



حافظ
گر آدم به کوی تو چندان غریب نیست
چون من در آن دیار هزاران غریب هست

صفحه آخر

همشهری آنلاین: www.hamshahronline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریشی، شماره ۱۴
کد پستی: ۴۵۹۵۴-۱۹۶۶۴ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۴۴
تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، فاکس: ۲۳۰۲۳۰۰۶۷، ارتباط با مشتریان: ۲۳۰۲۳۰۲۳۰

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

پدیرش آگهی: ۸۳۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
تلفن: ۲۸۰۷۵۰۰۰

حضرت امیر المؤمنین علی:
آنچه را به کارت نیاید، رها کن و به کاری که
رستگارت کند، مشغول شو.

اذان ظهر: ۱۲:۱۲ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۱۰
اذان مغرب: ۱۷:۳۰ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۸
اذان صبح فردا: ۵:۴۵ ■ طلوع آفتاب فردا: ۷:۱۴

سرمدیر آنلاین: سیدمحسن صادقی
معاونان آنلاین: کامران یارچی، حامد قوفانی
مدیر محتوای تلویزیون: اسماعیل سلطنتپور
مدیر چند رسانه‌ای: زهرا سادات بهشتی
مدیر بخش زنده: امیرحسین محمد دوست
مدیر تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری
سرزمین من: مدیر: سید زهرا عباسی
مدیر: زهرا رفیعی
تندرستی: مدیر: جواد نصرتی
مدیر: مریم سرخوش
سرخ: مدیر: جواد عزیزی
مدیر: محمد جعفری
دانشگاه: مدیر: ساسان شادمان
مدیر: زهرا لاجی
محل: مدیر: زکریه سعیدی
جامعه: مدیر: مسعود میر
مدیر: فاطمه عسگری نیا
۱۳۴ (سینما و تلویزیون): مدیر: سعید مروتی
مدیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر: مدیر: عباسی محمدی
سرگرمی: مدیر: قرام شیرزادی
طرح و گرافیک: مدیر: محمدعلی حلیمی

آشوبگران پشت سد مردم

تجمعات مردمی علیه آشوبگران همچنان در شهرهای مختلف ایران ادامه دارد

صداسوسیما مدام دارد تصاویری تلخ پخش می کند از آسیب هایی که آشوبگران به شهر و شهروندان وارد کرده اند. از سوی دیگر، تصاویری تلخ تر از ترورها و کشتارهای اتفاق افتاده نیز در حال پخش است که آدمی می ماند که مگر این موارد، می تواند کار آدم های عادی باشد؟ آدم عادی، اعتراض را می کند و می رود، اما کسی که دنبال آشوب و سوءاستفاده است، در خیابان ها می ماند و دست به چنین کارهایی می زند. با پخش تصاویر جدید، مردم که به ماهیت آشوبگران پی برده اند



تجمع پرشور مدافعان حرم در قم، با پرچم های ایران و تصاویر رهبر و شهید سلیمانی، نشان دهنده حمایت مردمی از جمهوری اسلامی است.



مدافعان حرم در حمایت از جمهوری اسلامی با اهتزاز پرچم ۳ رنگ ایران، از گلزار شهدا به سمت حرم حضرت موسی میرق (ع) قم راهپیمایی کردند.



مراسم پرشور تشییع پیکر ۲ شهید مدافع امنیت در همدان. در میان جمعیت، زنان با پرچم ایران دیده می شدند که نشان دهنده همبستگی و عزاداری آنهاست.



تشییع پیکر ۳ شهید مدافع امنیت به سمت حرم شاهچراغ شیراز با حضور گسترده مردم برگزار شد.



تشییع پیکر ۲ شهید مدافع امنیت در همدان؛ پیکرها با گل و پرچم های ایران پوشانده شده و با حضور گسترده مردم و مسئولان تشییع شد.



پرچم های ایران و حضور گسترده مردم در تشییع پیکر ۳ شهید مدافع امنیت به سمت حرم شاهچراغ شیراز نشان دهنده احترام به این قهرمانان است.



در این تصویر، یک دختر کوچک با پلاکارد ضد صهیونیستی در راهپیمایی زن جانی ها دیده می شود. پلاکاردها و شعارها نشان دهنده محکومیت اغتشاشات هستند.



مردم زنجان در محکومیت اتفاقات و ناآرامی های اخیر، با اهتزاز پرچم های ایران به راهپیمایی پرداختند.



مردی در راهپیمایی کرمان با پرچم ایران و تصویر رهبر معظم انقلاب، در محکومیت اغتشاشات اخیر شرکت کرده است.



مراسم نماز بر پیکر ۲ شهید قم با حضور مقامات نظامی و روحانیون برگزار شد.



مردم قم با پرچم های ایران و شعارهای تسلیت با پیکر شهدای حمله اغتشاشگران مسلح همراه شدند.

نگاه

هیجان های بی هدف



در کتاب هاگاکوره که به زبان فارسی هم ترجمه شده، از قول شخصی، نقل قول جالبی ذکر شده است؛ اینکه گوینده اشاره می کند من شکل ۴ چیز را می دانم؛ یکی از آن ۴ چیز، شکل عقل است که مربع است و دیگری، شکل آدم های هیجانی و احساساتی است که به شکل دایره اند. اما این یعنی چه؟ یعنی مربع را از هر طرف که ببندازید و هل دهید، دوباره در جای خودش استوار خواهد ماند و روی یکی از اضلاع خودش، خواهد ایستاد. اما دایره یک پل بند نمی شود و مدام در حال حرکت است. در واقع گوینده می خواسته این نکته را ذکر کند که عقل، با پدار است و هیجان و احساسات، ناپیدار و ناپایستا و باری به هر جهت.

بی دلیل نیست که مولانا در یکی از اشعار خود، حقیقت را سرای آراسته می داند و هوا و هوس را گرد بر خسته و چون گرد بر می خیزد. اساسا شما قادر به دیدن حقیقت یا این سرای آراسته نیستید. در واقع او می خواهد ذکر کند که هوا و هوا (یا هر چیزی که به احساسات و هیجان ها و امور غیر عقلانی ما مربوط می شود)، اساسا همچون مه و پرده، روی حقیقت و عقلانیت می نشینند و آن را می پوشانند. به همین دلیل است که رفتارهای هیجان زده و احساساتی، راه به جایی نمی برند و بی فواید و بی پایان هستند.

بر گردیم به این روزهای خودمان. اعتراضاتی اتفاق افتاده و این اعتراضات، مورد سوءاستفاده گروهی قرار گرفته است. غالب کسانی هم که در اعتراضات خیابانی حضور دارند، افراد زیر ۲۰ سال هستند؛ افرادی که به هر حال، دارای هیجان و احساسات فراوانی هستند و هنوز عقلانیت در آنها نیاث پیدا نکرده است. طبیعی است وقتی که حجم بزرگی از این معترضان را افراد هیجان محور تشکیل می دهد، خود این رفتارها و اعتراض ها به جاهای باریک کشانده می شود. باز هم طبیعی تر است کسانی بخواهند از این فضای هیجان زده و احساسی، نهایت بهره را ببرند.

سؤال اصلی مطرح شده اینجااست که آیا این اعتراض ها انجام می شود تا هیجان های فرونشاندن شود یا قرار است که به هدفی برسد؟ عقلانیت حکم می کند که با این مدل رفتارهای تند و تیز نتیجه ای حاصل نخواهد شد. همین الان ببینید که زندگی مردم عملا مختل شده است؛ خب پس نتیجه مطالبات به کجا خواهد رسید؟ مسئله بعدی هم اینجااست که تغییر، اساسا مسئله ای فرایندی و فرهنگی و بلندمدت است و با رفتارهای هیجانی، نسنستی ندارد. کسی که در زندگی اش حوصله خواندن ۴ کتاب و ایجاد عادت های پادار مثبت را ندارد با رفتارهای هیجانی این گونه، چطور می خواهد تغییر ایجاد کند؟

مکتب

روند زندگی تان را حفظ کنید

علی گراوندنیا، روانشناس در یکی از نوشته های مجازی خود، به نکته جالبی اشاره می کند. او ابتدا سؤالی می پرسد: ما چون افسرده هستیم از کلمات ناامیدکننده استفاده می کنیم یا چون از کلمات منفی و ناامیدکننده استفاده می کنیم، تبدیل به آدم هایی افسرده می شویم؟ شاید بیشتر افراد فکر کنند که بله، مورد اولی درست است؛ اما او در کمال شگفتی اشاره می کند که مورد دومی درست است؛ یعنی چون شما از کلمات منفی استفاده می کنید، تبدیل به آدم هایی افسرده می شوید.

به نظر می رسد که در حوزه سبک زندگی و روند روزمره زندگی نیز وضع چنین باشد. به عبارت ساده تر، ما چون روند روزمره زندگی مان به هم می خورد، اعصاب مان به هم می ریزد؛ به عبارت دیگر، اگر بتوانیم روند روزمره زندگی مان را حفظ کنیم، به احتمال زیاد می توانیم افسردگی و اعصاب خردی و بی حوصلگی و... خودمان را هم مدیریت و کنترل کنیم.

این روزها به دلیل وضعیتی که در شهر می بینیم، غالباً ناچاریم که شب ها در خانه بمانیم. همین امر، شرایطی مثل جنگ ۱۲ روزه و کرونا را ایجاد کرده است؛ یعنی روند زندگی ها به هم می خورد و همین، خودش اعصاب بسیاری از ما را به هم می ریزد.

چاره چیست؟ باید روی حفظ روند زندگی مان تمرکز کنیم؛ یعنی چون شب ها نمی توانیم بیرون برویم و رفت و آمد داشته باشیم و... نباید حس کنیم که همه چیز به هم ریخته و همینطور روی میل دراز بکشیم و خود را طعمه بی حوصلگی و اعصاب خردی کنیم. روند زندگی در همان خانه کوچک مان نیز باید ادامه داشته باشد و نباید اجازه بدهیم که به هم بریزد. حالا هر کسی به روش خودش می تواند این کار را انجام بدهد. وقتی این روند را به خوبی حفظ کنیم، از بی حوصلگی ها و افسردگی های داخل خانه این روزها هم دور خواهیم شد.