابینت آشپزخانه یا قفسه‌ای قدیمی، کیسه‌هایی کوچک از گیاهان خشک شده وجود دارد، یادگار دانشی که نسل به نسل منتقل شده، بی آنکه نام «علم» بر آن نهاده شود. این گیاهان دارویی، زمانی نخستین پناه انسان در برابر درد، بی‌خوابی، اضطراب و بیماری بودند. با ورود داروهای شیمیایی، بسیاری از این گنجینه‌ها به حاشیه رفتند، اما نه از اعتبار افتادند و نه از اثرگذاری. امروز، بازگشت دوباره به طب گیاهی نشان می‌دهد که این دانش کهن هنوز زنده است و می‌تواند در کنار پزشکی نوین، نقشی ارزشمند ایفا کند.

گیاهان دارویی، حافظه سبز فرهنگ ایرانی: طب سنتی ایران همواره بر هماهنگی بدن با طبیعت تأکید داشته است. گیاهان دارویی نه تنها ابزار درمان، بلکه بخشی از سبک زندگی بودند. مادر بزرگ‌ها می‌دانستند برای دل‌درد چه دمنوشی لازم است، برای بی‌خوابی چه عطری آرامش‌بخش است و برای سرفه خشک چه گیاهی شفا بخش. این آگاهی‌ها، برخاسته از تجربه، مشاهده و احترام به طبیعت بود.

آویشن: مزاج: گرم و خشک - خواص: ضد عفونت قوی، بازکننده مجاری تنفسی، مفید برای سرفه، آسم، نفخ و ضعف معده - احتیاط: مصرف زیاد آن برای افراد با مزاج بسیار گرم ممکن است باعث خشکی دهان و تپش قلب شود.

گل‌گاوزبان: مزاج: گرم و تر - خواص: آرام‌بخش اعصاب، تقویت‌کننده قلب، کاهش اضطراب و غم، بهبود خواب - احتیاط: مصرف زیاد و مداوم ممکن است برای کبد مضر باشد؛ بهتر است همراه لیمو عمانی مصرف شود.

اسطوخودوس: مزاج: گرم و خشک - خواص: آرام‌کننده اعصاب، کاهش سردردهای عصبی، کمک به خواب و بهبود افسردگی خفیف - احتیاط: مصرف زیاد می‌تواند باعث تهوع یا سردرد شود، به ویژه در افراد حساس.

بابونه: مزاج: گرم و خشک - خواص: ضد التهاب، تقویت‌کننده معده، کاهش نفخ، آرام‌بخش و مسکن دردهای قاعدگی - احتیاط: در دوران بارداری با احتیاط مصرف شود؛ مصرف زیاد ممکن است موجب حساسیت شود.

نعناع: مزاج: گرم و خشک - خواص: کمک به هضم غذا، رفع دل‌درد و تهوع، تقویت‌کننده معده و ضد نفخ - احتیاط: برای افراد با رفلاکس شدید معده ممکن است علائم را تشدید کند.

بادرنجبویه: مزاج: گرم و خشک - خواص: تقویت‌کننده قلب و مغز، کاهش تپش قلب عصبی، ضد افسردگی ملایم - احتیاط: مصرف زیاد ممکن است باعث خواب‌آلودگی بیش از حد شود.

سنبل‌الطیب: مزاج: گرم و خشک - خواص: خواب‌آور طبیعی، کاهش اضطراب شدید، آرام‌کننده سیستم عصبی - احتیاط: نباید همراه با داروهای خواب‌آور شیمیایی مصرف شود؛ مصرف طولانی مدت توصیه نمی‌شود.

رازیانه: مزاج: گرم و خشک - خواص: تنظیم‌کننده هورمون‌ها، مفید برای مشکلات قاعدگی، افزایش شیر مادران - احتیاط: مصرف بیش از حد برای افراد گرم مزاج ممکن است باعث سردرد شود.

کاسنی: مزاج: سرد و تر - خواص: تصفیه‌کننده خون، تقویت‌کننده کبد، کاهش حرارت بدن و کمک به شفافیت پوست - احتیاط: افراد سرد مزاج بهتر است آن را با عسل یا عرق نعناع مصرف کنند.

زنجبیل: مزاج: بسیار گرم و خشک - خواص: ضد التهاب، تقویت‌کننده سیستم ایمنی، مفید برای درد مفاصل و تهوع - احتیاط: برای افراد گرم مزاج یا کسانی که زخم معده دارند، باید با احتیاط مصرف شود.

زعفران: مزاج: گرم و خشک - خواص: تقویت‌کننده قلب و اعصاب، شادی‌آور، کمک به کاهش افسردگی و بهبود خلق‌وخو - احتیاط: مصرف زیاد آن سمی است و در بارداری باید با احتیاط بسیار مصرف شود.

دارچین: مزاج: گرم و خشک - خواص: تنظیم‌کننده قند خون، تقویت‌کننده گردش خون، مفید برای سردی معده و بدن - احتیاط: مصرف زیاد می‌تواند باعث گرمی بیش از حد و تحریک معده شود.

شیرین بیان: مزاج: گرم و خشک - خواص: مفید برای زخم معده، تسکین سرفه،

نرم‌کننده گلو و ضد التهاب - احتیاط: مصرف طولانی مدت می‌تواند فشار خون را بالا ببرد.

خاکشیر: مزاج: سرد و تر - خواص: رفع یبوست، کاهش حرارت بدن، مفید برای گرم‌زدگی و شفافیت پوست - احتیاط: در افراد با معده سرد بهتر است با عسل یا آب گرم مصرف شود.

تخم شربتی: مزاج: سرد و تر - خواص: رفع تشنگی، بهبود گوارش، کمک به کاهش وزن و کنترل اشتها - احتیاط: مصرف زیاد بدون آب کافی ممکن است باعث نفخ شود.

گل ختمی: مزاج: سرد و تر - خواص: نرم‌کننده مجاری تنفسی، تسکین سرفه و خشونت صدا، مفید برای پوست و مو - احتیاط: مصرف هم‌زمان با داروها ممکن است جذب آن‌ها را کاهش دهد.

زیره سبز: مزاج: گرم و خشک - خواص: تقویت‌کننده هضم، کاهش نفخ، کمک به کاهش وزن و دردهای گوارشی - احتیاط: مصرف بیش از حد می‌تواند باعث خشکی دهان و ضعف شود.

شاه تره: مزاج: سرد و خشک - خواص: تصفیه‌کننده خون، مفید برای بیماری‌های پوستی مانند جوش و خارش - احتیاط: مصرف زیاد ممکن است باعث افت فشار شود **مرزنجوش:** مزاج: گرم و خشک - خواص: آرام‌بخش اعصاب، بهبود سردردهای عصبی، کمک به خواب آرام - احتیاط: برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.

هل: مزاج: گرم و خشک - خواص: تقویت‌کننده قلب و معده، خوشبوکننده دهان، کاهش نفخ و تهوع - احتیاط: مصرف زیاد می‌تواند موجب گرمی بیش از حد بدن شود.

گیاهان فراموش شده اما مؤثر: در کنار این گیاهان شناخته شده، بسیاری از گیاهان دارویی دیگر به فراموشی سپرده شده‌اند؛ مانند بادرنجبویه برای آرامش قلب، سنبل‌الطیب برای خواب، رازیانه برای تعادل هورمونی، و کاسنی برای پاکسازی بدن. این گیاهان زمانی بخشی طبیعی از زندگی روزمره بودند، اما اکنون تنها در عطاری‌ها یا کتاب‌های قدیمی یافت می‌شوند.

جایگاه گیاهان دارویی در زندگی امروز: بازگشت به گیاهان دارویی به معنای نفی پزشکی مدرن نیست، بلکه دعوت به تعادل است. این گیاهان می‌توانند در پیشگیری، کاهش علائم خفیف و بهبود کیفیت زندگی نقش مهمی داشته باشند. استفاده آگاهانه، به اندازه و با شناخت مزاج فرد، کلید بهره‌مندی درست از این میراث طبیعی است.

گیاهان دارویی پر کاربرد و فراموش شده ایرانی، تنها درمانگر جسم نیستند، آن‌ها بخشی از هویت فرهنگی ما هستند. بازشناسی و استفاده دوباره از این گیاهان، بازگشتی است به دانشی آرام، انسانی و هماهنگ با طبیعت. شاید وقت آن رسیده باشد که دوباره به قفسه‌های قدیمی نگاه کنیم و به یاد آوریم که طبیعت، هنوز هم حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

در صورتی که از داروهای نسخه‌ای استفاده می‌کنید، قبل از مصرف هر گونه گیاه دارویی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی گیاهان ممکن است با داروها تداخل داشته و اثر آن‌ها را کاهش یا عوارض آن‌ها را افزایش دهند.

نوشتن بر سنگ قبر به فارسی و انگلیسی

با خط نستعلیق
بدون هزینه

۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

ماهانما پژواک



ادامه مطلب سارا رکتور... از صفحه ۴۶

سارا ثروتمند شد چون بر زمینش نفت پیدا شد. همین موضوع باعث می‌شود که او در قالب‌های کلیشه‌ای کتاب‌های درسی ننگد. چون روایت زندگی او لمس‌کننده و سیاسی است. داستان سارا درباره: نژادپرستی، قانون‌گذاری تبعیض‌آمیز، حرص و طمع و سوءاستفاده سیستماتیک از کودکان اقلیت است. این‌ها موضوعاتی هستند که برخی سیاست‌مداران از وجودشان در آموزش عمومی خوششان نمی‌آید.

میراث واقعی سارا رکتور: اگرچه نام او در کتاب‌های درسی نیامده، اما پژوهشگران تاریخ سیاه‌پوستان، فعالان حقوق اقلیت‌ها و نویسندگان معاصر، در دهه‌های اخیر دوباره به سرگذشت او پرداخته‌اند.

او نمادی از چند حقیقت مهم تاریخی است:

♦ ثروت برای یک کودک سیاه‌پوست امنیت نمی‌آورد، خطر می‌آورد.

♦ قانون همیشه عادلانه نبوده؛ بسیاری مواقع ابزار کنترل بوده است.

♦ کودکان اقلیت‌ها در برابر ساختارهای قدرت بسیار آسیب‌پذیر بوده‌اند.

♦ تاریخ رسمی همیشه کامل نیست؛ بلکه گزینشی است.

سارا رکتور هرگز نخواست قهرمان باشد. او تنها یک کودک بود، کودکی که نفت زندگی‌اش را دگرگون کرد، اما نژادپرستی نگذاشت این دگرگونی به آزادی بینجامد. امروز، بازگشت نام او به روایت‌های تاریخی، ادای دینی است به تمام کودکانی که صدایشان شنیده نشد.

ادامه مطلب رودخانه‌ها و جریان... از صفحه ۴۹

با وجود اهمیت تاریخی، اقتصادی و فرهنگی رودخانه‌ها، امروزه بسیاری از آنها با تهدیدهای جدی مواجه هستند: آلودگی، بهره‌برداری بیش از حد، سدسازی و تغییر مسیر آب‌ها. حفاظت از رودخانه‌ها به معنای حفاظت از اکوسیستم‌ها، امنیت غذایی، فرهنگ و تاریخ بشری است. استفاده پایدار از منابع آبی، مدیریت مناسب و توجه به جوامع محلی می‌تواند جریان زندگی را حفظ کند و نقش رودخانه‌ها را در توسعه پایدار انسانی تقویت نماید.

رودخانه‌ها، فراتر از جریان آب، نماد حرکت، زندگی و اتصال انسان‌ها هستند. آنها تمدن‌ها را شکل داده، مسیرهای ارتباطی ایجاد کرده و فرهنگ‌ها را تغذیه کرده‌اند. شناخت ارزش‌های تاریخی، اقتصادی و فرهنگی رودخانه‌ها و حفاظت از آنها برای نسل‌های آینده ضروری است. همان‌طور که رودخانه‌ها مداوم جریان دارند، نقش آنها در زندگی بشر نیز پایدار و حیاتی باقی می‌ماند.

ادامه مطلب قدرت عادت‌ها... از صفحه ۵۰

چرا تغییر عادت‌ها دشوار است؟ مغز انسان به الگوهای آشنا علاقه‌مند است، حتی اگر مخرب باشند. تغییر عادت نیازمند صبر، آگاهی و تکرار است. شکست‌های مقطعی نه نشانه ضعف، بلکه بخشی طبیعی از فرآیند تغییر هستند. شروع با گام‌های بسیار کوچک، پیوند دادن عادت جدید با یک عادت قدیمی و پرهیز از کمال‌گرایی، از مهم‌ترین عوامل موفقیت در تغییر رفتارند.

عادت‌ها و کیفیت زندگی: در نهایت، کیفیت زندگی بازتاب مستقیم عادت‌های روزمره است؛ عادت‌هایی که به بدن، ذهن، روابط و احساس معنا در زندگی شکل می‌دهند. انتخاب آگاهانه عادت‌ها یعنی پذیرفتن مسئولیت آینده خود، حتی اگر این آینده آرام و تدریجی ساخته شود.

عادت‌ها قدرتی خاموش اما تعیین‌کننده در زندگی انسان دارند. آنها بی‌سروصدا، روزه‌روز، شخصیت، مسیر و سرنوشت ما را می‌سازند. تغییر یک عادت کوچک ممکن است در ابتدا بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در بلندمدت می‌تواند نقطه آغاز تحولی عمیق باشد. موفقیت الزاماً نتیجه جهش‌های بزرگ نیست؛ گاهی حاصل وفاداری ساده و روزانه به عادت‌هایی کوچک اما درست است عادت‌هایی که آرام، پیوسته و ماندگار، زندگی را به سوی بهتر شدن هدایت می‌کنند.

محترمانه نزدیک‌تر کنند.

رابطه انسان و حیوان، آینه‌ای از نگرش ما به قدرت، طبیعت و اخلاق است. هرچه انسان خود را برتر و بی‌نیاز از پاسخ‌گویی بداند، سلطه عمیق‌تر می‌شود. اما هرچه آگاهی، همدلی و مسئولیت‌پذیری افزایش یابد، امکان همزیستی دوباره زنده می‌شود. شاید معیار واقعی انسانیت، نه در نحوه رفتار با قدرتمندان، بلکه در چگونگی برخورد با بی‌صداترین موجودات این جهان باشد.

اما مسئله مهم‌تر این است: چرا تاریخ رسمی مدارس آمریکا، نام این دختر شجاع را پنهان کرده است؟ چرا نام سارا رکتور در کتاب‌های درسی آمریکا نیست؟ این پرسش تنها درباره یک فرد نیست، بلکه درباره شیوه روایت تاریخ است.

چون داستان او پرده از تبعیض‌های قانونی علیه کودکان سیاه‌پوست برمی‌دارد. نظام آموزشی آمریکا ترجیح می‌دهد کمتر به دوره‌هایی بپردازد که نشان می‌دهد قانون چگونه به صورت رسمی علیه سیاه‌پوستان عمل می‌کرد، ثروشان را مصادره می‌کرد و کودکانشان را تحت سرپرستی اجباری قرار می‌داد. چون ثروتمند شدن یک کودک سیاه‌پوست نظم نژادی آن دوران را زیر سؤال می‌برد. آمریکای آن زمان بر پایه «برتری سفیدپوستان» شکل گرفته بود. ثروتمند شدن ناگهانی سارا رکتور از نظر بسیاری از سفیدپوستان «ناراحت‌کننده» و «برهم‌زننده نظم» بود. حذف او از کتاب‌های درسی یعنی حذف یک حقیقت دردناک: سیاه‌پوستان نه تنها فقیر نبودند، بلکه هر وقت ثروت داشتند، آن ثروت از آنها گرفته می‌شد. چون داستان سارا نشان می‌دهد دولت چگونه در اموال اقلیت‌ها دخالت می‌کرد. کتاب‌های درسی ترجیح می‌دهند نقش دولت را مثبت و بی‌طرف نشان دهند، نه به عنوان عاملی که حقوق یک کودک را مصادره می‌کرد. چون موفقیت او نتیجه استعداد خودش نبود، نتیجه شانس بود. در نظام آموزشی آمریکا معمولاً قهرمانان کسانی هستند که «با تلاش موفق شدند»، اما

ادامه مطلب هوش پنهان... از صفحه ۴۸

سوگواری، غم از دست دادن: یکی از تأثیرگذارترین جلوه‌های هوش عاطفی در حیوانات، سوگواری است. فیل‌ها کنار جسد هم‌نوعانشان می‌ایستند، آنها را لمس می‌کنند و گاه روزها در همان مکان می‌مانند. برخی پرندگان پس از از دست دادن جفت خود، مدتی آواز نمی‌خوانند. این رفتارها را نمی‌توان صرفاً واکنش‌های غریزی دانست، بلکه نشانه‌ای از درک فقدان و پیوند عاطفی است.

چرا این هوش را نادیده گرفته‌ایم؟ شاید دلیل نادیده گرفتن هوش حیوانات، نگاه انسان‌محور ما باشد. ما جهان را با معیارهای خود می‌سنجیم و هر آنچه شبیه ما نیست، کم‌اهمیت می‌پنداریم. اما شناخت هوش حیوانات، نه تنها درک ما از طبیعت را عمیق‌تر می‌کند، بلکه مسئولیت اخلاقی ما را نیز سنگین‌تر می‌سازد.

بازنگری در رابطه، انسان و حیوان: پذیرفتن هوش پنهان حیوانات، به معنای برابری کامل آنها با انسان نیست، بلکه به معنای احترام به پیچیدگی و ارزش زندگی در اشکال گوناگون آن است. هرچه بیشتر درباره توانایی‌های شناختی و عاطفی حیوانات می‌آموزیم، روشن‌تر می‌شود که جهان زنده، شبکه‌ای از آگاهی‌های متنوع است. شاید زمان آن رسیده باشد که به جای سلطه، به همزیستی بیندیشیم و حیوانات را نه ابزار، بلکه همراهان خاموش این سیاره بدانیم.

ادامه مطلب رابطه انسان و... از صفحه ۴۸

بسیاری از گونه‌ها، نه به دلیل ضعف طبیعی، بلکه به سبب دخالت‌های مستقیم یا غیرمستقیم انسان نابود شده‌اند. در این میان، حیوانات وحشی بیشترین آسیب را دیده‌اند؛ بی‌آنکه نقشی در این بحران‌ها داشته باشند.

بیداری اخلاقی؛ تغییر نگاه انسان: در دهه‌های اخیر، آگاهی عمومی درباره حقوق حیوانات افزایش یافته است. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که حیوانات دارای احساس، آگاهی و حتی نوعی هوش اجتماعی هستند. این یافته‌ها، پایه‌های اخلاقی سلطه مطلق انسان را به چالش کشیده‌اند. جنبش‌های حمایت از حیوانات، قوانین رفاه حیوانی و تغییر سبک زندگی برخی انسان‌ها، نشانه‌هایی از این بیداری اخلاقی‌اند.

مسئولیت اخلاقی انسان چیست؟ مسئولیت اخلاقی انسان در برابر حیوانات، از این واقعیت ناشی می‌شود که ما قدرت تأثیرگذاری گسترده بر زندگی آنها داریم. اخلاق، تنها درباره روابط میان انسان‌ها نیست، بلکه درباره نحوه برخورد با هر موجود آسیب‌پذیر است. احترام به حیوانات به معنای توقف کامل استفاده از آنها نیست، بلکه به معنای کاهش رنج، پرهیز از خشونت غیرضروری و بازاندیشی در شیوه‌های بهره‌برداری است.

بازگشت به همزیستی آگاهانه: شاید نتوان به گذشته بازگشت، اما می‌توان آینده را آگاهانه‌تر ساخت. همزیستی امروز، دیگر ساده و ابتدایی نیست، بلکه آگاهانه، مسئولانه و اخلاق‌محور است. انتخاب‌های فردی، سیاست‌گذاری‌های کلان و آموزش نسل‌های آینده، همگی می‌توانند رابطه انسان و حیوان را از سلطه کور، به همزیستی

ادامه مطلب بحران خوابگاه‌های... از صفحه ۲۹

خوابگاه بهمنش - میدان جمهوری: سال ۱۴۰۳، یعنی یک سال پیش بود که «بینا» در خیابان «ارومیه» سمت میدان جمهوری اتاقی را در خوابگاه «بهمنش» اجاره کرد. برای دست کم ۲۰۰ دانشجوی چهار اجاق گاز وجود داشت، آشپزخانه هم فقط یکی، آن هم در طبقه هم کف. دانشجویان هم درس می‌خواندند و هم کار می‌کردند. برای همین، ساعت غذا برای همه‌شان تقریباً یکی بود. باید نوبت می‌گرفتند تا آشپزی کنند و دوباره نوبت می‌گرفتند تا ظرف‌ها را بشویند. به گفته بینا، اتاق‌ها به قدری کوچک بود که دانشجویان فضای حرکت کردن نداشتند. کمد‌ها هم بیرون اتاق‌ها بود. هر کس یک کمد آهنی که کم‌تر از یک متر عرض دارد، داشت، هم برای لباس هم لوازم شخصی و هم بهداشتی. توالت‌ها و حمام در حیاط بود. مثل همان خانه‌های قدیمی، و دانشجویان در زمستان بایستی در حیاط حمام می‌کردند و توالت می‌رفتند. هیچ کدام از این چهار خوابگاهی که در این گزارش به آنها پرداختیم، آسانسور هم نداشتند. بینا و دوستان‌اش بعد از چند ماه زندگی در خوابگاه بهمنش، طاقت‌شان تمام شد و تصمیم گرفتند پول جمع کنند، قرض بگیرند تا بلکه بتوانند با اجاره یک خانه، از شرایط خوابگاه خلاص شوند؛ «اثرات زندگی در خوابگاه دانشجویی هنوز با من همراه است. وقتی شرایط سرپرست هم در این بی‌امکانی بد باشد، زندگی در خوابگاه کابوس می‌شود. مدام حس تحقیر شدن دارید. هیچ اختیاری روی هیچ چیز ندارید، حتی تن و پوشش‌تان. خوابگاه نبود، زندان بود، بینا ادامه می‌دهد: «عزت نفس‌ات زیر سوال می‌رود. مدام به تو بی‌احترامی می‌شود. چرا دولت چنین مجوزی می‌دهد که در اتاق‌های کوچک ۱۰ تخت باشد؟ اصلاً چطور می‌توانند بدون مجوز خوابگاه دایر کنند و همه محل هم بدانند؟ چنین شرایطی روی تحصیل ما تأثیر داشت. بسیاری از دختران ترک تحصیل کردند».

چه کسی مسوول است؟: «موسی برزین خلیفه‌لو» حقوق‌دان در همین‌باره می‌گوید که قوانین و آیین‌نامه‌ها درباره شرایط دانشجویان و خوابگاه‌های‌شان و همین‌طور رفتار سرپرستان شفاف نیست. اما طبق آیین‌نامه اجرایی قانون تسهیلات خوابگاه‌ها، هر کس که بخواهد خوابگاهی غیردولتی دایر کند، بایستی با دانشگاه آن منطقه صحبت کند و موافقت آن را داشته باشد. بعد از جلب موافقت دانشگاه، درخواست مالک خوابگاه به شرکت تعاونی خوابگاه‌ها داران غیردولتی می‌رود و مجوزهای لازم اخذ می‌شود. مثلاً یکی از ضوابط لازم برای اخذ خوابگاه، حضور حداکثر شش نفر در یک اتاق است؛ «نسبت به تعداد افرادی که در اتاق ساکن هستند، امکانات خوابگاه، ایمنی و مقاوم بودن ساختمان و امکانات رفاهی، استانداردهایی وجود دارد که بایستی در مرحله صدور مجوز مورد بررسی قرار گیرد و نظارت هم داشته باشند که در صورت تخلف، مجازات تعیین شود». موسی برزین یادآور می‌شود که قانون درباره این که چه کسی ناظر بر خوابگاه‌ها است، شفافیتی ندارد؛ «البته مواردی مثل اینکه در خوابگاه دخترانه نباید مستخدم مرد استخدام شود، همگانی است. یا ساعت‌های ورود و خروج که برای همه خوابگاه‌ها وجود دارد. اما ضوابط پوششی در درون خوابگاه اصلاً ربطی به مالک ندارد. مگر حیاط خوابگاه. داخل سالن، خوابگاه، کریدورها مالک یا همان سرپرست، هیچ حقی برای تعیین حجاب ندارد. ممنوعیت فقط شامل ظاهر شدن بدون حجاب در اماکن عمومی است که جرم‌انگاری شده است. خوابگاه یعنی خانه، برزین تأکید می‌کند: «هرچه در آیین‌نامه آمده، دولتی و غیردولتی باید مطابق با قوانین باشد. این که شال شما در کوچه بر سرتان باشد ربطی به مالک خوابگاه ندارد. حق اجاره هم ندارد. حتی اگر خوابگاه پلمپ شود هم به دانشجو ربطی ندارد. اما روابط حاکم بر سرپرستان خوابگاه‌ها با نهادهای امنیتی مثل مدیران مدرسه‌ها و همکاری آن‌ها با امنیتی‌هاست که البته آن هم اقدامی غیرقانونی است». این حقوق‌دان ادامه می‌دهد: «خوابگاه جای تحصیل نیست. بلکه جای زندگی است. بنابراین مالک که عموماً همان سرپرست است، حق دخالت در زندگی دانشجویان و پوشش آن‌ها در اتاق‌های‌شان ندارد. چه برسد به آن که دوربین در اتاق‌ها نصب شود. مثل این است که خانه‌ای اجاره کنید و صاحب‌خانه در آن دوربین کار بگذارد». البته حق شکایت هم مثل هر مورد مشابهی بر اساس اصول کلی حقوق مدنی وجود دارد که در دادگاه‌های صلح یا دادگاه‌های حقوقی پیگیری می‌شود. حتی اگر دانشجویان در خوابگاه‌های بدون مجوز ساکن شوند باز هم حق پیگیری و حق خواهی دارند. در صورتی که امکانات مثل سقف‌های ایرانی یا خرابی لوازم وجود داشته باشد هم دانشجویان می‌توانند به شرکت تعاونی خوابگاه‌داران شکایت کنند و تقاضای الزام به ترمیم خوابگاه را بدهند.

حالا زمستان ۱۴۰۴ است. همین لحظه که نوشتن و خواندن این گزارش تمام می‌شود، صدها زن دانشجو که عشق‌شان ادامه تحصیل است در خوابگاه‌هایی سر می‌کنند که از حداقل استانداردها بی‌بهره است. به گفته دختران دانشجو، شرایط خوابگاه‌های پسرانه هم تعریف چندانی ندارد. ولی وقتی زن هستید و تمامی قوانین

ادامه مطلب پیشگام زمانه... از صفحه ۷

منتقد در پایان یادداشت خود درباره شیوه انتقاد کتاب رهایی از این بازار آشفته را به دگرگونی وضع اجتماعی وابسته می‌داند: «مادم که شرایط اجتماعی برای گروهی منتقد دانا و دلیر و شریف فراهم نباشد، که در تارهای عنکبوتی ترس و حسد و حسرت و زبونی و یا دوستی و تنگ چشمی و رفیق بازی گرفتار نباشند، نقد ادبی به سروسامان نخواهد رسید».

بینی از حافظ در تندباد حوادث: سیروس پرهام این بار در جست‌وجوی دستیابی به ضبط درست واژه ای در بینی از حافظ دست به استقرا و پژوهشی وسیع می‌زند. پیشاپیش می‌گوید که دعوی حافظ شناسی و حافظ پژوهی ندارد، اما در این جستار ثابت می‌کند که از فهم درست و ذوق سلیم در به جا آوردن زبان حافظ بی‌بهره نیست. از خاطره‌اش در کلاس ششم ادبی در دبیرستان حیات شیراز یاد می‌کند که از استادش رجایی شنیده بود که در توضیح این بیت از غزل حافظ:

از این سموم که بر طرف بوستان بگذشت

عجب که رنگ گلی هست و بوی یاسمنی

استاد به درستی «سموم» را «باد داغ سوزان» معنی کرد که گیاهان را نابود می‌کند. سالها بعد در دانشکده حقوق تهران در حافظ غنی و قزوینی دیده:

از این سموم که بر طرف بوستان بگذشت

عجب که بوی گلی هست و رنگ نسترنی

برای حل مسئله نزد استاد سیدمحمد مشکوه می‌رود و می‌گوید: او در خانه‌اش در شیراز صبح‌ها با بوی یاس و یاسمن و نسترن و قوی‌تر از آنها عطر رازقی از خواب بیدار میشده. آخر نسترن که سفید است و رنگی ندارد... استاد در جواب به طعنه گفت: علمایی مثل خلخال و قزوینی لابد بهتر می‌فهمیده‌اند!

پیگیری پرهام برای دستیابی به واقعیت گفته حافظ در مراجعه به نسخه قدیم حافظ (مورخ ۸۰۱ قمری) محفوظ در کتابخانه نور عثمانیه (استانبول) نظر او را تأیید می‌کند که در آنجا آمده: «عجب که رنگ گلی هست و بوی یاسمنی». اما پرهام نمی‌داند چرا در ضبط خانلری و سایه هم در حافظ تصحیح شده ایشان، «عجب که رنگ گلی هست و بوی نسترنی» آمده؟ گذشته از این که نسترن رنگ ندارد، «نسترنی» هم با قافیه غزل «منی» ناسازگار است.

در طرح مسئله با هوشنگ ابتهاج (ه. ا. سایه) از توجیه او در این که «رنگ گل» به علت در پی هم آمدن دو «گ» در زبان حافظ ناپسند است مجاب نمی‌شود، خاصه آن‌که او مواردی را در غزل‌های حافظ می‌یابد که دو «گ» در پی هم آمده، از جمله «بلبل بر گلی خوش‌رنگ در منقار داشت...» گذشته از این‌همه، پرهام در حافظ قدسی هم روایت دیگری از این بیت را می‌یابد: «عجب که رنگ گلی ماند و بوی یاسمنی...» ناگفته نماند که گل و یاسمن به سرخی و سپیدی روی معشوق اشاره دارد. باری، ذکر جزئیات و دقایق ارجاعات و مستندات استقرای منتقد مدقق در اینجا نمی‌گنجد، اما به راستی حوصله و شکیبایی و پیگیری او در اثبات نظرش در ضبط درست گفته حافظ گویای عشق و ایمان او به فهم درست از زبان شعر است.

ادامه مطلب تازه های دنیای پزشکی... از صفحه ۲۵

- ♦ آسپرین برای جلوگیری از لخته‌شدن خون
- ♦ داروهای کاهنده کلسترول برای کاهش پلاک‌های عروقی
- مهارکننده‌های ACE برای بهبود جریان خون و محافظت از قلب

روش‌های غیر دارویی:

- ♦ کارگذاری استنت برای بازکردن رگ‌های تنگ‌شده
- ♦ جراحی بای‌پس قلب برای تغییر مسیر جریان خون و عبور از عروق مسدودشده
- پیشگیری از آنژین:** ♦ ترک سیگار ♦ فعالیت بدنی منظم و ملایم ♦ رژیم غذایی سالم و کم‌چربی ♦ کاهش وزن ♦ کنترل و کاهش استرس روزانه
- تفاوت آنژین و حمله قلبی:** در آنژین، کاهش جریان خون به عروق کرونری موقتی است و درد با استراحت یا دارو کاهش یافته و برطرف می‌شود. اما در حمله قلبی، یکی از عروق کرونری به‌طور کامل مسدود می‌شود، درد شدیدتر شده و کاهش نمی‌یابد. در این حالت، بیمار باید فوراً به اورژانس منتقل شود و تحت مراقبت‌های ویژه (ICU) قرار گیرد تا احتمال نجات جان او افزایش یابد.

و نهادهای امنیتی و سنت‌های حاکم بر خانواده و جامعه علیه شماس، طبیعتاً طاقت آوردن زیر تبعیض و تحقیر، سهمگین‌تر می‌شود.

ادامه مطلب دو تبه کار... از صفحه ۳۳

آمریکایی‌ها در محافل داخلی حتی تهدید کرده‌اند از ناتو خارج شوند: از طرف دیگر، اروپا هنوز جرئت ندارد از این وضعیت ناخوشایند نتیجه‌گیری‌های ضروری را انجام دهد. در حالی که ماه‌هاست لحن آمریکا نسبت به اروپا تندتر شده، نه فقط در اتحادیه اروپا، بلکه در ناتو نیز. پیش از نشست اخیر در لاهه، مارک روته دبیر کل ناتو، تحت فشار آمریکایی‌ها، اعضا را به سمت نظام جدید «تقسیم بار» سوق داد، نظامی که در واقع انتقال بار به سمت اروپاست.

تا امروز، ایالات متحده حدود نیمی از توان نظامی ناتو را تأمین می‌کند، از تانک گرفته تا جنگنده. نیم دیگر میان اروپایی‌ها و کانادایی‌ها تقسیم شده است. اما حالا دیگر سخن از «تقسیم بار» نیست، بلکه از «انتقال بار» سخن می‌گویند. یعنی اروپایی‌ها باید گام به گام مسئولیت کامل دفاع متعارف از قاره خود را بر عهده بگیرند. اروپایی‌ها فعلاً وقت‌کشی می‌کنند و هنوز طرحی برای اجرای این مدل جدید ارائه ن داده‌اند. اما آمریکایی‌ها کاملاً جدی‌اند. پنتاگون اعلام کرده که می‌خواهد در سال ۲۰۲۷، یعنی تنها دو سال دیگر، اولین نتایج این انتقال بار را ببیند، در غیر این صورت، ایالات متحده از برنامه‌ریزی مشترک دفاعی ناتو کنار خواهد کشید. این پیام در پایتخت‌های اروپا همان‌طور دریافت شد که قصد آن بود: به عنوان یک تهدید. زیرا روشن است که پایان برنامه‌ریزی مشترک دفاعی، پایان ناتو به شکل کنونی‌اش خواهد بود. اما هیچ‌جا بی‌اعتنایی آمریکا به اروپایی‌ها مانند موضوع مذاکرات اوکراین آشکار نیست. این مذاکرات را نه مارکو رویو، وزیر خارجه و مشاور امنیت ملی، هدایت می‌کند، بلکه استیو ویتکوف، فرستاده ویژه ترامپ و شریک قدیمی او در زمین گلف، که مانند خود ترامپ در بازار املاک نیویورک ثروتمند شده، و نیز جرد کوشنر، داماد رئیس‌جمهور، که حتی هیچ سمت رسمی در دولت ندارد.

وجه مشترک این دو نفر این باور است که می‌توان روس‌ها را با وعده کسب و کارهای پرسود به یک توافق کشاند. رئیس‌جمهور آمریکا در میانه نوامبر گفت میان واشنگتن و مسکو «پتانسیل تجاری شگفت‌انگیزی» وجود دارد. طبق گزارش وال‌استریت ژورنال، مذاکره‌کننده پوتین، کیریل دیمتری‌یف، بانکدار پیشین گلدمن ساکس، حتی به ویلای ویتکوف در میامی رفته و درباره پروژه‌های استخراج منابع در قطب شمال گفت‌وگو کرده است. او حتی پیشنهاد داده که به محض برقراری صلح در اوکراین، یک مأموریت مشترک به مریخ راه‌اندازی شود. اما بسیاری شواهد نشان می‌دهد که روس‌ها در حال ریشخند کردن آمریکایی‌ها هستند. اگر پول دغدغه اصلی پوتین بود، او هرگز جنگی پر هزینه و خونین را آغاز نمی‌کرد که اقتصاد روسیه را تقریباً از بازار غرب جدا کرده است. علاوه بر این، امیدهای اقتصادی نیز اغراق‌آمیز است. الکساندر گابویف، کارشناس روسیه در مرکز اوراسیا کارنگی برلین، می‌گوید: «حتی در بهترین دوران همکاری روسیه و آمریکا، سال ۲۰۱۱، کل تجارت دوطرف فقط ۳۰ میلیارد دلار بود. در حالی که تجارت روسیه با چین در سال گذشته ۲۴۵ میلیارد دلار بوده است. اقتصادهای روسیه و آمریکا اصلاً مکمل یکدیگر نیستند.»

کاخ سفید هیچ قصدی ندارد اروپایی‌ها را در جریان امور نگه دارد: پوتین نه با منطق تجارت، بلکه با منطق امپراتوری فکر می‌کند. تنها کسی در دولت آمریکا که این موضوع را درک کرده، مارکو رویو، وزیر خارجه است، او ارتباط خود را با اروپایی‌ها حفظ کرده است. اما مذاکره با پوتین را ویتکوف انجام می‌دهد، کسی که در مقام فرستاده، ویژه تاکنون شش بار به مسکو رفته و به شکل نمایشی روابط نزدیک با پوتین نشان می‌دهد. یک دیپلمات ارشد اروپایی در واشنگتن با آه می‌گوید: «دولت آمریکا روش خاص خودش را دارد.» دیگر «بدیهی» نیست که اروپا در مذاکرات سهیم باش، دیگر هیچ چیز قابل اطمینان نیست. و این تازه توصیفی ملایم از وضعیت است. در تماس محرمانه اوایل دسامبر، رئیس‌جمهور فنلاند واقعیت را به روشنی بیان کرد. طبق صورت جلسه، الکساندر استوب گفت: «در حال حاضر، ما بیرون مانده‌ایم، اما باید وارد شویم.»

اما چگونه؟: دست‌کم ویتکوف و کوشنر هیچ قصدی برای مشارکت دادن اروپا ندارند. پس از دیدارشان با پوتین در اوایل دسامبر در مسکو، بدون توقف در بروکسل مستقیماً به آمریکا بازگشتند. پاریس، لندن، برلین و دیگر پایتخت‌های اروپایی ناچار بودند به اطلاعاتی تکیه کنند که رستم عمروف، مشاور امنیت ملی زلنسکی، بعدها در اختیارشان گذاشت. عمروف سپس به فلوریدا پرواز کرد تا با دو نماینده آمریکایی گفت‌وگو کند. وزارت خارجه آمریکا هفته گذشته اعلام کرد که او و آندری گناتوف، رئیس ستاد کل اوکراین، دو روز در فلوریدا با ویتکوف و

کوشنر در حال مذاکره بوده‌اند. روایت وزارت خارجه طوری بیان شده بود، و قطعاً هدف همین بود، که انگار در گفت‌وگوها «پیشرفت» حاصل شده است. اما وزارت خارجه آمریکا که این بیانیه را منتشر کرد، تحت هدایت رویو است، و او اصلاً در فلوریدا حضور نداشت. همان کسی که اروپایی‌ها بیش از همه امید داشتند شرایط آنان را درک کند. رویو از معدود افرادی در دایره ترامپ است که هنوز موضع سنتی جمهوری خواهان، یعنی انتقاد از روسیه، را نمایندگی می‌کند. اما اکنون به نظر می‌رسد او نیز مانند کیت کلاگ، مذاکره‌کننده سابق آمریکا در پرونده اوکراین، به حاشیه رانده شده است. پس از گفت‌وگوهای فلوریدا، آمریکایی‌ها اعلام کردند که «چارچوب ترتیبات امنیتی» مورد توافق قرار گرفته است. وقتی آمریکایی‌ها از «ترتیبات امنیتی» سخن می‌گویند، همه چراغ‌های هشدار در اروپا روشن می‌شود. زیرا سؤال این است: چه کسی باید این تضمین‌ها را ارائه کند جز خود اروپایی‌ها؟ وقتی ترامپ پس از دیدار آگوست خود با پوتین در آلاسکا نخستین بار از این واژه استفاده کرد، مکرون در پاریس به سرعت یک نشست اضطراری برگزار کرد. او به همراه کیر استارمر، نخست‌وزیر بریتانیا، شروع به جمع‌آوری تعهداتی کرد برای اینکه کدام کشور حاضر است نیروی زمینی به اوکراین اعزام کند.

زمان به نفع پوتین می‌گذرد، او در جنگ اوکراین در موقعیتی راحت قرار دارد: این تلاش‌ها بی‌منطق هم نبود. اگر اروپایی‌ها پیش‌قدم می‌شدند، شاید می‌توانستند بر روند سیاسی اثر بگذارند. این نقشه اولیه بود. اما آن زمان مرتس همراهی نکرد. او نمی‌خواست پیش از دستیابی به توافق صلحی کامل تعهدی بدهد. با این حال، مسکو از ابتدا یک «نه» قاطع اعلام کرد: هیچ نیروی ناتو، تحت هیچ پرچمی، وارد اوکراین نمی‌شود. ترامپ نیز هیچ مخالفتی با این موضع نشان نداد. بار دیگر اروپایی‌ها بین واشنگتن و کرملین گیر افتادند و تحقیر شدند. درست است که اکنون اروپایی‌ها در نزدیکی پاریس یک ستاد فرماندهی نظامی تشکیل داده‌اند، جایی که چند ده افسر از کشورهای «اتلاف مایل به کمک» در حال طراحی گزینه‌هایی برای یک نیروی تثبیت‌کننده هستند، اما ترامپ ظاهراً توجهی به آن ندارد. افراد مورد اعتمادش، کوشنر و ویتکوف، پنهانی با روس‌ها مذاکره می‌کنند. بدون اروپایی‌ها، و حتی بدون اوکراینی‌ها، تصویر کامل وضعیت تنها در واشنگتن و کرملین وجود دارد.

روسیه اصرار دارد که اوکراین به‌طور کامل از دونباس عقب‌نشینی کند، و با آن، بهترین مواضع نظامی‌اش را از دست بدهد. مسکو می‌خواهد از مسیر دیپلماتیک به چیزی برسد که چهار سال گذشته از مسیر نظامی نتوانسته به دست آورد. و ترامپ به‌نظر می‌رسد این خواسته روسیه را پذیرفته باشد. اروپایی‌ها تأکید دارند که درباره مسائل سرزمینی تنها زمانی می‌توان تصمیم گرفت که پیشاپیش تضمین‌های امنیتی معتبر و الزام‌آور وجود داشته باشد. نمی‌توان بدون نظر اروپا درباره نقش ناتو، نظم امنیتی اروپا یا دارایی‌های دولتی روسیه که در اتحادیه اروپا مسدود شده، تصمیم گرفت. گفته می‌شود رویو در ژنو این موضوع را درک کرده است. اما آیا این درک در مورد ویتکوف و کوشنر هم صدق می‌کند؟ کسی در اروپا حاضر نیست روی آن شرط ببندد. در حالی که ابزاری وجود دارد که باید کارساز باشد: بیش از ۲۰۰ میلیارد یورو دارایی دولتی روسیه که در اروپا نگهداری می‌شود. اگر بخش عمده‌ای از این پول از طریق یک وام جبرانی در اختیار اوکراین قرار گیرد، می‌تواند فشار سنگینی بر روسیه وارد کند. و نیاز مالی اوکراین برای چند سال تأمین خواهد شد. اما مشکل اینجاست: بلژیک، که بخش اعظم این دارایی‌ها در آن قرار دارد، به شدت از آزادسازی این پول‌ها خودداری می‌کند.

برنده اصلی این شکاف فراتلانتیک از همین حالا مشخص است: ولادیمیر پوتین. او اکنون در سطحی برابر با ترامپ مذاکره می‌کند، بدون مزاحمت اروپایی‌ها. و لحن راهبردی امنیتی جدید آمریکا برای او بسیار آشناست. در این سند نه تنها با گسترش ناتو مخالفت می‌شود، بلکه بسیاری از عناصر جهان‌بینی کرملین نیز تکرار شده است. گابویف، کارشناس روسیه، می‌گوید: «اینکه روسیه در هیچ‌جا دشمن معرفی نمی‌شود، یک انقلاب است.» حمله به اروپا، امید به پیروزی راست‌پولیست‌ها، و تفکر حوزه‌های نفوذ، همه چیز می‌توانست مستقیماً از پوتین آمده باشد. برای رئیس کرملین، این یک رؤیای دیرینه است که اکنون به حقیقت می‌پیوندد. هدف او همیشه ایجاد شکاف میان اروپا و ایالات متحده بوده است. البته نقشه اصلی او متفاوت بود: می‌خواست اروپا را به روسیه نزدیک کند و از این طریق از آمریکا دور سازد، اروپایی مستقل‌تر باید اروپایی متمایل‌تر به مسکو می‌بود. اما حالا در کاخ سفید رئیس‌جمهوری نشسته که مانند خود پوتین اروپا را رقیبی خطرناک می‌بیند.

ادامه مطلب دو تبه کار... از صفحه ۵۴

نمونه‌هایی از دیگر مناطق جهان وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه می‌توان در برابر ترامپ ایستادگی کرد: برای پوتین این موقعیت فوق‌العاده راحت است. او مستقیماً با آمریکایی‌ها درباره صلح مذاکره می‌کند و در عین حال هیچ عجله‌ای برای رسیدن به نتیجه ندارد. زمان به سود اوست. نیروهایش سریع‌تر از گذشته پیشروی می‌کنند، در نوامبر با تصرف ۵۰۵ کیلومتر مربع، دو برابر ماه پیش، پیشرفت قابل توجهی داشتند. در دونباس، اوکراین اکنون در آستانه از دست دادن پوکروفسک است، بزرگ‌ترین شهری که از زمان عقب‌نشینی باخمت در مه ۲۰۲۳ از دست می‌دهد. برای مدت طولانی، بسیاری از خطوط نبرد در وضعیت بن‌بست بودند: روس‌ها نیروی انسانی بیشتری داشتند و اوکراینی‌ها در جنگ پهلادی مهارت بیشتری. اکنون که روس‌ها از نظر فنی پیشرفته‌تر شده‌اند، شرایط در میدان تغییر کرده است. پوتین ممکن است موفقیت‌های خود را بزرگ‌نمایی کند، در گفت‌وگو با ویتکوف حتی مدعی محاصره گسترده نیروهای اوکراینی شد، چیزی که هرگز رخ نداده. اما بدون تردید: پیشروی‌ها ادامه دارد. به همین دلیل رئیس کرملین مشکلی ندارد که مذاکرات صلح را طولانی کند.

ترامپ گمان می‌کند پوتین مشتاق است دوباره تجارت با آمریکا را از سر بگیرد. اما در واقع، این مسکوست که از این مسئله بهره می‌برد که ترامپ و ویتکوف تقریباً کاملاً در قالب‌های تجاری فکر می‌کنند. پوتین با علاقه از درخواست‌های ادعایی شرکت‌های آمریکایی حرف می‌زند که گویا آماده‌اند به محض امکان وارد بازار روسیه شوند. این همان طعمه‌ای است که کرملین سال‌ها با موفقیت در برابر اروپا، به‌ویژه آلمان، به کار گرفت. شعار «تغییر از طریق درهم‌تنیدگی» که متعلق به فرانک‌والتر اشتاینمایر، وزیر خارجه، پیشین و رئیس‌جمهور کنونی آلمان بود، نماد همین رویکردی است که به طرز چشمگیری شکست خورد. اروپا فقط زمانی می‌تواند دوام بیاورد که در برابر روسیه بایستد و خود را از آمریکا مستقل‌تر کند. ترامپ درست می‌گوید که اوکراین قادر به پیروزی نظامی بر روسیه نیست. اما تحمیل صلح به این کشور، صلحی که تنها به پوتین فرصت نفس‌گیری برای تجاوز بعدی به اروپا می‌دهد، بی‌مسئولیتی است. درست است که اعلام «مرگ مغزی» ناتو از سوی مکرون بی‌تدبیری بود، اما همین قدر هم ساده‌لوحانه است که تا وقتی ترامپ در کاخ سفید است به ناتو تکیه کنیم.

اتحادیه اروپا ناتوان نیست، هرچند اکنون چنین به نظر می‌رسد. تنها کافی است بخواهد از قدرت خود استفاده کند. بیش از ۴۵۰ میلیون نفر در آن زندگی می‌کنند و با تولید ناخالص داخلی ۱۸ تریلیون یورو، همچنان دومین قدرت اقتصادی جهان پس از آمریکاست. اروپا پول و دانش فنی لازم برای ساخت پهپاد، تانک و جنگنده را دارد. نباید گذاشت این تلاش‌ها قربانی خودخواهی دولت‌های ملی شود، همان‌طور که پروژه جنگنده مشترک اروپایی (FCAS) اکنون به نمونه‌ای از چگونگی انسداد متقابل اروپایی‌ها بدل شده است. از دیگر مناطق جهان مثال‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه می‌توان در برابر ترامپ ایستادگی کرد. چین با محدود کردن صادرات عناصر نایاب و مسدود کردن واردات سویا از آمریکا به تعرفه‌های بسیار سنگین ترامپ پاسخ داد. در نهایت ترامپ عقب‌نشینی نسبی کرد، چون از فروپاشی صنعت داخلی و خشم کشاورزش هراس داشت. دادگاهی در برزیل شبکه اجتماعی را موقتاً مسدود کرد زیرا پلتفرم به اندازه کافی با اطلاعات نادرست مقابله نمی‌کرد. و از آنجا که بخش بزرگی از قهوه مصرفی آمریکا از برزیل می‌آید، ترامپ نتوانست برای مدت طولانی تعرفه ۵۰ درصدی علیه این کشور را حفظ کند، تعرفه‌ای که برای حمایت از دوست سیاسی‌ش، ژائیر بولسونارو، وضع شده بود. این کشورها از موضع قدرت عمل کردند. آن‌ها می‌دانستند: ترامپ قدرت را محترم می‌شمارد و از چاپلوسی بیزار است. دولت‌های اروپایی این را در تئوری درک می‌کنند اما در عمل به کار نمی‌گیرند. آن‌ها از به‌کارگیری قدرت اقتصادی خود می‌ترسند؛ از پذیرش مسئولیت امنیتی می‌ترسند؛ و از همه بیشتر، از یک رویارویی آشکار با واشنگتن واهمه دارند.

اتحادیه اروپا توانایی آن را دارد که شرکت‌های بزرگ فناوری آمریکا را چنان تنظیم‌گری کند که دیگر ماشین تولید نفرت و ابزار سرقت مالکیت فکری نباشند. نه فیس‌بوک، نه X و نه OpenAI نمی‌توانند از بازار اروپا چشم‌پوشی کنند. ترامپ و پوتین ممکن است خیال کنند می‌توانند اروپا را تکه‌تکه کنند. اما حتی ویکتور اوربان، نخست‌وزیر مجارستان، که خود را متحد این دو نشان می‌دهد، نمی‌تواند از بازار واحد اروپا و میلیاردها یورویی که از بروکسل دریافت می‌کند، صرف‌نظر کند.

ادامه مطلب ترس از موفقیت... از صفحه ۴۲

بازسازی باورهای محدودکننده: باورهایی مانند «اگر موفق شوم، دیگران مرا قضاوت می‌کنند، را با باورهای مثبت جایگزین کنید.

تقسیم مسئولیت‌ها: مسئولیت‌های موفقیت را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید تا قابل مدیریت شود.

حمایت اجتماعی: از دوستان، خانواده یا مشاور برای مقابله با اضطراب و ترس استفاده کنید

تمرین مهارت‌های مدیریت استرس: ورزش، مدیتیشن و تمرین تنفس عمیق می‌تواند اضطراب مرتبط با موفقیت را کاهش دهد.

ترس از موفقیت یک پدیده طبیعی است که بسیاری از افراد، حتی کسانی که بسیار توانمند هستند، تجربه می‌کنند. شناخت ریشه‌ها، علائم و تأثیرات این ترس و به‌کارگیری راهکارهای مقابله با آن، می‌تواند مسیر رشد و پیشرفت فرد را هموارتر کند. موفقیت نه تنها دستاوردهای شخصی و حرفه‌ای به همراه دارد، بلکه فرصتی است برای رشد اعتماد به نفس، تقویت مهارت‌ها و زندگی رضایتمندانه‌تر.

ادامه مطلب فرسودگی هیجانی... از صفحه ۴۵

سومین گام، ساختن فضاهایی کوچک اما منظم برای استراحت هیجانی است؛ مانند بریدن از شبکه‌های اجتماعی، قدم‌زدن آرام، تنفس عمیق، نوشتن، گفتگو با فردی امن یا انجام کارهایی که الزاماً مفید نیست اما لذت کوچک ایجاد می‌کند. گام مهم دیگر، بازنگری نقش‌هایی است که فرد بیش از توان به دوش می‌کشد؛ گاه لازم است بارهایی که سال‌ها حمل شده، با شجاعت زمین گذاشته شوند.

در بسیاری از موارد، مشاوره حرفه‌ای می‌تواند به بازسازی لایه‌های تحلیل‌رفته هیجان کمک کند. درمانگران با مهارت، به فرد یاد می‌دهند چگونه احساسات خاموش‌شده را دوباره فعال کند، چگونه فشارهای گذشته را پردازش کند و چگونه ساختار هیجانی خود را بازآفرینی کند. این روند زمان‌بر است، اما امکان‌پذیر و بسیار ارزشمند. فرسودگی هیجانی پایان راه نیست، بلکه آغاز آگاهی جدید از نیازهای واقعی روان است.

در نهایت، فرسودگی هیجانی نه نشانه ضعف است و نه یک شکست شخصی. این پدیده حاصل زیستن طولانی‌مدت در شرایطی است که بیش از اندازه از انسان می‌طلبد و کمتر به او بازمی‌گرداند. شناخت آن، نخستین گام برای بازگرداندن نور به زندگی است. هر انسان، همچون شمع است که اگر بی‌وقفه بسوزد، ناگزیر خاموش می‌شود، اما اگر گاهی از باد دور بماند و در پناهی آرام شعله‌اش را ترمیم کند، می‌تواند روشن‌تر، گرم‌تر و پایدارتر ادامه دهد.

ادامه مطلب گیله مرد... از صفحه ۲۴

از آثار ارجمند شاه‌رخ مسکوب «مقدمه‌ای بر رستم و اسفندیار»، سوک سیاوش - در کوی دوست - ملیت و زبان - گفتگو در باغ - روزها در راه - هویت ایرانی و زبان پارسی - خواب و خاموشی - تن پهلوان و روان خردمند - ارمغان مور - سوک مادر - سفر در خواب و صدها مقاله پژوهشی و علمی را می‌توان نام برد. او مترجم بسیار ارجمندی نیز بود که ترجمه خوشه‌های خشم جان‌آشتاین بک و شهریار ماکیاوولی از جمله آثبات. شاه‌رخ مسکوب می‌نویسد: ما به عنوان یک قوم یا «ملت» از آغاز گرفتار اهورامزدا و اهریمن و زندانی نیک و بد و خیر و شر بوده ایم. هر چیز و هر کار یا خوب است یا بد، یا سیاه است یا سفید، حد وسط و خاکستری وجود ندارد. از این بابت به معنای فرهنگی کلمه مانوی هستیم. برای همین «هستی‌شناسی» ما اخلاقی و ادبیات کلاسیک مان سرشار از درس اخلاق است، از دوره ساسانیان تا همین آخرها! در رابطه با همدیگر هم همین طور. نویسنده‌های ما در همین سنت، حرفه نویسندگی را با شغل دادستانی یا وکالت عوضی می‌گیرند، دادستان یا وکیل مدافع جمعی توده‌ای هستند به ضد گروهی دیگر. مفهوم «جدید» تعهد و دشمنی دیرین ملت و دولت، شاه و رعیت نیز نقش سیاسی اجتماعی نویسنده را تشدید می‌کرد و می‌کند. گذشته به عنوان گذشته برایم بی‌معنی است، وقتی معنی پیدا می‌کند که در من به اکنون مبدل شود

ترامپ تنها زمانی می‌تواند اروپا را تحقیر کند که اروپا خود را کوچک کند. این یکی از درس‌های ماه‌های گذشته است. و در بلندمدت، آمریکا نیز بدون متحدان اروپایی نمی‌تواند جایگاه قدرت خود را حفظ کند. امیلی هاردینگ از اندیشکده CSIS واشنگتن می‌گوید: «رقیب اصلی آمریکا چین است و جاه‌طلبی‌هایش در آسیا، اروپا اگر قوی باشد، نظم جهانی را پایدار می‌کند و برای روسیه و چین بازدارنده است.»

ادامه مطلب آیا انگلستان بهشت... از صفحه ۱۴

ادامه مطلب ایرانیان آمریکا... از صفحه ۱۰

سیاتل، شهر فعالان حقوق بشر و جشن همجنسگرایان پیش چشم تیم فوتبال داستان خاص بازی سوم در سیاتل یعنی روز شنبه ۶ تیر ۱۴۰۵ از اینجا آغاز می‌شود، برگزاری مراسم گرامی‌داشت ماه غرور LGBTQ در ورزشگاه، «جان هلمز» روزنامه‌نگار ورزشی بریتانیایی ساکن لندن و بنیان‌گذار شبکه صنفی «Sports Me-dia LGBT» در گزارشی که در «OUTSPORT» منتشر کرده نوشته است: «کمیتة محلی برگزار کننده جام جهانی ۲۰۲۶ در سیاتل در حال آماده‌سازی برگزاری یک «مسابقه غرور» تاریخی در ورزشگاه لومن فیلد در آخر هفته غرور است. این بازی (ایران - مصر)، نخستین نمونه از این نوع در تاریخ جام جهانی فیفا خواهد بود، او در ادامه نوشته که برگزار کنندگان مراسم منتظر واکنش‌های دو حکومت ایران و مصر هستند. چرا؟ جان هلمز در ادامه توضیح می‌دهد: «هر دو کشور مصر و ایران روابط همجنس‌گرایانه را جرم‌انگاری کرده‌اند. در ایران، مجازات اعدام همچنان بالاترین مجازات قانونی است. بر اساس گزارش‌های رسمی، در سال‌های اخیر شواهدی از اجرای این قوانین در هر دو کشور وجود داشته است.»

به یاد داشته باشیم که فیفا با همراهی «جیانی اینفانتینو» رئیس فدراسیون جهانی فوتبال، در دوره گذشته رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۲ حتی از ورود نمادهای مرتبط با حمایت از جامعه همجنسگرایان ممانعت کرد، آن زمان قطر میزبان مسابقات بود و اینفانتینو در کنفرانس خبری‌اش می‌گفت: «اگر آبجو نخورید، نمی‌میرید.» حالا اما میزبان رقابت‌ها آمریکا است و سیاتل به عنوان یکی از شهرهای پیش‌رو در زمینه حقوق بشر در آمریکا می‌خواهد در بازی ایران و مصر چنین مراسمی را به افتخار جامعه LGBTQ برگزار کند. در این گزارش می‌خوانیم که برنامه‌ریزی برای این مراسم از ماه‌ها قبل انجام شده بود.

سیاتل به رفتارها و کنش‌های سازمان‌های حقوق‌بشری خود مشهور شده است. ایرانیان ساکن این شهر نیز بالطبع با فرهنگ همین شهر آمیخته شده‌اند. برآوردهای سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد که کمتر از ۳۲ هزار ایرانی در سیاتل زندگی می‌کنند. هرچند که تخمین‌های سازمان‌های دولتی نشان می‌دهد که این جمعیت احتمالا بیش از ۱۰۰ هزار نفر است. در گزارش رسانه‌های رسمی، ایرانیان ساکن سیاتل را «فعالان حقوق بشر» با گرایش‌های «سکولار» و «ضد حکومت مذهبی» تشکیل می‌دهند. روبرتز گزارش داده که گروه‌هایی از سلطنت‌طلب‌ها نیز در این شهر زندگی می‌کنند، هرچند در اکثریت نیستند، اما نقشی فعال در تجمع‌های ضد حکومت ایران دارند.

جمهوری اسلامی از بهشتی که فیفا و قطر در جام جهانی ۲۰۲۲ برای تیش‌ساختند، وارد جهنم گروه‌های کثیر مخالف خود در لس آنجلس و سیاتل می‌شود. «شجاع خلیل‌زاده» در دیدار با «مسعود پزشکیان» برای گرفتن مزایا و پاداش‌های بیشتر گفته بود: «ما می‌خواهیم پرچم جمهوری اسلامی را در آمریکا بلند کنیم، اما بعید است لااقل در مرحله گروهی و در این دو ورزشگاه، تصویری از پرچم جمهوری اسلامی دیده شود.»

ادامه مطلب گل‌نم... از صفحه ۴۱

چند دقیقه بعد گل‌نم آهسته پرسید دستشویی کجاست. راهنمایی‌اش کردم. کیف کوچک دستی‌اش را برداشت و به سمت داخل سالن رفت. وقتی حرکتش را دنبال می‌کردم، دیدم چارلز مقابلش ظاهر شد، چند ثانیه‌ای با هم حرف زدند و بعد گل‌نم به سمت دستشویی رفت. کمی حالم گرفته شد. جوان‌های امروز چقدر تند و بی‌پروا شده‌اند. برای اینکه ذهنم مشغول آن صحنه نشود، کمی شراب نوشیدم و به موج‌های اقیانوس خیره شدم که به دیواره تراس می‌خوردند و بخار آب را در هوا پخش می‌کردند. مرا برد به سال‌های ۱۳۴۴ تا ۱۳۴۸، وقتی در جنوب زندگی می‌کردم و با کشتی سفر می‌رفتم. آن روزها جوان بودم، حدود بیست‌وپنج سال. قصه‌های زیادی بر من گذشته که روزی خواهم نوشت.

نمی‌دانم چقدر در فکر بودم، گل‌نم هنوز برگشته بود. نگاهی به سالن انداختم، اول دنبال او، بعد دنبال چارلز، اما هیچ‌کدام را ندیدم. نگاه‌ها و لبخندهای چارلز، و آن پیچ کوتاه کنار بار، کمی آزارم می‌داد. با خودم گفتم چرا باید ناراحت باشم؟ کار آنها ربطی به من ندارد. بالاخره پیدایش می‌شود. اما فایده‌ای نداشت، حس کردم بی‌خودی عصبی شده‌ام. به‌خصوص که خبری از چارلز هم نبود. خواستم بلند شوم و به داخل سالن بروم که گارسن رسید و پرسید آیا برای سفارش غذا آماده هستم. گفتم منتظر همراهم هستم. قبول کرد و رفت. درست همان لحظه گل‌نم برگشت.

سوءاستفاده از سیستم‌های بانکی و پرداختی: سرعت، سهولت و پراکندگی خدمات مالی مدرن در بریتانیا می‌تواند برای پنهان کردن منشا پول‌های غیرقانونی مورد سوءاستفاده قرار بگیرد. مجرمان می‌توانند پول را با سرعتی بالا میان حساب‌های شخصی و تجاری متعددی جابه‌جا کنند تا مسیر حساب‌رسی را از بین ببرند؛ اغلب هم از «قاطرهای پول» استفاده می‌کنند؛ یعنی نوجوانان و بزرگسالان آسیب‌پذیری که حساب‌هایشان را آگاهانه یا ناآگاهانه در اختیار دیگران می‌گذارند تا در ازای «پول آسان» به تخلفات و سوءاستفاده‌های مجرمان کمک برسانند.

یکی از تحقیقات اخیر پلیس نشان می‌دهد که بیش از ۲۰ نفر در شهر «لانی» در ولز، برای مقاصد پول‌شویی، اطلاعات بانکی خود را در اختیار مجرمان گذاشته‌اند و در ازای آن یا مبلغ ناچیزی گرفته‌اند و یا اصلا چیزی دریافت نکرده‌اند.

در سطحی بالاتر، طی ۱۰ سال گذشته بانک‌های بزرگ بریتانیایی بارها به دلیل عدم مداخله در انتقال‌های مشکوک به پول‌شویی به مبلغ میلیاردها دلار، زیر ذره‌بین قرار گرفته و جریمه شده‌اند. در سال ۲۰۱۹ و پس از سال‌ها تحقیق، بانک «استاندارد چارترد»، به دلیل نقض تحریم‌ها، ۱.۱ میلیارد دلار جریمه شد. گفته می‌شود این بانک تا ۲۵۰ میلیارد دلار را از طریق تراکنش‌های موسوم به «دور برگردان» (U-turn)، که حالا غیرقانونی شده‌اند، پول‌شویی کرده است.

وقتی این بانک با این ادعاها روبه‌رو شد، واکنش آن کوچک‌نمایی موضوع و شکایت از «رفتار ناعادلانه» بود. یکی از نقل‌قول‌هایی که به مدیر مالی وقت این بانک نسبت داده شده این بود: «لعنت به شما آمریکایی‌ها! شما چه کاره‌اید که به ما و بقیه دنیا بگویید قرار نیست با ایرانی‌ها کار کنیم؟»

اکنون در سال‌های دهه ۲۰۲۰، کسانی که قصد پول‌شویی دارند به راحتی می‌توانند از کارت‌های پیش‌پرداخت، فین‌تک‌ها و پلتفرم‌های پول الکترونیکی پریسک که امکان افتتاح حساب فوری و البته ارزهای دیجیتال را در اختیار می‌گذارند، استفاده کنند؛ ابزارهایی که باعث می‌شود پول‌های غیرقانونی با سرعت بالایی وارد سیستم شوند، لایه‌لایه و سپس جابه‌جا شوند.

تسهیل‌گران حرفه‌ای: علاوه بر کمک به ایجاد و اداره ساختارهای پیچیده و هزارلایه شرکتی که می‌توان از آن برای پول‌شویی استفاده کرد، بسیاری از حرفه‌ای‌های فعال در بریتانیا نقش‌های مهم دیگری هم در تسهیل جرایم اقتصادی بازی می‌کنند. وکلا، مدیران مالی و مشاوران سرمایه‌گذاری، و همچنین مشاوران املاک، ممکن است عامدانه یا ناخواسته از انجام بررسی‌های لازم سر باز بزنند و این باعث می‌شود هر نوع فعالیتی، از وام‌های صوری گرفته تا خرید ملک با پول دزدی، بدون مانع انجام شود. مشهور است که برخی از شرکت‌های حقوقی بریتانیایی قانون افترا را علیه روزنامه‌نگاران و کسانی که می‌توانند سوءرفتارهای مالی را افشا کنند، به عنوان سلاح به کار می‌گیرند؛ یعنی با طرح ادعای افترا تلاش می‌کنند طرف مقابل را ساکت کنند، عمدتاً به نمایندگی از مشتریانی صاحب قدرت و نفوذ که اغلب، اگر نه از نظر مالی، از نظر اخلاقی ورشکسته‌اند. این پرونده‌ها که امروزه «دعای راهبردی علیه مشارکت عمومی» (SLAPPs) نامیده می‌شوند، اخیراً به عنوان سوءاستفاده از سیستم قضایی شناخته شده‌اند.

حسابداران و حساب‌رسان هم می‌توانند صورت‌حساب‌های مشکوک یا دست‌کاری‌شده‌ای را تأیید کنند که این خود می‌تواند فعالیت واقعی یک کسب‌وکار را پنهان کند؛ می‌توانند چشمشان را روی بیش‌صورت‌حساب دادن و کم‌صورت‌حساب دادن، یعنی ثبت مبلغی بالاتر یا پایین‌تر از ارزش واقعی، که از ویژگی‌های پول‌شویی مبتنی بر تجارت است، ببندند؛ و از راستی‌آزمایی درست هویت مشتریان‌شان خودداری کنند.

البته عوامل بازدارنده هم وجود دارد: اداره مالیات بریتانیا اخیراً اولین پرونده «نا توانی در جلوگیری از تقلب» را علیه یک شرکت حسابداری مطرح کرده؛ شرکتی که متهم است هم در پول‌شویی نقش داشته و هم از پرداخت درآمد عمومی طفره رفته است. چندین وکیل بریتانیایی نیز به دلیل تسهیل پول‌شویی از طریق سرمایه‌گذاری ملک و همچنین «خبر دادن» به مشتریان درباره احتمال شروع تحقیقات، به زندان افتاده‌اند. با این حال، منطقی است اگر فکر کنیم که با توجه به پیچیدگی تحقیقات در این حوزه، فعالیت‌هایی که تاکنون متوقف شده‌اند در برابر حجم واقعی تخلفات، صرفاً قطره‌ای در دریاست. ضمناً، این را هم بگوییم که در همین مدت کوتاهی که این مطلب را می‌خواندید، احتمالاً حدود ۳۰ شرکت جدید در بریتانیا ثبت شده است.

ادامه مطلب گاهی یک... از صفحه ۵

اضطراب جمعی ناشی از بحران آب: پاییز ۱۴۰۴ کم‌بارش‌ترین فصل در ۵۸ سال اخیر بوده و میزان بارش‌ها نسبت به میانگین بلندمدت، ۸۱ درصد کاهش داشته است؛ این چیزی است که منابع رسمی آماری آن را تأیید کرده‌اند. به دلیل این کم‌بارشی بی‌سابقه ذخایر سدهای مهم در تامین آب مورد نیاز شهروندان به شکلی باورنکردنی کاهش یافت. این شرایط شکلی از نگرانی را برای مردم رقم زده که روان‌پزشکان آن را «اضطراب اقلیمی» نام گذاری کرده‌اند. بر اساس نظر کارشناسان مردم حتی اگر خودشان با کمبود آب یا قطعی آن مواجه نباشند هم تنها به دلیل آنچه در خبرها دنبال می‌کنند دچار احساساتی همچون ترس، نگرانی، خشم، گناه یا درماندگی می‌شوند.

ادامه مطلب آزادی از آگاهی... از صفحه ۳۶

در سطح جمعی نیز آزادی بدون آگاهی پایدار نمی‌ماند. جامعه‌ای که افرادش به حقوق، مسئولیت‌ها، نیازهای واقعی و آسیب‌های پنهان آگاه نباشند، هرچند ممکن است ناگهان به آزادی برسد، اما آن را حفظ نخواهد کرد. ناآگاهی جمعی، هر آزادی را دوباره به اسارت تبدیل می‌کند. اما جامعه‌ای که مردمش پرسش‌گر، هوشیار و مسئول باشند، آزادی را نه یک امتیاز، بلکه یک ضرورت انسانی می‌دانند. چنین جامعه‌ای آزادی را حفظ می‌کند، از آن دفاع می‌کند، و آن را نسل‌به‌نسل منتقل می‌کند. در نهایت، آزادی از لحظه‌ای آغاز می‌شود که انسان بیدار شود، بیدار از خواب عادت‌ها، از سکوت اجباری، از ترس‌های بی‌نام، از باورهای درونی شده و از بی‌توجهی به خویش. آگاهی بدر آزادی است، و آزادی، شکوفه آگاهی. انسان‌هایی که به خود نگاه می‌کنند، جهان را هم آگاهانه‌تر می‌سازند، و جامعه‌ای که آگاه باشد، مسیر رهایی را روشن‌تر خواهد پیمود. آزادی از بیرون به ما عطا نمی‌شود. آزادی از درون آغاز می‌شود، و نخستین قدم، دیدن است. دیدن خود، دیدن بندها، دیدن زخم‌ها، و دیدن راه. و کسی که می‌بیند، دیر یا زود، رها خواهد شد.

شروع جدید همیشه با صدای بلند نمی‌آید، گاهی آرام است، شبیه نفس عمیقی که بعد از یک دوره سخت می‌کشیم.
شروع جدید یعنی جرأت رها کردن آنچه دیگر به ما شبیه نیست، و قدم گذاشتن به مسیری که هنوز کامل شناخته نشده، اما صادقانه‌تر است.
هر شروع تازه فرصتی است برای بازتعریف خود، برای ساختن آینده‌ای که بیشتر با دل، عقل و امیدمان هم‌راستا باشد.

این رویداد اهمیت امنیت سایبری را دوچندان کرد.

کاهش تورم در آمریکا پس از چند سال نوسان شدید: در ۲۰۲۵ با سیاست‌های مالی جدید، تورم آمریکا پس از سال‌ها بالا بودن، به سطح قابل قبولی رسید. افزایش اشتغال و رشد اقتصادی باعث بهبود وضعیت بازار شد. فدرال رزرو اعلام کرد که به هدف مهار تورم نزدیک شده است. این خبر تأثیر مثبتی بر بازارهای جهانی گذاشت.

پیشرفت هوش مصنوعی در تولید فیلم و سریال: استودیوهای بزرگ فیلمسازی شروع به استفاده گسترده از AI برای طراحی صحنه، چهره‌پردازی و تولید شخصیت‌های مجازی کردند. این فناوری توانست هزینه تولید فیلم‌ها را به شدت کاهش دهد. برخی بازیگران نسبت به این روند نگران شدند و اتحادیه‌ها قوانین محافظتی جدیدی درخواست کردند. با این حال صنایع سرگرمی وارد دوره جدیدی شد.

بحران سیاسی در اسرائیل و تغییرات ساختاری دولت: در سال ۲۰۲۵ اسرائیل با ناآرامی‌های سیاسی، اعتراضات عمومی و تغییرات در ساختار دولت مواجه شد. تنش‌های داخلی و خارجی فشار زیادی بر دولت آورد. برخی سیاستمداران خواستار برگزاری انتخابات زودهنگام شدند. این بحران بر روابط منطقه‌ای خاورمیانه نیز تأثیر گذاشت.

ادامه رکوردشکنی در اکتشافات علمی اعماق دریا: در پروژه‌های مشترک آمریکا، ژاپن و نروژ، زیردریایی‌های رباتیک توانستند به عمیق‌ترین نقاط اقیانوس‌ها دسترسی پیدا کنند. در سال ۲۰۲۵ چند گونه ناشناخته دریایی کشف شد. این فناوری‌ها به دانشمندان اجازه داد ساختارهای جدیدی از حیات زیر فشار زیاد آب را مطالعه کنند. این پروژه‌ها افق تازه‌ای برای علوم دریایی گشودند.

ادامه مطلب ۲۰۲۵ در یک... از صفحه ۱۵

تلاش‌ها برای تقویت پایداری انرژی جهانی: در بحبوحه تهدیدهای سایبری و اختلالات زیرساختی، موضوع تقویت سیستم‌های انرژی جهانی به یکی از اولویت‌های مهم تبدیل شد. کشورهای پیشرفته در تلاشند شبکه‌های برق و منابع انرژی تجدیدپذیر را به گونه‌ای توسعه دهند که در برابر بحران‌ها مقاوم باشند. این برنامه‌ها شامل سرمایه‌گذاری در گاز طبیعی مایع و انرژی پاک است. در عین حال، چالش‌های امنیت و هزینه در پیش‌روی این پروژه‌ها باقی مانده‌اند.

افزایش تمرکز جهانی روی مقررات هوش مصنوعی: در ۲۰۲۵، بیش از ۵۰ کشور قوانین جدیدی برای نظارت بر هوش مصنوعی تصویب کردند تا سوءاستفاده‌های آن، مثل اخبار جعلی یا دخالت در انتخابات، کنترل شود. این مقررات نشان‌دهنده نگرانی دولت‌ها از تأثیرات اجتماعی و سیاسی فناوری‌های نوین است. هدف این قوانین ایجاد توازن بین نوآوری و امنیت عمومی بود. سرمایه‌گذاری‌ها در ایمنی و توسعه AI نیز افزایش یافت.

تحولات جدی در رقابت‌های ورزشی جهانی: در سال ۲۰۲۵، رویدادهای مهم ورزشی همچون مسابقات جهانی دو میدانی و تدارکات برای جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶ توجه جهانی را جلب کرد. این رویدادها نه تنها زمینه رقابت تیم‌ها و ورزشکاران را فراهم کرد، بلکه باعث رشد گردشگری و تبادل فرهنگی شد. مهمانی مسابقات در آمریکا و سایر کشورها تأثیری مثبت بر اقتصاد میزبان گذاشت. توجه به ورزش به عنوان ابزاری برای صلح، همکاری و دیپلماسی نیز افزایش یافت (به‌طور کلی و از روندهای ورزشی ۲۰۲۵).

تحولات اجتماعی در رسانه و مصرف اخبار در جهان: در ۲۰۲۵ گزارش‌ها نشان دادند که مردم بیش از هر زمان دیگری اخبار را از طریق ویدیو و شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند. این روند، نحوه انتشار و دسترسی به اطلاعات را تغییر داد و رسانه‌های سنتی را به نوآوری و ادغام با پلتفرم‌های دیجیتال سوق داد. هویت جدید مصرف اخبار بر نقش افراد و پادکست‌ها در تحلیل رویدادها تأکید کرد. این تحول به تغییر سریع در پیام‌رسانی و سیاست‌های رسانه‌ای انجامید.

افزایش شدید مهاجرت جهانی به دلیل بحران‌های اقلیمی: در سال ۲۰۲۵ میلیون‌ها نفر به دلیل سیل، گرما و خشکسالی مجبور به ترک خانه‌های خود شدند. این موج مهاجرت، کشورهای اروپایی و آسیایی را تحت فشار قرار داد. سازمان ملل هشدار داد که اگر کنترل نشود، بحران انسانی گسترده‌تری شکل می‌گیرد. دولت‌ها مجبور شدند قوانین جدیدی برای مدیریت مهاجران تدوین کنند.

جهش بزرگ در درمان‌های ژنتیکی: در ۲۰۲۵ چند کشور مجوز درمان‌های ژنی جدید برای بیماری‌های ارثی مثل تالاسمی و دیستروفی عضلانی را صادر کردند. این پیشرفت‌ها امید تازه‌ای برای میلیون‌ها بیمار به همراه آورد. هزینه درمان‌ها نسبت به سال‌های قبل بسیار کاهش یافت. پزشکان این سال را نقطه عطف پزشکی مدرن نامیدند.

گسترش خودروهای خودران در شهرهای بزرگ: در شهرهایی مثل لس‌آنجلس، دوی و سنگاپور خودروهای خودران مجوز تردد گسترده گرفتند. این خودروها توانستند میزان تصادفات را تا حد چشمگیری کاهش دهند. شرکت‌های بزرگ خودروسازی بخش زیادی از سرمایه خود را به توسعه هوش مصنوعی رانندگی اختصاص دادند. در بسیاری از شهرها خطوط ویژه خودروهای خودکار ایجاد شد.

بحران جهانی غذا در برخی کشورهای آفریقایی: خشکسالی‌های پیایی و جنگ‌های داخلی باعث شد میلیون‌ها نفر در شرق و مرکز آفریقا با کمبود شدید غذا روبه‌رو شوند. سازمان‌های جهانی کمک‌های اضطراری ارسال کردند اما کافی نبود. برخی کشورها خواستار کمک فوری مالی و کشاورزی شدند. این بحران بحث امنیت غذایی جهانی را به صدر اخبار آورد.

موفقیت بزرگ در برنامه‌های فضایی چین: چین در ۲۰۲۵ چند مأموریت فضایی مهم انجام داد، از جمله ارسال یک ربات پیشرفته به ماه و آغاز ساخت پایگاه قمری. این پیشرفت‌ها رقابت فضایی را میان قدرت‌های جهان افزایش داد. چین اعلام کرد قصد دارد تا ۲۰۳۰ اولین انسان خود را روی ماه فرود بیاورد. این دستاوردها نقش چین در صنعت فضا را تقویت کرد.

بحران امنیت سایبری در بانک‌ها و شرکت‌های بزرگ: در نیمه اول ۲۰۲۵ چندین بانک بین‌المللی هدف حملات گسترده سایبری قرار گرفتند که میلیون‌ها حساب مشتریان را تحت تأثیر قرار داد. دولت‌ها مجبور شدند سطح هشدار امنیتی را بالا ببرند. خسارت مالی بسیار بالا بود و اعتماد مردم به سیستم‌های دیجیتال آسیب دید.

ادامه مطلب دنیا، صحنه بازی... از صفحه ۴

تنها نور امید ضعیفی که در ته تونل به چشم می خورد موضع گیری شجاعانه (و در عین حال غیر منتظره) لاریجانی می باشد که وقتی خامنه ای اعلام می کند علاقه ای به مذاکره با آمریکا ندارد، لاریجانی اعلام می کند هنوز شانس و امکان مذاکره با آمریکا وجود دارد و نیز موضع گیری های علنی و شجاعانه حسن روحانی در برابر خامنه ای که، امید به نور ته تونل را قدری قوی تر می کند.

دوباره تکرار می کنم، صحنه میانی سیاسی داخل کشور در انتظار اجماع جمعی شخصیت های مدنی، سیاسی و اصلاح طلب به اضافه تشکلهای صنفی، جبهه ملی و جبهه اصلاحات می باشد. دور و بر خامنه ای در حال خالی شدن است، صدای روحانیت معترض رساتر شده. اجازه ندهیم "سه دیوانه" با سرنوشت ما بازی کنند. درون کشور باید تبدیل به نیرویی گردد که اجازه ندهد، ارتجاع دوباره در زمین های حجاب و فیلترینگ نقش غالب را بازی کند. به میدان آمدن فعال و سازمان یافته جبهه متشکل مدنی، سیاسی، ملی و اصلاحات داخل کشور، در عین حال می تواند خطری به سه دیوانه باشد که از این سو راهی برای آنها نیست.

خلاصه اش چنین است: یکی از دوستان دیوان اشعار پیر لاتوش، شاعر بلژیکی، را خواند که سراسر آن «آواز نیکی و دوستی و محبت و صفا» بود. شیفته این اشعار شد و آرزو کرد روزی به خدمت این شاعر برسد و از صفا و پاکی روح او که لابد از اشعارش هم لطیف تر است، بهره مند شود. تا روزی که گذارش به بلژیک افتاد و پراسان پراسان به در خانه شاعر رفت. به زنی که در را باز کرده بود گفت: «من آرزوی ملاقات لاتوش را دارم. این دل من از کلمات شاعر نامی گلستان شده و می خواهم مجسمه اش را در این گلستان برپا کنم». زن معذرت خواست و گفت: «لاتوش هیچکس را نمی پذیرد». ولی به سبب سماجت او، ناگهان در باز شد و مردی کوتاه و کلفت بیرون آمد. چانه اش تراشیده و از گونه هایش مشت مویی به رنگ فلفل و نمک آویزان بود. از پشت عینک کوچکی، دو چشم گرد و قرمز می افروخت و با قیافه و صدای غضبناک و وحشت زده فریاد زد: «بله، لاتوش بدبخت منم. شما که هستید و پشت در خانه من چه می خواهید؟ درزید یا آدمکش؟ آیا من در خانه خود نمی توانم امنیت داشته باشم؟ مگر مارگریت نگفت کسی را نمی پذیرم؟ اگر دزد نیستید چرا ایستاده اید؟» دوستش گفت: «من دوستدار ادبیات و از مریدان شما هستم». لاتوش پاسخ داد: «من مرید نمی خواهم و از کسانی که دوستی ادبیات را به خود می بندند، بدم می آید. کاش عمله بوم و شاعر نبودم». و برگشت و همچنان غرولندکنان به اتاق خود رفت.

دوستش که خیال می کرد این هنرمند، روحش هم مثل اشعارش لطیف و آسمانی است، وقتی با آن آدم وحشی و درنده خو روبه رو شد، از تعجب خشکش زد. ولی مارگریت که دلش به حال او سوخته بود، او را به داخل اتاق دعوت کرد، خوراکی و شیرینی پیشش گذاشت و بعد انگشتر خود را درآورد و به او داد و گفت: «ساخت این انگشتر به نظر شما چگونه است؟» دوستش جواب داد: «فوق العاده قشنگ و ظریف است». مارگریت گفت: «آیا تصور می کنید سازنده این انگشتر هم به همین اندازه ظریف و خوب باشد؟» مرد گفت: «چه عرض کنم؟ شاید آدم خوبی باشد، شاید هم آدم بدی باشد، ولی به طور یقین صاحب ذوق و استاد است». مارگریت تبسمی کرد و گفت: «شما که منطقی به این روشنی دارید، چرا در نظر نگرفتید که ممکن است گوینده آن اشعار قشنگ، مردی بسیار زشت و بد اخلاق باشد؟ لاتوش برادر من است. از طفولیت مبتلا به سوء خلق و خشونت طبع بود، طوری که پدرم بارها می گفت این بدبخت یا در دارالمجانین خواهد مرد یا در زندان. در شانزده سالگی از مدرسه اخراج شد و دیگر به مدرسه نرفت. همان سال پدر و بعد مادر در گذشتند. مادرم هنگام مرگ، لاتوش را به من سپرد و وصیت کرد عمرم را وقف برادر کنم. به همین دلیل شوهر اختیار نکردم و زندگی خود را وقف خدمت و مواظبت لاتوش کردم. طبعش از نسیم صبح لطیف تر است، یک آسمان قشنگی و بلندی در خاطرش جا دارد، ولی ظاهرش چنان سخت است که گوئی ازدهایی بر در بهشت خوابیده است. محال است از مجمعی بیرون بیاید مگر آنکه جمعی را از خود رنجانده و بیزار کرده باشد».

بله، هنرمند یا هنرپیشه، هنرش بسیار زیباست، اما نباید انتظار داشت ظاهر و باطن و رفتار و گفتارش هم مثل هنر او خوب و پسندیده باشد. بسیار دیده اید خواننده های آواز دلپذیر دارد اما صورتش زشت است. زشتی صورت را می توان دید، اما افسوس که زشتی سیرت قابل دیدن نیست. اگر هنرمند هیچ شلیه پیل و کلکی در کارش نداشته باشد، تازه یک آدم معمولی است، مثل همه افراد بشر. و اگر بد اخلاق و بدجنس از آب درآید، دیگر پناه بر خدا!

ادامه مطلب شوهر کردم تا... از صفحه ۳۸

دیدم هنرپیشه زیر دست با افسانه های خود، دختر ساده لوح مرا چنان افسون کرده که با هیچ باطل السحری نمی توانم طلسم عشق او را بشکنم. ناچار از راه دیگری وارد شدم و گفتم: «فرض کنیم که او حقیقتاً تو را دوست دارد و تو هم عاشق او هستی. آیا این بیرحمی و خودخواهی نیست که تو به خاطر عشق خود، زن و بچه اش را بدبخت کنی؟» دخترم پاسخ داد: «تعیین تکلیف زن و بچه او کاری است که به خود او مربوط است. او بارها گفته که از هر جهت وسایل آسایش آن ها را فراهم خواهد ساخت و کاری خواهد کرد که زندگی شان از الان هم بهتر شود».

دخترم در تماس با آن هنرپیشه، با همسرش نیز دوست شده بود و ما از این قضیه بی خبر بودیم. عصر روز بعد، به طور تصادفی همسر او به خانه ما آمد و طوری با دخترم سلام و علیک کرد که دیدیم کاملاً خودمانی شده اند و حتی یکدیگر را «تو» خطاب می کنند. خانم که چشمانش گواهی می داد یا از بی خوابی رنج کشیده یا زیاد گریه کرده بود، نشست و چای نوشید و چند پسته شکست، سپس ناگهان بی مقدمه به اصل مطلب پرداخت و گفت: «فریده، دیشب علی همه چیز را برای من شرح داد. گفت دیگر از دست من خسته شده و می خواهد با تو ازدواج کند و تو هم پیشنهادش را پذیرفته ای. به همین خاطر آدم صمیمانه از تو تشکر کنم که می خواهی مرا از این عذاب دائمی نجات بدی. راست می گویم، چون او برای من شوهر نیست، عذاب و نگرانی است. این چند سال زندگی زناشویی شبانه روز دغدغه و رنج برای من داشته است. هر وقت یاد می آید که او در استودیوی فیلمبرداری با این دختر و آن دختر مشغول عیش و حال است و من در خانه پابند بچه ها و زندگی اش هستم، نمی دانی چقدر زجر می کشم. وقتی به خانه می آید و می گوید امروز کارگردان مجبورم کرده صد بار یک نقش را تمرین کنم، مغزم پر از خیالات زهرآلود می شود. با خودم می گویم: این نقش چه بوده؟ آیا صحنه عشقی نبوده؟ آیا صد بار زنی را در آغوش نگرفته؟ آیا صد بار بوسه ای از لبانش نبروده؟ اگر این طور باشد، چگونه می توانم به او اعتماد کنم؟ او هر چه باشد، انسان است، گوشت و پوست دارد، قلب و رگی دارد که آسان به پشش درمی آید. پس چطور ممکن است صد بار لب کسی را ببوسد و این بوسه ها بر او بی اثر باشد؟ چگونه ممکن است آغوش گرم زنی خونس را به جوش نیاورد و دلش را به هوس نکشد؟ شوهر من در ماه بین چهل تا پنجاه هزار تومان درآمد دارد، ولی همه خیال می کنند من عالی ترین زندگی را دارم، در حالی که زندگی ما جهنم است. شوهر کردم تا نانم را تهیه کند، اما قاتل جانم شد. بارها با خود گفته ام: کاش زن یک بقال بودم، خیالم راحت بود که شوهرم فقط مال من است. این وضعیت را تا توانستم تحمل کردم، ولی کاسه صبرم لبریز شد. تصمیم قطعی گرفته بودم که هر طور هست، طناب خود را از زیر این بار بیرون بکشم. می خواستم موضوع طلاق را با او در میان بگذارم، ولی نمی دانستم چگونه شروع کنم و چه بهانه ای بیاورم، تا دیشب که خوشبختانه خودش مطلب را به زبان آورد و گره ای که از دست من باز نمی شد، به دست او گشوده شد. به هر حال، من اینجا آمدم تا اولاً از تو تشکر کنم که می خواهی حق دوستی را بجا بیاوری و باری از دوش من برداری، زیرا قدیم گفته اند: «دوست آن باشد که گیرد دست دوست، در پریشان حالی و درماندگی». ثانیاً این کار هر چه زودتر انجام شود، هم به نفع توست، هم به نفع من. تو گرسنه هستی و باید زودتر سر سفره بنشینی، و من دیگر سیر شده ام. فکر عاقبت کار ما را هم نکن، او آن قدر بی عاطفه نیست که ما را بی خرج بگذارد». بعد از رفتن او، به فریده گفتم: «دیدی؟ اگر عاقل باشی، باید بفهمی که لابلای حرف های او هزار نکته باریک تر از مو نهفته است. او تو را هم ملامت کرد و هم نصیحت، که ضمناً چشم و گوش خود را باز کنی و در دامی نیفتی که او افتاده است». فریده فوراً جواب داد: «این مرد هیچ عیبی ندارد، عیب از زن اوست که راه شوهرداری بلد نیست. اگر من رانندگی بلد نباشم، عیب از من است یا از ماشین؟ سخن کوتاه، دیدم عشق او چنان کورش کرده که به هیچ قیمتی نمی توان راه و چاه را به او نشان داد. ولش کردیم. او هم دنبال عشق خود رفت و به آرزوی خود رسید».

یک شب عروسی کرد و به خانه شوهر رفت، ولی هنوز ماه عسل تمام نشده بود که با چشم گریان به پیش ما برگشت. پسر یا دختر امروزی سرمست غرور است، وقتی پدر و مادر نصیحتش می کنند، شانه بالا می اندازد و آنان را قدیمی و امل می شمارد. به حرفشان گوش نمی دهد و راه خود را می رود، اما وقتی سرش به سنگ خورد و به دردسر افتاد، باز پیش پدر و مادر برمی گردد و برای چاره جویی دست به دامن همان کسانی می شود که تا دیروز در نظرش امل بودند و چیزی از آنها نمی دانست. مرحوم مطیع الدوله حجازی داستانی کوتاهی دارد با عنوان «شاعر بلژیکی» که

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

آن روزها خانه وحدت در کوچه ظهیرالاسلام «شاه‌آباد» واقع بود. فیلم‌برداری را از حیاط خانه و پشت‌بام‌های مجاور آغاز کردیم و به پشت‌بام مغازه‌های شاه‌آباد رسیدیم. وحدت به دنبال دزد می‌دوید و پاسان‌ها از پایین به طرف دزد تیراندازی می‌کردند. قرار بود هنگام دیدن، چمدان باز شود و اسکناس‌ها در خیابان به پرواز درآید. به محض اینکه مردم عادی چشمشان به اسکناس‌ها افتاد، برای برداشتن آنها هجوم بردند و راه عبور و مرور اتومبیل‌ها بند آمد. البته اسکناس‌ها ساختگی و یک‌طرفه بودند و تماماً با رنگ سیاه چاپ شده بودند. با این حال، وضع خیابان بیش از یک ساعت غیرعادی بود تا بساط فیلم‌برداری جمع شد و به استودیو برگشتیم. آخرین گرفتاری ما این بود که موقع صدابرداری، متوجه شدیم «وحدت» صدایش کاملاً گرفته و نمی‌تواند به جای خودش صحبت کند. علت گرفتگی صدای وحدت این بود که هر شب روی صحنه تئاتر فریاد می‌کشید، زیرا نقش او این‌طور ایجاب می‌کرد. تصمیم گرفتیم کس دیگری را جای او بگذاریم، اما صدای او تفاوت زیادی با وحدت داشت. مهم‌تر اینکه همه صدای وحدت را با لهجه اصفهانی می‌شناختند. تنها راه باقی‌مانده این بود که من صدای وحدت را تقلید کنم و به جای او در فیلم صحبت کنم. هیچ‌کس باور نمی‌کرد، اما وقتی اولین قسمت فیلم دوبله شد، همه مطمئن شدند و روزی که «نردبان ترقی» روی پرده رفت، تماشاگران کوچک‌ترین اعتراضی نکردند، زیرا باور کرده بودند که صدا، صدای وحدت است.

ادامه مطلب زندگی زیر سایه... از صفحه ۲۱

پیام‌های تهدیدآمیزی که رضا و ریحان دریافت می‌کنند همه به یک‌چیز ختم می‌شود: «زنده‌تان نمی‌گذاریم». پیام‌ها پر است از فحش‌های رکیک جنسیتی که عموماً زنان خانواده رضا را هدف می‌گیرد و تهدیدهایی که برای او مسجل کرده پیدا کردندشان با پایان زندگی‌شان یکی است: «نمی‌خواهم یک مو از سر ریحان کم شود. شاید کسی پیدا شود. صدای ما را بشنود و برای کمک به ما راهی پیدا کند. خدا می‌داند اصلاً مهم نیست چه بر سر خودم می‌آید. من هیچ‌وقت از انتخاب این مسیر پشیمان نشدم ولی خیلی وقت‌ها با خودم می‌گویم این آن زندگی نبود که می‌خواستی برای ریحان بسازی و خیلی درد می‌کشم. در این مدت به همه سازمان‌ها و مجموعه‌هایی که ممکن است بتوانند کمک کنند از سازمان ملل تا ان‌جی‌اوه‌ای حقوق بشری تماس گرفتم فقط شما به پیام ما جواب دادید. تا همین‌جا هم که پای حرف ما نشستید قدردانیم». ریحان در پایان گفت‌وگو می‌گوید: «من نمی‌دانم چه چیزی در انتظار ماست. اینکه فردا را می‌بینیم یا نه سوالی است که هر شب وقت خوابیدن از خودمان می‌پرسیم اما من و رضا باینکه سختی زیادی کشیدیم اما برای فامیل کاری کردیم که خیرش به دخترها می‌رسد. ما می‌دانیم که دخترها احتمالاً در فامیل ما کمتر تن به زور می‌دهند. اینکه کس دیگری برایشان تصمیم بگیرد را بعد از این سخت‌تر تحمل می‌کنند. حتی مردهای فامیل هم از حالا به بعد اگر دختری خواستگار داشت از او می‌پرسند که دلش به این ازدواج رضا هست یا نه. همین‌که دخترهای کمتری در طایفه مثل دارایی‌های دیگر مردها خرید و فروش بشوند برای ما معنایش این است که به این سختی می‌ارزد.»

هر مرد می‌خواهد قهرمان یا شوالیه‌ای برای همسرش باشد و تصویب زن نشان می‌دهد که کوشش او ارزشمند است. تصویب زن همیشه به معنای موافقت کامل نیست، بلکه نشان‌دهنده شناخت و پذیرش رفتار مفید مرد است.

زن نیاز به اطمینان خاطر و مرد نیاز به تشویق دارد: وقتی مرد مکرراً نشان می‌دهد که به زن اهمیت می‌دهد، او را درک می‌کند و به او احترام و علاقه دارد، نیاز اصلی زن به اطمینان خاطر برطرف می‌شود. رفتار مطمئن مرد به زن اطمینان می‌دهد که همیشه مورد علاقه همسرش است. مرد باید بارها و بارها به همسرش اطمینان خاطر بدهد تا ششمین نیاز اصلی زن برآورده شود. نیازهای اصلی مرد نیز باید از طرف همسرش تأیید و تشویق شود. نظر و رفتار تشویق‌آمیز زن، به مرد قدرت و انگیزه می‌دهد تا به صلاحیت و شخصیت خود اعتماد کند. وقتی نظر زن نشانه اطمینان، پذیرش، قدردانی، تحسین و تصویب باشد، مرد تشویق می‌شود که تمام تلاش خود را بکند. وقتی ششمین نیاز اصلی مرد برآورده می‌شود، بهترین وجه او نمایان می‌گردد. اما اگر زن نداند مرد عمدتاً به چه چیزی نیاز دارد، ممکن است با ندانسته در روابطشان اختلال ایجاد کند.

ادامه مطلب مردهای مریخی... از صفحه ۳۲

کلید بهبود روابط: مؤثرترین راه بهبود روابط این است که انواع اصلی عشق طرف مقابل را درک کنیم. یادآوری اینکه مردها از سیاره مریخ هستند، کمک می‌کند بپذیریم نیازهای اصلی مردها با زنان متفاوت است. زن‌ها معمولاً آنچه خود نیاز دارند ارائه می‌کنند و فراموش می‌کنند که مریخی محبوبشان ممکن است نیاز دیگری داشته باشد. مردها هم تمرکز خود را بر نیازهایشان می‌گذارند و از واقعیت منحرف می‌شوند که عشق مورد نیاز آنها همیشه با حمایت از همسرشان هم‌راستا نیست. مؤثرترین برداشت از درک این نوع عشق‌ها این است که عشق یک فرایند دوطرفه است. برای مثال، وقتی مرد علاقه و درک خود را ابراز می‌کند، زن به طور طبیعی و از طریق تبادل، نیازهای اولیه مرد (اطمینان و پذیرش) را برآورده می‌سازد. همین فرایند زمانی نیز تکرار می‌شود که زن اعتماد خود را به مرد نشان می‌دهد؛ مرد نیز به نیازهای زن پاسخ می‌دهد.

زن نیاز به مراقبت و مرد نیاز به اطمینان دارد: وقتی مرد برای بهبود حال زن، توجهش را به احساسات و دل‌بستگی‌های صمیمانه او معطوف می‌کند، زن احساس می‌کند دوست داشته شده و برایش اهمیت قائل هستند. با این حمایت، اولین نیاز اصلی زن (اطمینان) برآورده می‌شود و زن بیشتر پذیرای عشق مرد می‌شود. وقتی نظر زن نسبت به مرد صادقانه و پذیرنده باشد، مرد هم احساس می‌کند مورد اعتماد است و نیاز اصلی عشق او نیز تأمین می‌شود.

زن نیاز به درک شدن و مرد نیاز به پذیرفته شدن دارد: زمانی که مرد بدون قضاوت و با دلسوزی به احساسات و اظهارات زن گوش می‌دهد، زن احساس می‌کند شنیده و درک شده است. وقتی نیاز زن به شنیده شدن برآورده شود، او آسان‌تر پذیرای نیازهای مرد می‌شود. وقتی زن با مهربانی و بدون تلاش برای تغییر مرد، او را می‌پذیرد، مرد احساس می‌کند مورد قبول است. این به معنای بی‌عیب بودن مرد نیست، بلکه نشان می‌دهد زن به او اعتماد دارد و او می‌تواند با تکیه بر خود، اوضاع را بهبود دهد. وقتی مرد احساس تأیید می‌کند، راحت‌تر می‌تواند شنونده باشد و نیازهای همسرش را برآورده کند.

زن نیاز به احترام و مرد نیاز به قدردانی دارد: زمانی که مرد با رفتار و گفتار خود به زن نشان می‌دهد که حقوق، خواسته‌ها و نیازهای او برایش مهم است، زن احساس می‌کند مورد احترام واقع شده است. وقتی رفتار مرد نشان می‌دهد که افکار و احساسات زن برایش اهمیت دارد، زن اطمینان می‌یابد که مورد احترام است. اظهارات محترمانه و طبیعی مرد، مانند اهدای گل یا به یاد داشتن تاریخ سالگرد ازدواج، بسیار ضروری است؛ زیرا سومین نیاز اصلی عشق زن را برآورده می‌کند. زمانی که زن احساس احترام می‌کند، آسان‌تر می‌تواند از مرد قدردانی نماید. وقتی زن تشخیص می‌دهد که شخصاً از رفتار و کوشش مرد بهره‌مند شده است، مرد احساس قدردانی می‌کند. قدردانی زن واکنشی به مراقبت و حمایت اوست. وقتی مرد قدردانی می‌شود، می‌داند کوشش او بی‌ثمر نبوده و تشویق می‌شود که بیشتر ایثار کند. این قدردانی باعث می‌شود مرد به طور طبیعی به همسرش احترام بیشتری بگذارد.

زن نیاز به وفاداری و مرد نیاز به تحسین دارد: زمانی که مرد به نیازهای زن اولویت می‌دهد و متعهدانه مراقبت او را بر عهده می‌گیرد، چهارمین نیاز اصلی عشقی زن برآورده می‌شود. زن احساس موفقیت و رضایت می‌کند و مرد زمانی می‌تواند نیاز عشقی زن را به کمال برساند که خواسته‌ها و نیازهای او را بر نیازهای خود مانند کار، تفریح یا مطالعه ترجیح دهد. زمانی که زن احساس کند مهم‌ترین فرد زندگی همسرش است، به راحتی او را تحسین می‌کند. همان‌طور که زن نیاز به وفاداری و فداکاری مرد دارد، مرد هم نیاز به تحسین حقیقی زن دارد. برای تحسین مرد، زن باید او را با نگاهی پر از شگفتی، لذت و خوشحالی بنگرد. وقتی زن از اخلاق، مهارت‌ها، خوش‌مشربی، پشتکار، صداقت، رفتارهای عاشقانه و مهربانی مرد شگفت‌زده می‌شود، مرد احساس تحسین می‌کند و با اعتماد به نفس بیشتر به همسرش عشق می‌ورزد.

زن نیازمند تأیید و مرد نیازمند مورد پسند واقع شدن است: وقتی مرد اعتراض یا بحثی درباره احساسات و خواسته‌های زن نمی‌کند و آن‌ها را پذیرفته و معتبر می‌داند، زن واقعاً احساس می‌کند که مرد دوستش دارد و پنجمین نیاز اصلی او برآورده می‌شود. مهم است که مرد به احساسات زن بها دهد حتی اگر نظر خودش متفاوت باشد. زمانی که مرد یاد می‌گیرد چگونه این رفتار تأییدشده را به زن ارائه کند، مطمئن می‌شود که مورد پسند واقع شده و نیازهای اصلی‌اش برآورده می‌شوند.



Interview with Award Winning Actress, Behdokht Valian

Jamileh Davoudi



Behdokht Valian

*Behdokht Valian is an Iranian film and theatre actress. She gained international recognition by being the lead actor in the short film *Tattoo* and was awarded best actress at the French Riviera Film Festival and Salmuna International Film Festival in 2019. And she shines in her latest feature film, *Achilles*, where she plays a political prisoner who is being kept in the psychiatric ward and wants to escape. The film has screened at numerous international festivals from Toronto and San Sebastián to Rome, São Paulo and Hamburg. In Rome, it received the Special Jury Prize. *Achilles* is available for streaming on Amazon and *Tattoo* on Vimeo. I am very pleased that Behdokht Valian has accepted my invitation for an interview for "Pezhvak of Persia".*

You studied Interior Design and worked on numerous contracts after graduation. How did you get interested in acting?

I've always loved interior design and architecture, an affection that never disappeared, even while I devoted myself fully to acting. After university, I worked for a time in several firms, but I gradually felt my creativity fading. I realized I had become more of an office employee than an artist, and that feeling pushed me to rediscover myself. To breathe again, I returned to one of my old passions: glass painting. Each piece brought a part of my spirit back to life. But the real turning point came when my sister introduced me to the Karnameh Institute during one of her visits to Iran. I enrolled in their professional acting program in 2011, and that was the moment everything shifted. It felt as if the path I had been searching for suddenly lit up beneath my feet. That was the beginning of the journey I'm still on today, a journey that ultimately brought me back to who I am.

You started your acting career in theater and then moved to films. Talk about that transition.

For me, theater was more than an art form, it was where I truly discovered myself. Like the foundation of a building, theater gives actors their core strength. It tests you, reveals you, and prepares you for the real demands of the profession. I was lucky to join a theater group before even finishing my acting training. One performance led to another, and that ongoing cycle shaped me as an artist. Only after those experiences did I enter the world of short films, which opened a new direction in my career and the journey it began for me is still evolving.

You have been the leading actress in feature films such as *Zero Floor* (2019) and number of shorts such as *Tattoo* (2019). What are your deciding factors when choosing a role?

For me, choosing a role is like building a long staircase, each step must be placed with care, because it shapes the entire journey. Acting isn't just performing; it's entering a mental and emotion-

al path, a quiet dialogue with the audience. The script is only the beginning. It's the subtext, the questions, tensions, and truths beneath the lines that gives a role its meaning. A part that looks good but leaves no impact doesn't interest me. Every role is an opportunity to explore the complexities of being human and to build a bridge between myself and the audience. Choosing a role, for me, is choosing a journey, a human experience, and a story worth telling, something that stays with the audience long after the film ends.

Talk about making of your latest film *Achilles* (2023) which was released after woman life freedom. The intimacy shown between female and male characters in this film is very refreshing.

A few weeks before the protests began, we had already started working on the film and were nearly halfway through when everything around us changed. Still, we continued, because the film had something of its own to say and its story was not far from the realities unfolding around us. Perhaps that's why it has not yet had the chance for a typical, wide release in Iran. The film avoids slogans, superficial suspense, and artificial twists. Instead, it creates a mysterious, intimate atmosphere, one where silence becomes the language of the characters. With every look and every pause, the viewer is invited into an inner journey that is slow, poetic, and deeply emotional. The story follows a young filmmaker disillusioned and burned out who takes a job in a hospital to make ends meet. One night, he encounters Hedieh, a political prisoner held in the psychiatric ward, who asks for his help. This meeting sets off a journey that is both external and profoundly internal, shaped by small revelations, silences, and quiet moments of meaning. It is a film about what remains unspoken, the silences and the buried cries.

What do you see in the future of Iranian Independent cinema?

Keeping cinema alive today, especially in this economic climate, is like trying to protect a small flame in a storm. Yet, passionate young filmmakers still keep independent cinema standing, despite all the challenges. For example, before the twelve-day war, I was working on a short film called *A Sweet Day*, a project I'm proud to have been part of. It needed less funding than a feature, but there was no financial support at all; everything was paid for personally. That's the reality of filmmaking in Iran: when a film isn't commercial and lacks box-office stars, there's no guarantee of profit, so investors simply don't show up. What remains is the artist's passion. Independent filmmakers move forward because they have something to say, even if it means facing endless obstacles, from finding funding to navigating technical and bureaucratic hurdles. This is what sets independent cinema apart: films born from love and commitment, not profit.

What projects are you working on now?

I'm currently working on two feature films, one of which has been in research and development for more than three years. It focuses on LGBTQ families, and as you can imagine, getting permits, approvals, and financial support for such a subject in Iran has been extremely challenging. Every step from funding to production comes with its own barriers, especially in the current economic climate. We're still hopeful and trying to move forward, step by step. Our aim is to give voice to LGBTQ families and bring their experiences to the screen. This is the essence of independent cinema: limited resources, but a deep commitment to truth and storytelling that keeps the path lit.

I really admire you and all who keep the Iranian independent cinema alive regardless of all the obstacles. Thank you so much for your time.

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 یدیدی

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