

هفته نامه سپیدار

هفته - ع

سپیدار حزب زنان ایران

ما سپیدارانیم،

قد برافراشته و ریشه می گسترانیم!

سایبان می شویم.

با سرما و گرما می سازیم.

در سوگ شاخه های شکسته

کمر خم نمی کنیم

بلکه بازهم جوانه می زنیم

SEPIDAR
WOMEN'S IRANIAN PARTY

سردبیر اجرایی: محمد حسین لباف باشی

www.sepidar.org

@sepidar.wip

info@sepidar.org

@sepidarviv17630

+46 76 7055738



پازل فروپاشی؛ حلقه سقوط

به قلم محمد حسین لباف باشی

آنچه امروز در برابر جمهوری اسلامی شکل گرفته، دیگر مجموعه‌ای از فشارهای جداگانه نیست. نشانه‌ها به تدریج به یکدیگر متصل شده‌اند؛ پرونده هسته‌ای، تنگه هرمز، تحریم‌های اقتصادی، حقوق بشر، اعتراضات داخلی، ارتباطات اینترنتی و مسئله آینده سیاسی ایران، هر کدام از یک مسیر متفاوت وارد شده‌اند، اما در یک نقطه به هم می‌رسند: فشار بر ساختار قدرت جمهوری اسلامی و افزایش هزینه تصمیم‌های آن.



در پرونده هسته‌ای، مسئله دیگر فقط میزان غنی‌سازی نیست. آژانس بین‌المللی انرژی اتمی می‌گوید به دلیل نبود دسترسی مؤثر، توانایی لازم برای راستی‌آزمایی وضعیت برنامه هسته‌ای جمهوری اسلامی را از دست داده است. هم‌زمان، پرونده هسته‌ای جمهوری اسلامی به شورای امنیت بازگشته و نگرانی درباره فعالیت‌های اعلام‌نشده و تأسیسات زیرزمینی افزایش یافته است. این یعنی موضوع هسته‌ای از یک اختلاف فنی میان تهران و غرب، به مسئله‌ای امنیتی و بین‌المللی تبدیل شده است؛ و اسرائیل نیز آن را مستقیماً به مسئله امنیت خود پیوند می‌زند.

در سوی دیگر، هرمز قرار دارد. تنگه‌ای که جمهوری اسلامی سال‌ها آن را یکی از مهم‌ترین ابزارهای قدرت خود می‌دانست، اکنون به یکی از اصلی‌ترین موضوعات مذاکره با آمریکا تبدیل شده است. تهران پیشنهاد بازگشایی هرمز را در برابر کاهش فشار نظامی و رفع محاصره و تحریم‌ها مطرح کرده و گزارش‌های اخیر از مذاکرات مرحله‌ای برای بازگشایی تنگه در برابر رفع بخشی از فشارهای آمریکا حکایت دارد. اما هم‌زمان یک مقام از جمهوری اسلامی گفته است حتی در صورت پذیرش پیشنهاد هرمز، تهران حاضر به امتیاز هسته‌ای نیست.

اینجاست که سردرگمی فقط در خارج از ایران نیست؛ مردم ایران نیز با مجموعه‌ای از پیام‌های متناقض روبه‌رو هستند. پزشک‌ها در مصاحبه با فاکس نیوز از آمادگی جمهوری اسلامی برای رقیق کردن اورانیوم ۶۰ درصدی و پذیرش نوعی نظارت بر برنامه هسته‌ای سخن می‌گویند، در حالی که از تهران پیام دیگری منتشر می‌شود که هیچ امتیاز هسته‌ای در ازای بازگشایی هرمز داده نخواهد شد. برای شهروندی که با تورم، کمبود، فشار اقتصادی و نگرانی از جنگ زندگی می‌کند، این تناقض‌ها یک سؤال ساده ایجاد می‌کند: بالاخره چه کسی تصمیم می‌گیرد و تصمیم واقعی جمهوری اسلامی چیست؟

در همین حال، فشار اقتصادی مسیر خودش را طی می‌کند. تحریم‌ها دیگر صرفاً یک ابزار دیپلماتیک نیستند؛ آمریکا تلاش کرده شبکه‌های مالی و تجاری مرتبط با جمهوری اسلامی را هدف قرار دهد و دسترسی حکومت به درآمدهای نفتی و منابع مالی را محدود کند. در طرف مقابل، حکومت همچنان تلاش می‌کند از طریق مسیرهایی مانند تجارت غیرشفاف و مبادلات با چین بخشی از این فشار را دور بزند. بنابراین اقتصاد ایران به یک میدان کشمکش تبدیل شده است؛ میدانی که هزینه اصلی آن را نه تصمیم‌گیرندگان، بلکه مردم عادی با کاهش قدرت خرید و نااطمینانی روزمره پرداخت می‌کنند.

هم‌زمان، حقوق بشر و اعتراضات داخلی نیز از این پازل جدا نیستند. هرچه سرکوب، بازداشت و برخورد با خانواده‌های دادخواه ادامه پیدا می‌کند، مسئله ایران برای دولت‌های خارجی تنها به پرونده هسته‌ای و امنیت منطقه محدود نمی‌ماند. حتی در عرصه ارتباطات نیز شاهد پیوند تازه‌ای هستیم. بنیامین نتانیاهو در سخنرانی اخیر خود در سازمان ملل یک پایانه استارلینک را به‌عنوان نمادی از امکان ارتباط مردم ایران با جهان مطرح کرد. فارغ از موضع سیاسی درباره این اقدام، پیام آن روشن است: دسترسی مردم ایران به اطلاعات و ارتباطات آزاد نیز بخشی از معادله فشار شده است.

در بیرون از ایران نیز بحث از «فشار برای تغییر رفتار» به تدریج با بحث درباره آینده سیاسی ایران گره خورده است. در یک سو جمهوری اسلامی تلاش می‌کند نشان دهد هنوز ساختار حاکمیت، مذاکره و تصمیم‌گیری در اختیار آن است؛ در سوی دیگر، شاهزاده رضا پهلوی با درخواست مردم ایران، درباره شکل دوران گذار و آینده نظام سیاسی ایران صحبت می‌کنند. بنابراین مسئله دیگر فقط این نیست که جمهوری اسلامی چه امتیازی در یک توافق هسته‌ای خواهد داد؛ مسئله بزرگ‌تر این است که اگر توافقی شکل بگیرد، چه کسی در داخل ایران توان اجرای آن را دارد و اگر توافقی شکل نگیرد و این رژیم بخواهد ادامه دهد، هزینه آن را چه کسی خواهد پرداخت؟

شاید به همین دلیل است که امروز بسیاری از مردم ایران بیش از هر زمان دیگری با یک تناقض بزرگ روبه‌رو هستند. از یک طرف، کشور با فشار اقتصادی، خطر درگیری، تحریم، پرونده هسته‌ای و فشار بین‌المللی مواجه است؛ از طرف دیگر، بخشی از مسئولان همچنان از ادبیاتی استفاده می‌کنند که گویی ایران در موقعیتی قرار دارد که می‌تواند برای آمریکا و جهان شرط تعیین کند. از «بازگشایی هرمز» تا «عدم واگذاری حتی یک امتیاز هسته‌ای»، از آمادگی برای مذاکره تا اعلام اینکه جمهوری اسلامی تسلیم نخواهد شد، پیام‌ها مرتب تغییر می‌کنند.

مسئله اصلی شاید همین‌جا باشد: زیاده‌خواهی سیاسی زمانی خطرناک می‌شود که فاصله میان ادعا و توان واقعی کشور افزایش پیدا کند. یک حکومت می‌تواند در میز مذاکره سخت‌گیر باشد؛ اما وقتی تصمیم‌های سیاسی آن مستقیماً بر زندگی میلیون‌ها نفر اثر می‌گذارد، مردم حق دارند بدانند هزینه هر تصمیم چیست، چه کسی آن را گرفته و چه کسی مسئول پیامدهایش خواهد بود.

امروز فشارها دیگر خطاهای جداگانه نیستند. هسته‌ای به اسرائیل وصل شده؛ هرمز به آمریکا؛ حقوق بشر به اروپا و سازمان ملل؛ ارتباطات و اعتراضات به فناوری‌هایی مانند استارلینک؛ اقتصاد به شبکه تحریم‌ها؛ و مسئله مخالفان جمهوری اسلامی به بحث درباره دوران گذار سیاسی. این حلقه‌ها هنوز یک نتیجه قطعی را ثابت نمی‌کنند، اما نشان می‌دهند که مسئله ایران از یک بحران داخلی منفرد فراتر رفته و به مجموعه‌ای از پرونده‌های به‌هم‌پیوسته تبدیل شده است.

و در مرکز این حلقه، مردمی قرار دارند که بیش از هر طرف دیگری هزینه می‌دهند؛ مردمی که می‌خواهند بدانند تصمیم نهایی را چه کسی می‌گیرد، چرا هر روز یک روایت تازه می‌شنوند و تا کجا قرار است هزینه تصمیم‌های سران حکومت را بپردازند.



کابل شگانی یک گسست دیپلماتیک

به قلم لیلا فتحعلی

روابط تاریخی ایران و سوئد که روزگاری بر پایه تعاملات گسترده اقتصادی، همکاری‌های صنعتی و تبادلات فرهنگی استوار بود، امروز به یکی از تیره‌ترین نقاط تاریخ دیپلماتیک خود رسیده است. تگاهی عمیق به مسیر طی‌شده در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که این گسست عمیق، رویدادی اتفاقی، مقطعی یا محصول یک سوءتفاهم فرعی نیست؛ بلکه برآمد مستقیم یک سیاست خارجی ساختاریافته، تقابل گرا و قانون‌گریز از سوی حاکمیت تهران است. این الگوی رفتاری نه تنها روابط دوجانبه با استکهلم و دیگر پایتخت‌های اروپایی را به انسداد کامل کشانده، بلکه ایران را در عرصه بین‌المللی به انزوایی بی‌سابقه‌تر از هر زمان دیگر رانده است.



در دهه‌های گذشته، سوئد به عنوان کشوری بی‌طرف، توسعه‌یافته و صاحب‌نام در اروپا، همواره یکی از شرکای پایدار و قابل‌اعتماد ایران در حوزه انتقال فناوری، برنامه‌های توسعه صنعتی و راه‌اندازی زیرساخت‌ها محسوب می‌شد. با این حال، غلبه تدریجی نگاه امنیتی-ایدئولوژیک بر دستگاه دیپلماسی ایران، به مرور زمان این بستر سازنده و سودمند را تخریب کرد. تبدیل سفارتخانه‌ها و نمایندگی‌های دیپلماتیک به مراکزی برای رصد، تعقیب و فشار بر مخالفان سیاسی و اولویت دادن به تقابل‌های فرامرزی به جای پیگیری منافع واقعی ملی، نخستین گام‌های جدی در مسیر ویرانی این رابطه دیرینه بود.

دستگیری حمید نوری در سال ۲۰۱۹ در فرودگاه استکهلم و روند دادگاه تاریخی او به اتمام مشارکت در کشتار و اعدام دسته‌جمعی زندانیان سیاسی در تابستان ۱۳۶۷، نقطه‌ای بازگشت‌ناپذیر و رو به سقوط در روابط دو کشور ایجاد کرد. دستگاه قضایی سوئد با استناد به اصل «صلاحیت قضایی جهانی» (Universal Jurisdiction) پیامی روشن صادر کرد و نشان داد که موازین بین‌المللی حقوق بشر و حساسرسی از پرونده‌های متهم به جنایت علیه بشریت، بر تعارفات مرسوم دیپلماتیک و ملاحظات سیاسی ارجحیت دارند. پاسخ جمهوری اسلامی به این روند کاملاً حقوقی و قانونی، به جای ارائه دفاعیات حقوقی معتبر و شفاف، آمیزه‌ای از خشم، تهدیدهای مستمر و متهم کردن سیستم قضایی یک کشور مستقل به

رفتارهای مغرضانه و سیاسی بود؛ رفتاری که ناتوانی بنیادی حاکمیت در پاسخگویی به موازین استاندارد بین‌المللی را بیش از پیش آشکار ساخت.

بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین خطای استراتژیک و اخلاقی حاکمیت در برابر سوئد و مجموعه اتحادیه اروپا، تمسک به استراتژی تحریف‌شده‌ی بازداشت خودسرانه اتباع خارجی و شهروندان دوتابعیتی به عنوان اهرم فشار یا «گروگان» بود. بازداشت یوهان فلودروس، دیپلمات سوئدی اتحادیه اروپا با اتهامات ساختگی و ستکین، اثبات کرد که تهران از اتباع بی‌گناه خارجی به عنوان ابزاری در چانه‌زنی‌های سیاسی و امنیتی استفاده می‌کند. از سوی دیگر، مغلق نگه داشتن حکم اعدام احمدرضا جلالی، پژوهشگر و پزشک ایرانی-سوئدی برای سال‌های متوالی و بازی با جان و روان او و خانواده‌اش، نماد بارز ابزارسازی از حیات انسان‌ها در ترانزاکشن‌های سیاسی بود. گرچه فشارها و چانه‌زنی‌ها در نهایت به تبادل حمید نوری با برخی شهروندان سوئدی انجامید، اما این فرمول معامله، صدمه‌ای جبران‌ناپذیر به اعتبار و وجهت دیپلماتیک ایران زد و به دنیا ثابت کرد که حاکمیت برای نجات نیروهای امنیتی و عوامل خود، حاضر است تمام پرنسسیپ‌ها و عرف‌های بین‌المللی را قربانی کند.

ابعاد بحران اما به پرونده‌های قضایی محدود نماند؛ گزارش‌های متعدد و شفاف نهادهای امنیتی و اطلاعاتی سوئد (مانند SAPO) پرده از رویه‌ای خطرناک‌تر برداشت و نشان داد که دستگاه‌های اطلاعاتی ایران پای خود را از تمام خطوط قرمز امنیتی و حاکمیتی فراتر گذاشته‌اند. اتکا به شبکه‌های تبهکار و باندهای جرم سازمان‌یافته داخلی در سوئد برای هدف قرار دادن، تهدید و ترور فیزیکی مخالفان در خاک اروپا، شوک بزرگی به جامعه و دولت سوئد وارد کرد. این رفتارهای ماجراجویانه و غیرقانونی، لغو اعتبار دیپلمات‌ها، کاهش سطح روابط، اخراج متقابل نیروهای سفارت و در نهایت انقباض شدید دیپلماتیک را به امری ناگزیر تبدیل کرد و استکهلم را به این نتیجه قطعی رساند که فعالیت‌های سفارت ایران در خاکش، تهدیدی مستقیم برای امنیت ملی آن است.

بحران عمیق در روابط با سوئد، تنها یک استثنا نیست، بلکه مشتی نمونه خروار از انزوای کلی و وحشتناک ایران در عرصه بین‌المللی است. سیاست خارجی جمهوری اسلامی که بر پایه‌های دشمن‌تراشی مداوم، ماجراجویی‌های منطقه‌ای و بی‌اعتنایی آشکار به حقوق بنیادین بشر بنا شده، کشور را به حاشیه اقتصاد، تجارت و تصمیم‌گیری‌های بزرگ بین‌المللی رانده است. تحریم‌های خردکننده مالی و نفتی، قرار گرفتن مداوم در لیست سیاه FATF و انسداد کامل سیستم بانکی و سوئیفت، ایران را از جریان سرمایه‌گذاری خارجی، انتقال فناوری‌های روز و تجارت آزاد جهانی محروم کرده است. علاوه بر این، اروپایی که زمانی پس از خروج آمریکا از برجام خواستار حفظ توافق و ایجاد خطوط اعتباری و مالی مستقل (مانند اینستکس) بود، امروز به دلیل سرکوب‌های شدید داخلی، ارسال پیغام و تجهیزات نظامی در نزاع‌های منطقه‌ای و بین‌المللی، و ایجاد تهدیدات امنیتی مستمر در خاک اروپا، موضعی به مراتب سخت‌گیرانه‌تر، تحریمی‌تر و یکپارچه‌تر علیه تهران اتخاذ کرده است. در پی این انسداد با غرب، ایران بیش از پیش در دام یک وابستگی یک‌طرفه و نامتوازن به قدرت‌های شرقی افتاده است؛ وضعیتی که در آن منافع ملی کشور در مبادلات بزرگ‌تر ژئوپلیتیک جهانی به راحتی نادیده گرفته یا معامله می‌شود.

در نهایت، سیاست خارجی جمهوری اسلامی در قبال سوئد و کل جامعه بین‌المللی، نمایانگر یک ناکارآمدی و فلج ساختاری است. رفتاری که دیپلماسی را با باج‌گیری، و قانون‌مداری را با تقابل گرایِ ایدئولوژیک اشتباه گرفته، حاصلی جز ویرانی روابط خارجی، تخریب چهره تاریخی و تمدنی ایران و تحمیل هزینه‌های سنگین اقتصادی، معیشتی و روانی بر مردم نداشته است. تا زمانی که احترام به حقوق بشر، پذیرش موازین بین‌المللی و اولویت دادن به منافع واقعی ملت ایران بر ایدئولوژی و حفظ رفتارهای غیرقانونی فرامرزی ترجیح داده نشود، این روند انزوا، تعمیق بحران و سقوط دیپلماتیک با شتابی روزافزون ادامه خواهد یافت.



زن ایرانی؛ حق انتخاب

به قلم شیوا امیری از دبیر تمان حقوق بشر

حقوق زنان فقط درباره قوانین مربوط به زنان نیست، بلکه درباره کرامت انسانی و حق هر انسان برای تصمیم گیری درباره زندگی خود است. در ایران امروز، زنان و دختران همچنان با مجموعه‌ای از محدودیت‌های قانونی و عملی روبه‌رو هستند که بر آزادی، برابری و استقلال آنان اثر می‌گذارد. گزارش سالانه عفو بین‌الملل درباره وضعیت حقوق بشر در ایران در سال‌های ۲۰۲۵ و ۲۰۲۶ نیز نقض حقوق زنان و دختران را در میان مسائل اصلی حقوق بشری کشور قرار داده است. یکی از برجسته‌ترین نمونه‌ها، قوانین مربوط به حجاب اجباری است که به گفته این سازمان، حقوقی مانند برابری، آزادی بیان، آزادی عقیده، حریم خصوصی و استقلال فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، بحث درباره حقوق زن ایرانی در نهایت بحث درباره حق انسان برای انتخاب و زندگی با کرامت است.



حق انتخاب پوشش یکی از روشن‌ترین نمونه‌های این مسئله است. عفو بین‌الملل گزارش کرده است که قوانین مربوط به حجاب اجباری، برای زنانی که از اجرای آن سرپیچی می‌کنند مجازات‌هایی مانند جریمه، حبس، ممنوعیت سفر و محدودیت‌های اجتماعی در نظر گرفته‌اند و قانون مورد بررسی این سازمان حتی مجازات‌های بسیار سنگین‌تری را برای برخی فعالیت‌های مرتبط با مخالفت با حجاب اجباری پیش‌بینی کرده است. این موضوع تنها به نوع پوشش محدود نمی‌شود، زیرا اجرای چنین قوانینی می‌تواند بر رفت‌وآمد، اشتغال، تحصیل و حضور اجتماعی زنان نیز اثر بگذارد. در نگاه حقوق بشری، انتخاب پوشش بخشی از حریم خصوصی و استقلال فردی است و دولت نباید با مجازات و تهدید، درباره بدن و ظاهر شهروندان تصمیم بگیرد.

اما حقوق زنان بسیار فراتر از مسئله حجاب است و به فرصت برابر در زندگی اجتماعی و اقتصادی نیز مربوط می‌شود. زن باید بتواند بدون تبعیض به آموزش، اشتغال، فعالیت

اجتماعی و فرصت‌های اقتصادی دسترسی داشته باشد و توانایی‌های او نباید به دلیل جنسیت محدود شود. استقلال اقتصادی نیز بخش مهمی از کرامت انسانی است، زیرا فردی که امکان تحصیل، کار و تأمین زندگی خود را داشته باشد، قدرت بیشتری برای تصمیم‌گیری مستقل درباره آینده خود خواهد داشت. از این منظر، برابری زنان فقط یک شعار اجتماعی نیست، بلکه بخشی از توسعه انسانی و اقتصادی هر کشور است. جامعه‌ای که نیمی از جمعیت خود را با محدودیت‌های جنسیتی روبه‌رو می‌کند، بخشی از ظرفیت انسانی خود را نیز محدود می‌سازد.

امنیت زنان نیز یکی دیگر از پایه‌های اساسی حقوق بشر است. زن نباید برای حضور در خیابان، محل کار، دانشگاه یا فضای عمومی نگران آزار، خشونت یا مجازات به دلیل انتخاب‌های شخصی خود باشد. گزارش‌های حقوق بشری درباره ایران نشان داده‌اند که اجرای قوانین حجاب اجباری با نظارت، برخوردهای پلیسی، بازداشت و مجازات زنان همراه بوده است و سازمان ملل نیز درباره ضرورت عدالت، پاسخگویی و جبران خسارت برای قربانیان نقض حقوق بشر در جریان اعتراضات «زن، زندگی، آزادی» تأکید کرده است. حمایت از زنان تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که قانون بتواند از آنان در برابر خشونت محافظت کند و خود نهادهای دولتی نیز در برابر نقض حقوق آنان پاسخگو باشند.

مسئله حقوق زنان در ایران همچنین به حق مشارکت در تعیین سرنوشت جامعه مربوط می‌شود. زنان نباید صرفاً موضوع سیاست‌گذاری باشند؛ آنها باید بتوانند در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی حضور داشته باشند و درباره آینده خود و کشورشان نقش داشته باشند. اصل برابری در حقوق بشر به این معناست که جنسیت نباید معیار تعیین ارزش یا حقوق یک انسان باشد و هر شهروند باید از حمایت برابر قانون برخوردار شود. چنین نگاهی البته تنها به ایران محدود نیست و در نظام بین‌المللی حقوق بشر، برابری و مشارکت زنان از اصول مهم حقوق انسانی شناخته می‌شود. آینده‌ای که در آن زن ایرانی بتواند آزادانه تحصیل کند، کار کند، انتخاب کند، اعتراض کند و در تصمیم‌گیری‌های عمومی مشارکت داشته باشد، در واقع آینده‌ای است که در آن کرامت انسانی جدی گرفته شده است.

حقوق زن ایرانی را نباید امتیازی ویژه برای یک گروه دانست؛ این حقوق بخشی از حقوق بنیادین انسان است. تجربه سال‌های اخیر نشان داده است که محدود کردن زنان فقط آزادی آنان را کاهش نمی‌دهد، بلکه بر خانواده، اقتصاد، آموزش و کل جامعه اثر می‌گذارد و گزارش‌های حقوق بشری نیز استمرار تبعیض و سرکوب علیه زنان و دختران را مستند کرده‌اند. جامعه‌ای که به کرامت انسان احترام می‌گذارد، باید زن را شهروندی برابر در برابر قانون بداند؛ انسانی که حق دارد درباره بدن، پوشش، تحصیل، کار، خانواده و آینده خود تصمیم بگیرد. حق انتخاب زن، در نهایت فقط مسئله زنان نیست؛ معیاری برای سنجش احترام یک جامعه به آزادی و کرامت انسان است.



مقرمه آلود زنان؛ آیا فراموشی و عدم تمرکز حواس پرتی است؟

به قلم آزاده شرفی از دپارتمان بهداشت و سلامت

«چرا این قدر فراموش می‌کنم؟ چرا تمرکز ندارم؟ چرا وسط حرف زدن، کلمه‌ای را که می‌خواستم بگویم پیدا نمی‌کنم؟» این پرسش‌ها برای بسیاری از زنان آشناست. گاهی نام یک نفر را برای چند ثانیه به خاطر نمی‌آوریم، وارد اتاقی می‌شویم و فراموش می‌کنیم برای چه آمده‌ایم، هنگام مطالعه مجبور می‌شویم یک جمله را چند بار بخوانیم یا در میانه یک گفت‌وگو رشته افکارمان را از دست می‌دهیم. برخی زنان این تجربه را با ترس از ضعیف شدن حافظه یا ابتلا به بیماری‌های جدی مرتبط می‌دانند و برخی دیگر خودشان را سرزنش می‌کنند و تصور می‌کنند «حواس‌پرت» یا «کم‌دقت» شده‌اند. اما همیشه چنین نیست. آنچه در زبان روزمره «مغز مه‌آلود» یا Brain Fog نامیده می‌شود، یک بیماری یا تشخیص پزشکی مستقل نیست؛ بلکه اصطلاحی برای مجموعه‌ای از تجربه‌ها مانند دشواری تمرکز، فراموشی، کندی ذهنی، مشکل در پیدا کردن واژه‌ها و احساس خستگی ذهنی است. این علائم می‌توانند دلایل گوناگونی داشته باشند و برای فهم علت آنها، باید مجموعه‌ای از عوامل جسمی، روانی و محیطی را در کنار یکدیگر در نظر گرفت.



مغز ما در خلأ کار نمی‌کند. وقتی انسان برای مدت طولانی تحت فشار قرار دارد، دائماً نگران آینده است، خواب کافی ندارد یا با اضطراب و فرسودگی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند، عملکرد توجه و حافظه نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد. پژوهش‌های مربوط به استرس مزمن نشان داده‌اند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض استرس می‌تواند بر برخی فرایندهای شناختی، از جمله حافظه کاری، کنترل توجه و انعطاف‌پذیری شناختی اثر بگذارد؛ هرچند این رابطه پیچیده است و شدت آن در افراد مختلف یکسان نیست. به همین دلیل، گاهی آنچه یک زن به‌عنوان «ضعیف شدن حافظه» تجربه می‌کند، در واقع می‌تواند حاصل ترکیبی از خستگی ذهنی، اضطراب، خواب نامناسب و کاهش توانایی تمرکز باشد. ذهن خسته الزاماً ذهن بیمار نیست. گاهی مغز در شرایط فشار طولانی‌مدت، به جای آنکه مانند گذشته منابع خود را صرف تمرکز و پردازش اطلاعات کند، بخش قابل توجهی از ظرفیت خود را صرف مدیریت نگرانی و فشار روانی می‌کند.

برای بسیاری از زنان ایرانی، فشار روانی تنها به مسائل شخصی محدود نمی‌شود. فشار اقتصادی، نگرانی درباره آینده، مسئولیت مراقبت از فرزندان و خانواده، مشکلات شغلی، مهاجرت و دوری از عزیزان، نگرانی درباره امنیت اعضای خانواده و قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار تلخ، می‌توانند بار روانی زندگی روزمره را افزایش دهند. وقتی این فشارها برای مدت طولانی ادامه پیدا می‌کنند، بدن و ذهن فرصت کافی برای بازگشت به حالت آرامش را از دست می‌دهند. وقایع تلخ دی‌ماه ۱۴۰۴ نیز برای بسیاری از ایرانیان تجربه‌ای سنگین و همراه با ترس، سوگ، نگرانی و بی‌خبری بود. گزارش‌های دفتر حقوق بشر سازمان ملل متحد درباره اعتراضات دسامبر ۲۰۲۵ و ژانویه ۲۰۲۶، نگرانی‌هایی جدی درباره وضعیت حقوق بشر، بازداشت‌ها و رفتار با بازداشت‌شدگان مطرح کرده است. فارغ از هر

نگاه سیاسی، تجربه خستگی، فقدان، نگرانی برای عزیزان و قرار گرفتن در معرض اخبار تکان‌دهنده می‌تواند برای سلامت روان افراد بار سنگینی ایجاد کند و پیامدهای آن لزوماً بلافاصله آشکار نمی‌شود.

رنج روانی نیز همیشه با گریه، افسردگی آشکار یا حمله اضطرابی دیده نمی‌شود. گاهی خودش را در قالب بی‌خوابی، خستگی دائمی، تحریک‌پذیری، دردهای جسمانی، کاهش انگیزه یا همین احساس آشنای «ذهن دیگر مثل قبل کار نمی‌کند» نشان می‌دهد. به همین دلیل، شناخت نشانه‌های کمتر آشکار فشار روانی اهمیت زیادی دارد.

در زنان، موضوع می‌تواند پیچیده‌تر باشد؛ زیرا در دوره‌های مختلف زندگی، تغییرات هورمونی نیز می‌توانند بر خواب، خلق و تجربه‌های شناختی اثر بگذارند. یکی از دوره‌هایی که در سال‌های اخیر توجه بیشتری به آن شده، دوران گذار به یائسگی است؛ دوره‌ای که ممکن است با تغییرات هورمونی، اختلال خواب، تغییرات خلقی و مشکلاتی در تمرکز و حافظه همراه باشد. بسیاری از زنان در این دوره از تجربه‌هایی مانند فراموشی، دشواری در پیدا کردن واژه‌ها یا احساس کاهش تمرکز صحبت می‌کنند. این علائم را نباید صرفاً به «بالا رفتن سن» نسبت داد، همان‌طور که نباید هر مشکل شناختی را نیز به تغییرات هورمونی نسبت داد. خواب، اضطراب، افسردگی، شرایط جسمانی، داروها و عوامل متعدد دیگری می‌توانند در کنار تغییرات هورمونی نقش داشته باشند. نگاه درست، نگاهی چندبعدی به سلامت زن است.

یکی از نخستین چیزهایی که در شرایط استرس مزمن آسیب می‌بیند، خواب است. ذهنی که شب‌ها درگیر نگرانی، فکر کردن به آینده، مرور اتفاقات گذشته یا انتظار برای یک خبر است، ممکن است نتواند به‌خوبی وارد چرخه خواب ترمیم‌کننده شود. فرد روز بعد با خستگی، کاهش تمرکز و احساس کندی ذهنی از خواب بیدار می‌شود و همین وضعیت می‌تواند دوباره نگرانی او درباره عملکرد ذهنش را افزایش دهد. این چرخه ممکن است به مرور ادامه پیدا کند: اضطراب خواب را مختل می‌کند، خواب نامناسب تمرکز را کاهش می‌دهد و کاهش تمرکز خود به نگرانی بیشتری منجر می‌شود. به همین دلیل، وقتی فردی از ضعف حافظه یا کاهش تمرکز شکایت دارد، یکی از پرسش‌های مهم این است که چند ساعت می‌خوابد و کیفیت خواب او چگونه است. گاهی اصلاح خواب و کاهش فشار روانی می‌تواند بخش مهمی از این مشکل را بهبود دهد.

خیر. فراموش کردن نام یک فرد، جا گذاشتن وسایل، از یاد بردن یک کار یا نیاز به چند لحظه برای پیدا کردن یک واژه، به‌خصوص در شرایط خستگی و فشار روانی، به‌تنهایی به معنای وجود یک بیماری جدی نیست. ذهن انسان در طول روز با حجم زیادی از اطلاعات و محرک‌ها روبه‌روست و توجه نیز ظرفیت محدودی دارد. با این حال، نباید همه مشکلات شناختی را نیز به استرس نسبت داد. اگر مشکلات حافظه و تمرکز شدید، مداوم یا رو به افزایش باشند، زندگی روزمره را مختل کنند یا همراه با علائم جسمی و روانی دیگری باشند، ارزیابی تخصصی اهمیت پیدا می‌کند. گاهی علت می‌تواند روان‌شناختی باشد و گاهی لازم است عوامل جسمانی نیز بررسی شوند. همکاری میان روان‌شناس و پزشک در چنین شرایطی می‌تواند به تشخیص دقیق‌تر و انتخاب مسیر مناسب کمک کند.

یکی از الگوهای آشنای زندگی بسیاری از زنان این است که مراقبت از دیگران را مقدم بر مراقبت از خود قرار می‌دهند. زن باید مادر خوبی باشد، همسر خوبی باشد، فرزند خوبی برای والدینش باشد، در محیط کار مسئولیت‌پذیر باشد و در شرایط دشوار خانواده را سرپا نگه دارد. در میان این همه مسئولیت، گاهی جایی برای خود زن باقی نمی‌ماند. اما پرسش مهم این است: چه کسی مراقب زنی است که همیشه مراقب دیگران است؟ سلامت روان تجمل نیست و رسیدگی به آن نباید تا زمانی به تعویق بیفتد که فرد کاملاً فرسوده شود. خواب کافی، استراحت، گفت‌وگو درباره اضطراب و سوگ، مراجعه به متخصص و حتی پذیرفتن این واقعیت که «دیگر توان سابق را ندارم»، نشانه ضعف نیست؛ بلکه بخشی از مراقبت مسئولانه از خود است.

«مغز مه‌آلود» ممکن است نام یک بیماری نباشد، اما تجربه‌ای واقعی برای فردی است که آن را احساس می‌کند. پشت یک فراموشی ساده ممکن است یک شب بی‌خوابی باشد؛ پشت کاهش تمرکز ممکن است ماه‌ها اضطراب وجود داشته باشد؛ پشت خستگی ذهنی ممکن است سال‌ها مسئولیت و فشار انباشته شده باشد و در برخی زنان، تغییرات هورمونی نیز می‌تواند به این مجموعه اضافه شود. برای زنان ایرانی که سال‌ها در معرض فشارهای گوناگون اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی بوده‌اند و در سال‌های اخیر نیز با تجربه‌های جمعی دردناک و نااطمینانی‌های فراوان روبه‌رو شده‌اند، توجه به سلامت روان بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. ما نمی‌توانیم همیشه شرایط بیرونی زندگی را کنترل کنیم، اما می‌توانیم نشانه‌های فرسودگی را زودتر بشناسیم، درباره آنها صحبت کنیم و برای دریافت کمک حرفه‌ای اقدام کنیم. شاید نخستین قدم همین باشد که به جای سرزنش خود و گفتنِ «من دیگر مثل قبل نیستم»، با خودمان مهربان‌تر باشیم و بپرسیم: چه چیزهایی بر من گذشته که ذهن و بدنم این‌گونه خسته شده‌اند؟ سلامت زنان تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود؛ سلامت واقعی یعنی زن بتواند در کنار مسئولیت‌های زندگی، برای جسم روان و آینده خود نیز جایی داشته باشد.



سانور ملت در تریون نیویورک

به قلم لیلا خرازی

نشست‌های مجمع عمومی سازمان ملل متحد همواره فرصتی برای انعکاس واقعیت‌های سیاسی و اجتماعی جوامع بوده است. در این میان، عدم اشاره نماینده حکومت، مسعود پزشکیان، به خواسته‌ها، رنج‌ها و مبارزات مدنی ملت ایران، بار دیگر شکاف عمیق میان حاکمیت غاصب و بدنه جامعه را به نمایش گذاشت. وی در سخنرانی خود به جای پرداختن به بحران‌های عمیق داخلی و مطالبات حقوق بشری مردم، بر تکرار مواضع ایدئولوژیک و توجیه ناکارآمدی‌های سیستمی تمرکز کرد. این سانسور آگاهانه نشان داد که دستگاه دیپلماسی رژیم هیچ مشروعیتی برای نمایندگی ملت ایران در عرصه‌های بین‌المللی ندارد.



در مقابل، اشاره رهبران و چهره‌های برجسته بین‌المللی از جمله دونالد ترامپ و بنیامین نتانیاهو به شجاعت، تاریخ پر افتخار و مبارزات مردم ایران، بازتاب گسترده‌ای در محافل سیاسی و رسانه‌ای جهان داشت. تاکید آنان بر تفکیک میان ملت فهیم ایران و ساختار سرکوبگر حاکم، نشان داد که جامعه جهانی بیش از پیش به این واقعیت پی برده است که رژیم موجود نماینده واقعی مردم ایران نیست. این مواضع صریح، تلاش‌های طولانی‌مدت حکومت برای انزوی صوتی ملت را خنثی کرد و صدای دادخواهی ایرانیان را در بالاترین تریبون‌های جهان طنین‌انداز ساخت.

این تناقض آشکار در صحنه دیپلماسی جهانی، اثبات نمود که مشروعیت داخلی رژیم به طور کامل از بین رفته است. مسئولانی که توان مواجهه با مطالبات اولیه شهروندان خود را ندارند، در بین‌الملل نیز ناچار به انحراف افکار عمومی از واقعیت‌های درون کشور هستند. نادیده گرفتن اراده ملت در نیویورک، ناشی از هراس عمیق حاکمیت از پیامدهای به رسمیت

شناخته شدن جنبش‌های مدنی داخل ایران است. این رویکرد انفعالی، تنها به تعمیق انزوی سیاسی حکومت و افزایش فشارهای فرامرزی بر ماشین سرکوب منجر شده است.

از سوی دیگر، بازتاب صدای ملت ایران در سخنرانی‌های بین‌المللی، حاصل پایداری مبارزات مردم در داخل و تلاش‌های مداوم جامعه مدنی و اپوزیسیون متحد در خارج از کشور است. این پیوند هوشمندانه باعث شده است تا رهبران جهان، حساب مردم ایران را از اقدامات بی‌ثبات‌کننده رژیم جدا کنند. آگاهی روزافزون جهانی نسبت به مطالبات دموکراتیک ایرانیان، فضای مانور را برای دیپلمات‌های حکومت بیش از گذشته تنگ کرده است. این موازنه جدید، نقطه عطفی در تغییر نگاه بین‌المللی به آینده سیاسی ایران به شمار می‌رود.

در این میان، دیپلماسی مقتدرانه و رهنمودهای شفاف پیشوای ملی، شاهزاده رضا پهلوی، نقشی تعیین‌کننده در تثبیت این رویکرد جهانی ایفا کرده است. ایشان همواره در رایزنی‌های بین‌المللی بر ضرورت شنیده شدن صدای واقعی ملت ایران و حمایت عملی از خواست‌های دموکراتیک آنان تاکید ورزیده‌اند. این هدایت استراتژیک موجب شد تا مجامع جهانی، ملت ایران را نه به عنوان یک قربانی منفعل، بلکه به عنوان یک نیروی پیشرو برای تغییر و ثبات در منطقه به رسمیت بشناسند. تبیین این واقعیت، اعتبار حقوقی مبارزات مردم را ارتقا داده است.

جامعه بین‌المللی و دولت‌های آزاد باید از مرحله سخن عبور کرده و گام‌های عملی را برای پشتیبانی از اراده ملت ایران بردارند. قطع دسترسی‌های مالی ماشین سرکوب، اخراج نمایندگان حکومت از نهادهای بین‌المللی و به رسمیت شناختن جنبش دادخواهی، حداقل الزامات ایستادن در سمت درست تاریخ است. مدارا با حکومتی که نماینده مردم خود نیست، امنیت و ثبات جهانی را به خطر می‌اندازد. جهان آزاد باید بداند که آینده صلح در منطقه، در گرو تحقق اراده ملت ایران برای دستیابی به آزادی است.

فردای آزادی ایران، روز حضور نمایندگان واقعی ملت در سازمان ملل و بازگشت جایگاه شایسته کشور به دیپلماسی جهانی خواهد بود. با سقوط این ساختار سرکوبگر، نمایندگان منتخب مردم، صدای عقلانیت، صلح و پیشرفت ایران را به گوش جهانیان خواهند رساند. مهین ما زیر سایه پیشوای ملی خود، شاهزاده رضا پهلوی، روابط بین‌المللی را بر پایه منافع ملی و کرامت انسانی بازسازی خواهد کرد. بهار حاکمیت ملی نزدیک است و روشنی فردا، تاریکی استبداد و تحریف را محو خواهد ساخت.