روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

چهارشنبه ۱۷ دی ۱۴۰۴ ■ سال سی‌وچهارم ■ شماره ۹۵۸۳

سرمایه گذاری برای تولید

■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
خوش گمانی، مایه آسایش دل و سلامت دین است.

■ اذان ظهر: ۱۲:۱۱ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۰۷
■ اذان مغرب: ۱۷:۲۷ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۶
■ اذان صبح فردا: ۵:۴۵ ■ طلوع آفتاب فردا: ۷:۱۵

حافظ
گر مرید راه عشقی، فکر بدنامی مکن
شیخ صنعان، خرقه، رهن خانه خمار داشت

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: شهرام فرهنگی
■ معاونان سردبیر: علی عمادی، شاهین امین
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک:
■ مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■ مدیر: پروانه بهرام‌نژاد
■ دبیر: مریم باقرپور
اقتصاد:
■ مدیر: حسین لطفی
■ دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■ مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور
■ دبیر: لیلی خرسند
گزارش:
■ مدیر: فهیمه طباطبایی

سرزمین من:
■ مدیر: سیده زهرا عباسی
■ دبیر: زهرا رفیعی
تندرستی:
■ مدیر: جواد نصرتی
■ دبیر: مریم سرخوش
سرنخ:
■ مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری
دانستنیها:
■ مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا خلجی
محله:
■ دبیر: زکیه سعیدی

جامعه:
■ مدیر: مسعود میر
■ دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون):
■ مدیر: سعید مروتی
■ دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
■ دبیر: عیسی محمدی
سرگرمی:
■ دبیر: فرزام شیرزادی
طرح و گرافیک:
■ دبیر: محمدعلی حلیمی

■ سردبیر آنلاین: سید مجتبی صادقی
■ معاونان آنلاین: کامران بازنجی، حامد فوقانی
■ مدیر محتوای تلویزیون: اسماعیل سلطنت‌پور
■ مدیر چندرسانه‌ای: زهراسادات بهشتی
■ مدیر پخش زنده: امیرحسین محمددوست
■ مدیر تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷ ■ ارتباط با مشتریان: ۲۳۰۲۳۰۲۳

■ همشهری آنلاین: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

صفحه آخر

حکایت پلاس

انسان‌ها و درخت

انسان‌ها بسیار شبیه درخت‌ها هستند؛ حتی با وجود اینکه در نگاه نخست ۲موجود متفاوت به‌نظر می‌رسند؛ یکی جانداری متحرک با اندیشه و احساس و دیگری گیاهی ریشه‌دار و خاموش. اما اگر با دقت بیشتری بنگریم، درمی‌یابیم که میان این دو، شباهت‌های عمیق و شگفت‌انگیزی وجود دارد که می‌تواند الهام‌بخش زندگی ما باشد.

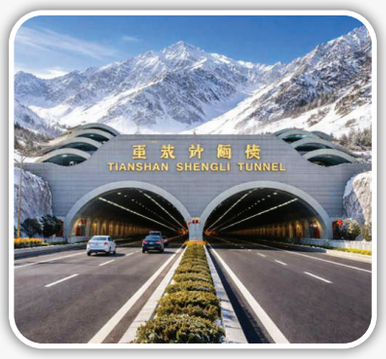
مثلا همانطور که درخت برای ایستادن و رشد کردن نیازمند ریشه‌هایی محکم است، انسان نیز برای شکوفایی به گذشته و هویت خود متکی است. ریشه‌های خانوادگی، فرهنگی و تجربیات زندگی، همانند خاک حاصلخیز، تغذیه‌کننده روح و شخصیت ما هستند. بدون ریشه، نه درخت می‌تواند بایستد و نه انسان می‌تواند مسیر خود را پیدا کند.

یا شاخه‌های درخت به اطراف گسترده می‌شوند و با محیط ارتباط برقرار می‌کنند. انسان نیز با گسترش روابط اجتماعی، دوستی‌ها و تعاملات، شبکه‌ای از ارتباطات می‌سازد. همانطور که شاخه‌ها می‌توانند سایه و پناه ایجاد کنند، روابط انسانی نیز می‌تواند برای انسان‌ها آرامش‌بخش باشد. حتی درخت برای ادامه حیات خود نیازمند نور خورشید است. انسان نیز برای رشد روحی و معنوی به نور حقیقت، دانش و محبت نیاز دارد. همانطور که درخت بدون نور پژمرده می‌شود، انسان نیز بدون امید و آگاهی، توان ادامه مسیر را از دست می‌دهد. درختان فصل‌ها را نیز تجربه می‌کنند: بهار شکوفه، تابستان باروری، پاییز ریزش و زمستان سرد و سکوت. انسان نیز چرخه‌های مشابهی را در زندگی می‌گذراند؛ دوران کودکی، جوانی، میانسالی و پیری. این چرخه‌ها یادآور آنند که تغییر و گذر زمان بخشی طبیعی از هستی است.

اما یکی دیگر از ویژگی‌های مشترک انسان و درخت، به روزهای پس از زندگی این دو موجود بازمی‌گردد. بسیاری از درخت‌ها پس از مرگ، هیزم می‌شوند یا میز و نیمکت و تخته و یا تابلوهایی ایستاده در کنار یک پیاده‌رو تا دل رهگذران را حتی پس از زندگی خود شاد کنند و خلاصه پس از زندگی، باز هم برای دیگران خیر و برکت دارند. بسیاری از انسان‌ها هم اینگونه‌اند. سال‌هاست عمرشان گذشته، اما همچنان افکار و اندیشه‌هایشان چراغ راه دیگر انسان‌ها در عصرها و دوران‌های بعد هستند و تا ابد خاموش نمی‌شوند.

دور دنیا

طولانی‌ترین تونل بزرگراهی



تونل «تیان‌شان شِنگ‌لی» که عنوان طولانی‌ترین تونل بزرگراهی جهان را به‌خود اختصاص داده، به طول ۱۳/۲۲ کیلومتر در قلب رشته‌کوه‌های تیان‌شان در استان سین‌کیانگ چین کشیده شده است.

همین چند هفته پیش چین بار دیگر به نقطه عطفی چشمگیر در فهرست دستاوردهای زیرساختی خود رسید. این کشور تونل بزرگراهی تیان‌شان شنگ‌لی را افتتاح کرد و آن را در اختیار عموم قرار داد. این تونل امکان سفر میان شمال و جنوب سین‌کیانگ را تنها در ۲۰ دقیقه فراهم می‌کند؛ سفری که پیش‌تر چندین ساعت طول می‌کشید و از جاده‌های کوهستانی خطرناک عبور می‌کرد.

رشته‌کوه تیان‌شان به طول ۲۵۰۰ کیلومتر در مرکز سین‌کیانگ امتداد یافته و این استان را عملا به ۲بخش شمالی و جنوبی تقسیم کرده است. عبور از یک سوی کوهستان به‌سوی دیگر، پیش‌تر مستلزم پیمودن جاده‌های پرپیچ‌وخم در ارتفاعات تا ۴۰۰۰ متر بود. در زمستان نیز این مسیرها به‌دلیل برف‌گیر بودن و یخبندان معمولا بسته می‌شد و رانندگان مجبور به دور زدن‌های طولانی بودند. خوشبختانه فناوری مدرن به چینی‌ها امکان داد تا این سد طبیعی را پشت سر بگذارند.

ساخت تونل عظیم بزرگراهی در ارتفاع ۳۰۰۰ متری با دمایی که در زمستان تا منفی ۴۲ درجه سانتی‌گراد کاهش می‌یابد و در منطقه‌ای با فعالیت لرزه‌ای بالا و گسل‌های پیچیده، کار ساده‌ای نبود. با این حال مهندسان چینی توانستند تنها در ۵سال این پروژه را به پایان برسانند.

نمایی از مراسم تشییع پیکر مرزبان شهید رحیم مجیدی‌مهر

قهرمانان ایران

سربازانی که پای کار وطن بودند و تبدیل به نماد شدند

سیدسروش طباطبایی‌پور | روزنامه‌نگار | این روزها در شبکه‌های اجتماعی تصاویری از آخرین لحظات عمر شهید «رحیم مجیدی‌مهر» دست‌به‌دست می‌شود؛ مرزبان فداکاری که به همراه هم‌رزمانش برای کنترل و پایش نوار مرزی کوهستان‌های بانه، راهی منطقه شده بود که به‌شکلی غیرمنتظره کولاک به جانش افتاد و او را به یکی دیگر از اسطوره‌های فداکاری برای حفظ سرزمین تبدیل کرد. در روز تشییع پیکر او، بسیاری از مردم در بزرگداشتش اشک ریختند و همسرش او را آرشی دیگر خطاب کرد که جانش را برای نگهبانی از مرزها در کوه به جای گذاشت. اما در تاریخ ایران تصاویر بسیاری ثبت و ضبط شده است که روح جمعی ما را به یاد رشادت و فداکاری می‌اندازد؛ تصاویری که گاهی حتی فداکارانش گمنامند، اما دیدن آن تصاویر به ما حس غرور می‌دهد. در اینجا به برخی از این تصاویر نگاهی می‌اندازیم و به بودن در کنار چنین زنان و مردانی به خود می‌بالیم.

۱۳۲۰

یک لشکر سرباز

وقتی در شهریور سال ۱۳۲۰ نیروهای اشغالگر می‌خواستند از پل آهنی جلفا وارد کشورمان شوند، گروهی از سربازان ۲شبانه‌روز مقابلشان ایستادند. مهاجمان تصور می‌کردند لشکری جلوی آنان را گرفته است اما وقتی مقاومت شکسته شد، اشغالگران دریافتند که تنها ۳سرباز سرشان را برای وطنشان باختند و فداکاری کردند و این تصویر به یکی از نمادهای فداکاری تبدیل شد.

۱۳۵۸

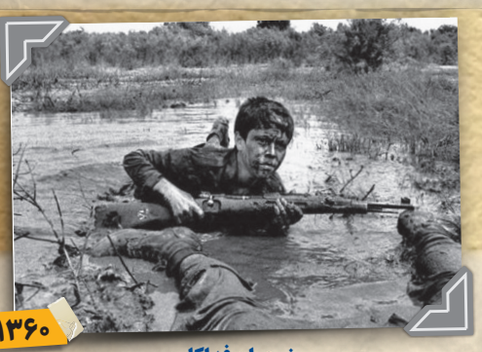
شیرزن

دوشادوش مردان، زنان این سرزمین هم فداکاری خود را برای حفظ وطنشان اثبات کرده‌اند. یکی از آنها فرنگیس حیدرپور از اهالی روستایی در گیلانغرب در استان کرمانشاه است که در اوایل جنگ با تبر جلوی عراقی‌ها ایستاد و تندیسی تبربه‌دست از او در پارک شیرین کرمانشاه نصب و به نماد شیرزن ایران تبدیل شده است.

۱۳۵۹

این ۵نفر

این ۵نفر آخرین کسانی بودند که از پل خرمشهر عبور کردند تا خود را به تانک‌های دشمن برسانند و مانع سقوط خرمشهر شوند، ۵نفر بدون نام، بدون تصویر و بدون هیچ نشانی. البته شهر بعد از ۳۴روز مقاومت سقوط کرد، اما یاد دلاوری این ۵نفر همواره در تاریخ ایران ماندگار ماند.



۱۳۶۰

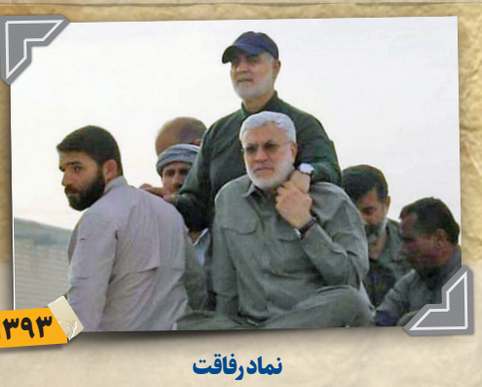
نوجوان فداکار

عکس‌های فراوانی از ۸سال دفاع‌مقدس ثبت و ضبط شده که اکنون به نمادی از مقاومت و ایثار بدل شده‌اند. یکی از این عکس‌ها تصویر نوجوانی با تفنگ ام‌یک است که کمی کوچک‌تر از خودش است و برای نگهبانی از وطن در گل و لای خزیده تا فداکاری را معنی کند.

۱۳۶۵

ایثار در اوج مظلومیت

این تصویری بود که بعد از عملیات تفحص سال ۱۳۹۴ در یکی از گورهای دسته‌جمعی از ماجرای فداکاری غواصان عملیات کربلای ۴ پرده برداشت و موجی از اندوه و افتخار برای مردم به همراه داشت. در آن عملیات، دشمن از نقشه عملیات مطلع شده بود و غواصانی را که به دل آب زده بودند به اسارت گرفت و برخی از آنها را هم با دست‌بسته زنده‌به‌گور کرد و به شهادت رساند.



۱۳۹۳

نماد رفاقت

مردم منطقه، حاج قاسم سلیمانی را به فداکاری می‌شناسند و او را نماد مقاومت می‌دانند. او کسی بود که در برابر دشمن صهیونی ایستاد، به آمریکایی‌ها باج نداد و نگذاشت داعش چشمداشتی به وطن داشته باشد. اما تصویر فشردن دست حاج‌قاسم توسط هم‌رزمش ابومهدی مهندس او را به نماد رفاقت هم تبدیل کرد.

۱۳۹۶

فداکاری در شهر

خرداد سال ۱۳۹۶ یادآور حمله تروریستی گروهک تروریستی داعش به مجلس شورای اسلامی و حرم حضرت امام خمینی(ره) بود. در آن روز تروریست‌ها به هلاکت رسیدند و چند نفر از هم‌وطنانمان هم شهید شدند. تصویر نجات یکی از اعضای خانواده مراجعه‌کننده توسط نیروهای امنیتی بسیار پربازدید شد.

۱۴۰۴

سپر پولادین

در جریان جنگ ۱۲روزه میان ایران و رژیم صهیونیستی، یکی از برجسته‌ترین و در عین حال، کمتر دیده‌شده‌ترین صحنه‌ها مربوط به سربازان پدافند ارتش و سپاه بود، جایی که در اوج خطر، جان‌برکفانی گمنام را به سوی خود می‌کشاند تا این سربازان گمنام جسمشان را سپر فولادین در برابر تهاجم دشمن کنند

مکث

اسم رمز: دلفین آبی

تا حالا شده سعی کنید به موضوعی فکر نکنید، اما دقیقا همان فکر مثل کنه به ذهنتان چسبیده باشد؟ داستایفسکی، نویسنده مشهور روس جمله جالبی دارد: «سعی کن به خرس قطبی فکر نکنی؛ آن‌وقت می‌بینی که هر دقیقه به ذهنت می‌آید.» روانشناسان به این وضعیت می‌گویند «مشکل خرس سفید».

ماجرا ساده است: وقتی با خودتان می‌جنگید که فلان خاطره بد، اضطراب قبل از جلسه یا حتی وسوسه خرید یک کالای گران‌قیمت را از سرتان بیرون کنید، مغز لجبازی می‌کند و آن فکر را پررنگ‌تر جلویتان می‌گذارد. مثل این است که مدام به‌خودتان بگویید «عصبانی نشو»، اما همین جمله شما را عصبی‌تر کند.

پس چاره چیست؟

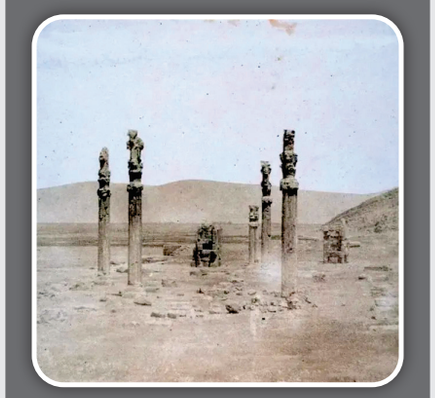
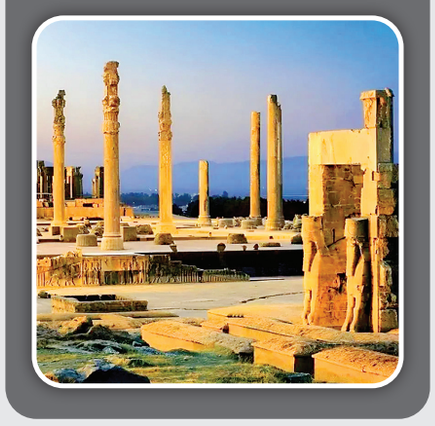
اینجاست که سروکله «دلفین آبی» پیدا می‌شود. دلفین آبی یک اسم رمز برای تکنیک «جایگزینی» است. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم جلوی ورود افکار مزاحم (همان خرس‌های سفید) را بگیریم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم که چقدر در خانه ذهنمان بمانند.

تکنیک دلفین آبی می‌گوید به جای جنگیدن با فکر منفی، بلافاصله تمرکزت را روی یک موضوع جایگزین جذاب بگذار. مثلاً اگر فکر خرید ماشینی که پولش را ندارید رهایتان نمی‌کند، به جای غصه خوردن، سریعاً ذهنتان را روی برنامه‌ریزی سفر عید متمرکز کنید (این می‌شود دلفین آبی شما). یا اگر قبل از یک امتحان یا جلسه مهم استرس دارید و مدام می‌گویید: «نترس»، این انرژی را تغییر دهید و به‌خودتان بگویید: «من هیجان‌زده‌ام و قرار است عالی باشم.»

دلفین آبی به ما یاد می‌دهد که ذهن همیشه شلوغ است؛ هنر ما حذف کردن افکار نیست، بلکه داشتن یک سوژه جایگزین و مثبت است تا وقتی افکار منفی هجوم آوردند، سریع فرمان را بچرخانیم و از مسیر تکراری خارج شویم. به همین سادگی می‌توان هوش هیجانی را بالا برد و آرام‌تر زندگی کرد.

عکس خانه

خواب سنگی تاریخ



تماشای این قاب قدیمی و کمیاب، دریچه‌ای است به‌سوی گذشته‌ای متفاوت؛ اینجا تخت‌جمشید است، اما نه آنطور که امروز با شکوه و جلال می‌شناسیم. در این تصویر به‌جامانده از عصر قاجار، ستون‌های سنگی عظیم همچون راویانی تنها در دشت ایستاده‌اند، اما خبری از شکوه کامل بنا نیست. دلیلش واضح است؛ در آن زمان هنوز پای باستان‌شناسان به این محوطه باز نشده و کاوشی صورت نگرفته بود. همانطور که در عکس پیداست، تالارها، دیواره‌ها و پلکان‌های باشکوهی که امروز می‌بینیم، در آن روزگار زیر خروارها خاک و آوار قرن‌ها مدفون مانده بودند و سال‌ها طول کشید تا با آغاز کاوش‌های علمی، این شهر پنهان دوباره سر از خاک بیرون بیاورد.