

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن گویا: ۸۸۹۲۵۴۶۷ • شماره: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸

توزیع: موسسه مطبوعاتی نشر گستر امروز نوین • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترت روزنامه

چهارشنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۵ • ۲۰ ربیع‌الاول ۱۴۴۸ • ۲ سپتامبر ۲۰۲۶ • سال بیست‌وسوم • شماره ۵۴۶۴ • صفحه ۱۸۰۳۲۸ • اذان ظهرتهران ۱۲:۰۴ • اذان مغرب ۱۸:۴۹ • اذان صبح فردا ۴:۱۱ • طلوع آفتاب ۵:۳۸

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

سفرخوانی

شهر بازنشستگی آقای امپراتور



علی مرسلی

با یک کشتی مسافری، در غروبِ زیبا وارد لنگرگاه شهر اسپلیت در کرواسی می‌شویم. از همان لحظه ورود، شهر ساحلی اسپلیت انکار لبخند بزرگی بر لب دارد؛ شور و حال مردم، شلوغی خیابان‌ها، صف بستنی‌فروشی‌ها در تاستان گرم و شرعی و البته نسیمی که هرازگاهی میان ساحل و شهر می‌وزد. انرژی هر مسافر خسته‌ای را بالا می‌برد. بخش تاریخی شهر، درست در مجاورت لنگرگاه، حول بقایای مجموعه عظیمی شکل گرفته که امپراتور روم، دیوکلتیانوس، در اواخر قرن سوم و اوایل قرن چهارم میلادی برای سال‌های پس از کناره‌گیری از قدرت بنا کرد. این مجموعه را امروز «کاخ دیوکلتیانوس» می‌نامند، اما بیشتر از یک کاخ است. وقتی از امپراتور رواقی و فیلسوف روم حرف می‌زنیم، معمولاً نام مارکوس اورلیوس فیلسوف رواقی، به میان می‌آید؛ اما در تاریخ روم امپراتوری هم بوده که کاری بسیار نامتعارف انجام داده است: از قدرت کناره گرفت. دیوکلتیانوس در سال ۳۰۵ میلادی، پس از بیش از دو دهه حکومت، از مقام امپراتوری کناره‌گیری کرد و به کاهی که در دالماتیا، در نزدیکی زادگاهش، ساخته بود رفت تا سال‌های پایانی عمرش را در آنجا بگذراند. این مجموعه کاخ-شهر الان میراث یونسکو تلقی می‌شود. بر اساس روایتی که در منابع باستانی نقل شده، هنگامی که بزرگان روم از او خواستند دوباره به امور سیاسی بازگردد، دیوکلتیانوس با اشاره به کلمه‌ایی که در باغش با دست خود پرورش داده بود، پاسخ داد اگر این کلمه‌ها زیبا را می‌دیدند، دیگر هرگز چنین پیشنهادی به او نمی‌کردند. این روایت، فشار از جزئیات تاریخی آن، یکی از ماندگارترین حکایت‌ها درباره نگاه او به کناره‌گیری از قدرت است. امروز کوچه‌ها و میدان‌های بخش تاریخی اسپلیت در دل و پیرامون همین مجموعه باستانی شکل گرفته‌اند؛ مجموعه‌ای که در طول قرن‌ها با زندگی شهری درآمیخته و دیگر صرفاً یک محوطه باستان‌شناختی نیست. بخشی از شهر معاصر عملاً درون و پیرامون دیوارهای کاخ تاریخی شکل گرفته است. کوچه پس‌کوچه‌های سنگفرش‌شده، میدان‌های کوچک، کافه‌ها و ساختمان‌هایی که در کنار دیوارها و بقایای معماری رومی قرار گرفته‌اند، حال‌وهوایی دارند که گاهی یادآور شهرهای تاریخی ایتالیا در ساحل آدریاتیک است. با این حال، اسپلیت هویت شهری مستقل خود را دارد؛ هویتی که از لایه‌های رومی، قرون‌وسطایی و مدرن دالماسی ساخته شده است. البته سینما و تلویزیون هم در سال‌های اخیر به شهرت اسپلیت افزوده‌اند. بخش‌هایی از سریال «بازی تاج و تخت» در اسپلیت و مناطق اطراف آن فیلم‌برداری شده و همین موضوع پای گردشگران علاقمند به سریال را به شهر باز کرده است. راهنمای رسمی گردشگری اسپلیت نیز از کاخ دیوکلتیانوس و زیرزمین‌های آن به‌عنوان یکی از لوکشن‌های فیلم‌برداری سریال یاد می‌کند. با این همه، تاریخ اسپلیت بسیار قدیمی‌تر از سریال‌های تلویزیونی است. اگر «بازی تاج و تخت» گروهی از گردشگران را به دنبال دنیس و سرسسی به اینجا کشانده باشد، این دیوارهای سنگی و تاریخ دیوکلتیانوس‌اند که به شهر هویت حقیقی و فراهالیبودی داده‌اند. دیوکلتیانوس برخلاف تصویری که ممکن است از یک امپراتور جنگجو در ذهن داشته باشیم، بخش مهمی از حکومت خود را صرف بازسازی ساختار سیاسی و اداری امپراتوری کرد. او نظام «تترارشسی» یا حکومت چهارگانه را ایجاد و قدرت را میان دو اگوستوس و دو سزار تقسیم کرد؛ الگویی که قرار بود اداره امپراتوری پهناور روم را آسان‌تر کند. این تمرکززدایی در نهایت سال‌های بعد به جدایی روم شرقی و غربی منجر شد. دیوکلتیانوس البته روی دیگری هم داشت: در سال‌های پایانی حکومت او، یکی از گسترده‌ترین موج‌های سرکوب مسیحیان در امپراتوری روم رخ داد؛ رویدادی که در تاریخ مسیحیت به «آزار بزرگ» شهرت یافته است و شاید همین دلیل عدم اقبال تاریخ مسیحی به او باشد. اسپلیت امروز حاصل روی‌هم‌نشستن لایه‌های تاریخی متعدد است. شهری مدیترانه‌ای که زندگی روزمره در آن، در میان بقایای یکی از مهم‌ترین بناهای دوره متأخر امپراتوری روم جریان دارد. شاید جذاب‌ترین ویژگی اسپلیت همین باشد؛ اینکه در اینجا تاریخ پشت ویترین موزه نمانده، بلکه هنوز بخشی از زندگی روزمره شهر است.

سه هفته پیش، در اختتامیه چهارمین دوره جایزه روزنامه‌نگاری «چراغ حقیقت»، بیانیه هیئت داوران خوانده شد. این بیانیه، حاوی هشداری جدی درباره وضعیت روزنامه‌نگاری ایران بود. شاید آن شب صدای تشویق‌ها، نام برگزیدگان و هیاهوی مراسم اجازه نداد صدای این هشدار به اندازه کافی شنیده شود. اما مسئله‌ای که داوران مطرح کردند، آن‌قدر مهم است که نمی‌توان از کنار آن گذشت: روزنامه‌نگاری ایران با بحران کیفیت، حرفه‌گری و اعتبار مواجه است. این سخن را باید جدی‌تر از اینها دید. اگر روزنامه‌نگاری نتواند واقعیت را دقیق، مستقل، مستند و حرفه‌ای روایت کند، جامعه به‌جای آنکه بی‌خبر بماند، به سراغ منابع غریبه برای فهم واقعیت خواهد رفت.

بیانیه هیئت داوران صریح بود. آثار آرسالی با وجود کمیت قابل توجه، در بسیاری موارد از حداقل استانداردهای تولید محتوای حرفه‌ای برخوردار نبودند. گزارش‌هایی با سوزهای خوب اما پرداخت ضعیف، یادداشت‌هایی که بیشتر دل‌نوشته بودند تا تحلیل، ویدئوهایی که از نظر فنی و از نظر محتوایی در سطح قابل قبول قرار نداشتند و مهم‌تر از همه آثاری که در فرایند سردبیری به اندازه کافی صیقل نخورده بودند. اینها نشانه‌های یک بیماری‌اند. سال‌هاست هرگاه سخن از ضعف رسانه‌ها به میان می‌آید، انگشت اتهام به سوی روزنامه‌نگار نشانه می‌رود؛ گویی خبرنگار بد نوشته، گزارشگر خوب تربیت نشده یا نسل جدید انگیزه کافی ندارد. این ساده‌سازی خطرناک است. روزنامه‌نگار حرفه‌ای محصول یک اکوسیستم حرفه‌ای است. خبرنگار خوب در خلأ تولید نمی‌شود؛ او باید در تحریریه‌ای کار کند که سردبیر حرفه‌ای داشته باشد، وقت تحقیق داشته باشد، امنیت شغلی داشته باشد، دستمزد متناسب دریافت کند، بتواند آموزش ببیند و مهم‌تر از همه بداند که حقیقت، خط قرمز حرفه اوست، نه ملاحظه‌ای که هر روز باید درباره آن چانه بزند. اما این فقط یک سوی ماجراست.

ما دانشکده‌های ارتباطات و روزنامه‌نگاری کم نداریم. سالانه تعداد زیادی دانش‌آموخته وارد بازار کار می‌شوند. ولی چند درصد آنان واقعا برای ورود به تحریریه آماده‌اند؟ دانشگاه، در بسیاری از موارد، دانشجو را با نظریه‌های ارتباطات، تاریخ مطبوعات، مفاهیم روابط عمومی و روش‌های پژوهش آشنا می‌کند، اما روزنامه‌نگاری فقط دانستن نظریه نیست؛ خبرنگار باید بتواند سؤال در ست بپرسد، منبع پیدا کند، سند را راستی‌آزمایی کند، مصاحبه بگیرد، داده را تحلیل کند، روایت بسازد، لید بنویسد، تیتربزند و از همه مهم‌تر میان «خبر» و «نظر» مرز بگذارند. روزنامه‌نگاری حرفه‌ای بیش از آنکه پشت نیمکت دانشگاه

امروز مصادف است با دوازدهمین سال درگذشت دکتر ناصر کاتوزیان، استاد برجسته حقوق ایران. آوازه ایشان فقط در میان جامعه دانشگاهی ظنین ندارد و به دلیل کششگری اجتماعی و فعالیت سیاسی نیز در میان بخشی از مردم شناخته‌شده هستند. به این مناسبت با مروری کوتاه بر کارنامه علمی و عملی او، چند نکته‌ای با هدف تلنگر به خود و آگاهی نسل جوان بیان می‌شود. **اول، آزادی‌خواهی:** فضای دانشگاه به‌عنوان صحنه‌ای علمی شناخته می‌شود که اشخاص فرهیخته به دنبال علم‌آموزی و آموزش آن به دیگران هستند. ولی تجربه نشان داده حداقل در مورد دانشکده‌های حقوق و علوم سیاسی این‌گونه نیست و هستند افرادی که بخواهند با کمک قدرت، جذب هیئت‌علمی شوند. هنگامی که در سال ۱۳۵۶ پادشاه قصد داشت دکتر عبدالعظیم ولیان را بدون طی مراحل و تشریفات قانونی و علمی به‌عنوان عضو هیئت‌علمی دانشکده حقوق و علوم سیاسی تحمیل کند، کاتوزیان به‌عنوان مدیر گروه حقوق خصوصی و اسلامی، دیگر اعضا را با خود همراه می‌کند و با نوشتن صورت‌جلسه‌ای تند و دفاع از مقام استادی، مانع دخالت سیاست در دانشگاه می‌شود.

دوم، کششگری اجتماعی: شاخص‌ترین فعالیت سیاسی استاد، تهیه پیش‌نویس قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران بود که اگرچه با تشکیل مجلس خبرگان قانون اساسی کنار گذاشته شد، همچنان سایه‌ای از آن بر روی متن نهایی باقی ماند و اصولی همچون اصل جهل‌م قانون اساسی کنونی، پیشنهاد و حتی انشای ایشان است. در جریان برگزاری انتخابات مجلس خبرگان قانون اساسی، کاتوزیان با اصرار جامعه روحانیت مبارز نامزد انتخابات می‌شود، اما این تشکل نام او را در فهرست نهایی خود قرار نمی‌دهد. با وجود حمایت دیگر تشکل‌های سیاسی همچون «جنبش»، «جاما» و «جنبش مسلمانان مبارز»، نویسنده اصلی متن پیش‌نویس قانون اساسی با کسب ۱۱۱،۵۸۹ رأی و رتبه ۲۱ از ۵۴ داوطلب، در بین ۱۰ نفر اول قرار نگرفت و از راهیایی به مجلس باز ماند.

ساحل دامپشا یکی از سواحل پرطرفدار چین است که اندازه آن حدود ۱.۸ کیلومتر است. اما در روزهای حدود ۲۰۰ هزار نفر در آن حضور دارند. این ساحل در تعطیلات آخر هفته به دریایی از جمعیت تبدیل می‌شود. در فصل تابستان نیز ازدحام جمعیت به حدی می‌رسد که مقامات محلی مجبور شده‌اند تعداد بازدیدکنندگان این ساحل را محدود کنند. برخی از گردشگران نوشته‌اند به دلیل ازدحام شدید، نتوانسته‌اند حتی خود را به لب آب برسانند.



قادر باستانی‌تبریزی

آموخته شود، در تحریریه و زیر نظر روزنامه‌نگاران با تجربه یاد گرفته می‌شود. فاصله دانشگاه و تحریریه در ایران، یکی از شکاف‌های مزمن نظام رسانه‌ای ماست. وقتی پیش‌کسوتان از تحریریه‌ها خارج می‌شوند و انتقال تجربه قطع می‌شود، نسل جدید مجبور است چرخ را دوباره اختراع کند؛ آن‌هم در شرایطی که بسیاری از رسانه‌ها دیگر فرصت و حوصله آموزش خبرنگار جوان را ندارند. صداسیمای نیز در این میان نقش مهمی دارد. نمی‌توان درباره کیفیت روزنامه‌نگاری ایران سخن گفت و از بزرگ‌ترین و فراگیرترین سازمان رسانه‌ای کشور عبور کرد. رسانه حرفه‌ای، حتی اگر مأموریت و چارچوب سیاسی مشخصی داشته باشد، برای حفظ اعتبار خود نیازمند واقعیت‌سنجی، تنوع منابع، پرسشگری، گزارشگری میدانی و استقلال حرفه‌ای روزنامه‌نگار است. هنگامی که مرز میان «خبر» و «روایت سفارشی» کم‌رنگ شود، مخاطب به تدریج احساس می‌کند به‌جای آنکه واقعیت را ببیند، نسخه‌ای گزینش‌شده از واقعیت را دریافت می‌کند و نتیجه، فرسایش اعتماد است.

در کنار رسانه‌های رسمی و حرفه‌ای، پدیده دیگری نیز رشد کرده است. رسانه‌هایی که بیش از آنکه بر روزنامه‌نگاری متکی باشند، بر مناسبات قدرت، آگهی، امتیاز و باج‌گیری رسانه‌ای تکیه دارند. «باج‌نیز» محصول ساختاری است که در آن رسانه از اقتصاد سالم و مستقل برخوردار نیست. وقتی رسانه نمی‌تواند از راه تولید محتوای باکیفیت، مخاطب و درآمد پایدار به دست آورد، زمینه برای شکل‌گیری مناسبات ناسالم فراهم می‌شود. در چنین محیطی، روزنامه‌نگاری حرفه‌ای که باید سرمایه اجتماعی رسانه باشد، به کالایی کم‌ارزش تبدیل می‌شود و خبر به ابزار معامله.

اما شاید یک سؤال مهم این باشد که چرا با وجود هزینه‌های سنگینی که طی سال‌ها برای ایجاد و تقویت رسانه‌های همسو و «خودی» صرف شده، در بنگاه‌های حساس، این رسانه‌ها نتوانسته‌اند اعتماد عمومی را حفظ

حقوق خوانی

درس‌هایی از زندگی و کارنامه فکری ناصر کاتوزیان



تنگه هرمز و تردد در آن به دلیل تجاوز آشکار ارتش تروئستی آمریکا تا اطلاع ثانوی بسته اعلام شد. با وجود تهدیدات مداوم آمریکا به حمله مجدد، اهالی سورو در بندرعباس بدون اعتنا به این‌گونه تهدیدات، در کنار سواحل خلیج فارس و در نزدیک‌ترین نقطه به تنگه هرمز به زندگی عادی خود ادامه می‌دهند. عکس: راضیه پودات، ایسنا

instagram:sharghdaily1

twitter:sharghdaily

youtube:sharghdaily

Telegram:SharghDaily

aparat:tasvirshargh

سفرخوانی

شهر بازنشستگی آقای امپراتور



علی مرسلی

کنند؟ بله، اعتماد را نمی‌توان با بودجه تولید کرد. می‌توان ساختمان رسانه ساخت، استودیو مجهز کرد، سایت راه انداخت، خبرنگار استخدام کرد و شبکه تلویزیونی تأسیس کرد، اما نمی‌توان اعتماد را دستوری ایجاد کرد. اعتماد محصول تجربه مداوم مخاطب است. محصول صداقت، دقت، شفافیت، پذیرش خطا، تنوع دیدگاه و توانایی رسانه در گفتن آن چیزی است که مخاطب در زندگی واقعی خود می‌بیند. درست همین‌جاست که مسئله روزنامه‌نگاری مستقل به امنیت ملی گره می‌خورد. ساختاری که روزنامه‌نگاری مستقل را تهدید تصور می‌کند و به‌جای تقویت آن، می‌کوشد با ساختن رسانه‌های همسو جای آن را پر کند، ممکن است در کوتاه‌مدت تصور کند رسانه‌های بیشتری در اختیار دارد، اما در بلندمدت، خود را از مهم‌ترین ابزار دفاعی‌اش که «اعتماد مردم» است، خلع سلاح می‌کند. اگر مردم به رسانه رسمی اعتماد نکنند، حتی خبر درست آن رسانه نیز ممکن است با تردید مواجه شود. در مقابل، یک رسانه مستقل و حرفه‌ای، حتی هنگام انتشار خبری ناخوشایند، می‌تواند برای مخاطب معتبر باشد. این همان سرمایه‌ای است که نمی‌توان با بودجه دولتی خرید. با همه اینها، نباید از یک نکته مهم غافل شد؛ هنوز روزنامه‌نگاران توانمند، جوانان بااستعداد و تحریریه‌های حرفه‌ای در ایران وجود دارند. همان‌طور که هیئت داوران «چراغ حقیقت» نیز تأکید کرده، ظرفیت نسل جدید امیدوارکننده است. اما استعداد به‌تنهایی کافی نیست. روزنامه‌نگاری ایران به آزادی حرفه‌ای، امنیت شغلی، اقتصاد سالم رسانه، آموزش مستمر، پیوند واقعی دانشگاه و تحریریه، بازگشت سردبیری حرفه‌ای و احترام به استقلال روزنامه‌نگار نیاز دارد. جامعه‌ای که روزنامه‌نگار را مزاحم قدرت می‌بیند، دیر یا زود هزینه نبودن روزنامه‌نگار را خواهد پرداخت؛ چون وقتی رسانه حرفه‌ای خاموش شود، خلأ اطلاع‌رسانی با شایعه، شبکه‌های اجتماعی، روایت‌های بیگانه و اطلاعات جعلی ُر می‌شود. مسئله امروز ایران، کمبود رسانه نیست؛ کمبود رسانه قابل اعتماد است و این تفاوتی بزرگ است.

اگر می‌خواهیم در برابر جنگ روایت‌های دشمن بایستیم، لابد باید ببینیم با رسانه‌های خود چه کرده‌ایم. نمی‌توان روزنامه‌نگاری مستقل را تضعیف کرد، تحریریه‌ها را تهی کرد، سردبیر حرفه‌ای را کنار زد و خبرنگار را بی‌پناه گذاشت و بعد انتظار داشت در روز بحران، مردم روایت رسمی را باور کنند. رسانه‌ای که اعتماد ندارد، هرچقدر هم بزرگ باشد، در لحظه بحران کوچک است. اما این سرنوشته محتوم نیست؛ اعتماد را می‌توان دوباره ساخت و روزنامه‌نگاری حرفه‌ای را به جایگاه شایسته‌اش بازگرداند.

نمایندگان به مجلس تقدیم شد، به قید سه‌فوریت و قابلیت اجرا از تاریخ تصویب و پیش از انتشار، به مضمون توقیف انتخابات کانون و تعلیق آن به تصفیه وکلا. این طرح با شتاب تمام تصویب و اجرا شد. در نتیجه، صبح روز انتخابات‌که وکلا برای رأی‌دادن به کانون آمدند، با درهای بسته و مأموران انتظامی و آگهی توقیف روبه‌رو شدند و با اخطار مأموران متفرق گشتند و بدین ترتیب غائله پایان پذیرفت و برای قانونی که پیش از انتشار قابل اجرا باشد پیشینه و نمونه‌ای به دست آمد.»

پنجم، علم حقوق: کاتوزیان شاگر استاد دکتر سیدحسن امامی (حقوق‌دان، فقیه، سیاست‌مدار، مؤلف و امام جمعه تهران) بود که با نگارش کتاب شش جلدی «حقوق مدنی» و پایه‌گذاری در تدوین قوانین مهم و ساختارهای قضائی و مهم‌تر شیوه تدریس، در زمانه خود یکه‌تاز میدان حقوق خصوصی ایران به شمار می‌رفت. با این حال، استاد مقهور جایگاه استاد امامی نشد و با رعایت ادب و احترام به استاد خود، به نقد آثار ایشان پرداخت و روش و منش خاص خود را در تکمیل گذشتگان دنبال کرد. متأسفانه در جامعه دانشگاهی ما رابطه «مراد و مردی» جایگزین رابطه «استاد و شاگردی» شده است. **ششم، تالیف:** بیشتر دانشگاهیان عمر خود را صرف نوشتن آثاری در تحلیل و نقد مواد و تبصره‌های قانونی می‌کنند، بدون اینکه رویکرد کلانی در کار خود داشته باشند. کاتوزیان در کنار آثار متعدد و ارزشمندی که در حقوق مدنی ایران برجای گذاشت، به این میزان بسنده نکرد و با خلق دو اثر «مبانی حقوق عمومی» و «فلسفه حقوق» افق‌های جدیدی برای جامعه حقوقی ایران ترسیم کرد. کتاب دوم اولین، مهم‌ترین و مفصل‌ترین کتاب در زمینه فلسفه حقوق به زبان فارسی است.

هفتم، اخلاق: کمتر کسی بود که ناصر کاتوزیان را می‌دید و متوجه نمی‌شد که او استاد دانشگاه است. مهم‌تر از دانش و روش، این منش است که بر دانشجو اثر می‌گذارد تا تعداد کتاب و مقاله. هدف او ارتقای حقوق در ایران بود تا جاه‌طلبی برای قدرت و ثروت.

روان‌خوانی

بهای سنگین بی‌نقصی

فاطمه‌عسی‌زاده

روان‌شناس سلامت

تلاش فرساینده برای ارائه تصویری بی‌نقص و عالی در نقش‌های فردی، شغلی یا خانوادگی، فشار پنهان اما مخربی به بدن وارد می‌کند. زمانی که ذهن فرد به این باور می‌رسد که یک اشتباه کوچک، کل تلاش‌های او را بی‌ارزش می‌کند، بدن در یک وضعیت آماده‌باش اضطراری قرار می‌گیرد. در واقع ذهن کمال‌گرا هر نقص ساده را به‌عنوان یک خطر جدی برای بقا و تأیید اجتماعی شناسایی می‌کند. در دانش سایکونورواپیمونولوژی، این خودسز نشگری مداوم، محور ترشح هورمون‌های استرس را مدام روشن نگه می‌دارد. جاری‌بودن همیشگی کورتیزول در خون، عملکرد سلول‌های دفاعی و گلبول‌های سفید را ضعیف کرده و جسم را مستعد دردهای عضلانی، تپش قلب، قلنبی، ریه‌های پر از سنگین‌ترین وسایل را روی دوش خود بیندازد و حتی هنگام نشستن روی مبل یا پیش از خواب نیز حاضر نباشد آن را از شانه‌اش پایین بگذارد. هرچند عضلات از این وزن مداوم به درد می‌آیند، ذهن تصور می‌کند زمین‌گذشتن کوله‌پشتی مساوی با تبلی یا بی‌مسئولیتی است. در نتیجه، بدن هیچ‌گاه فرصتی برای بازیابی توان از دست‌رفته پیدا نمی‌کند؛ حالتی فرساینده که در آن استراحت به‌جای بازسازی انرژی، به منبعی تازه از اضطراب و عذاب وجدان بدل می‌شود.

برای رهایی از این تله ذهنی، تغییر نحوه تفک‌وکو با خود نخسین گام به شمار می‌رود. به‌جای انتظار نتایج خارق‌العاده، فرد می‌تواند پیامود انجام‌دادن یک کار در حد معقول، کافی و متناسب، بسیار سالم‌تر از فرسودکردن روان و جسم برای رسیدن به ایدئال‌های دست‌نیافتنی است. این تغییر نگرش، پیام امن‌بودن شرایط را به سامانه‌های عصبی ارسال می‌کند. برای نمونه، تعیین یک سقف زمانی مشخص برای کارهایی مانند فرستادن یک پیام یا تنظیم یک گزارش کاری و سپس بستن آن بدون بازبینی‌های وسواس‌گونه، به مغز یاد می‌دهد. بدون چک‌کردن‌های مکرر نیز پیامد ناگواری رخ نمی‌دهد. همچنین در لحظاتی که خطایی پیش می‌آید، فرد می‌تواند با صدای آرام با نوشتن روی کاغذ به خود یادآوری کند همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند و ارزش و دوست‌داشتنی‌بودن او با این خطاها خدشه‌دار نمی‌شود؛ تمرینی ساده که مانع از فعال‌شدن چرخه ترشح هورمون‌های اضطراب در لحظات دشوار می‌شود. علاوه بر این، اختصاص دادن دقایقی در طول روز به استراحت محض و بدون هیچ کار مفیدی، به سیستم دفاعی فرصت بازسازی می‌دهد. اگر پس از انجام این توصیه‌ها همچنان الیگوهای فکری مانع پیشبرد کارهای روزمره شوند، مشورت با یک روان‌شناس به ترمیم ریشه‌های این کمال‌گرایی کمک خواهد کرد.

خبرخوانی

زیر آفتاب داغ بندر

ایلنا گزارشی تهیه کرده است از کارگران اسکله شهید رجایی بندرعباس. کارگرانی که می‌گویند: اینجا زیر آفتاب ۶۰ درجه، ما چرخ‌دنده‌هایی هستیم که وقتی از کار می‌افتیم، بیرون‌مان می‌اندازند؛ هیچ‌کس از زیر فنس‌های اینجا، صدای شکستن استخوان کارگران را نمی‌شنود. در این گزارش با تعدادی از کارگران و همسرانشان صحبت شده است؛ از آن اردیبهشت‌ماه و از آن روزهای جنگ. آنچه در این روزهای پرتلهاب بر بندرعباس و اسکله شهید رجایی می‌گذرد، صرفاً داستان توقف تجارت یا کاهش شاخص‌های اقتصادی نیست؛ این، قصه غصه پرردر آدم‌هایی است که همواره سیر بلای بحران‌ها بوده‌اند. همیشه این کارگر بومی و آن نیروی عملیاتی آفتاب‌سوخ‌است که صورت‌حساب تمام حوادث و بحران‌ها را پرداخت می‌کند. بحران‌ها در این جغرافیا همیشه از بالا به پایین سرشکن می‌شوند؛ تاجری که بار کانتینرش متوقف شده‌د، در خشکای خانه‌اش در پایتخت صرفاً سود کمتری حاصل می‌کند، اما کارگر اینجا نان شبش، مدرسه دخترش و آبرویش در برابر خانواده را از دست می‌دهد. تلخ‌ترین حقیقتی که در لابه‌ای این گفت‌وگوها پنهان شده، نه در آمار اخرجی‌هاست و نه در فاجعه‌های پنهان‌شده؛ بلکه در تغییر غم‌انگیز سطح آرزوهاست. مردمی که روی دریایی از ثروت، نفت، فولاد و ترانزیت زندگی می‌کنند، آرزو و پیشان این شده است که زمان به عقب برگردد؛ به روزهای توجّهی از مقاضیان واقعی مسکن را از بازار حذف کرده و هزینه ساخت مسکن دو برابر شده است. یکی دیگر از موضوعات بسیار مهم، افزایش قیمت تمام‌شده ساخت مسکن است.

رئیس اتحادیه مشاوران املاک تهران با اشاره به افزایش

هزینه ساخت تا ۶۰ میلیون تومان در هر مترمربع، گفت جهش قیمت‌ها رکود معاملات را تشدید و بخش قابل توجهی از مقاضیان واقعی مسکن را از بازار حذف کرده و هزینه ساخت مسکن دو برابر شده است. یکی دیگر از موضوعات بسیار مهم، افزایش قیمت تمام‌شده ساخت مسکن است.

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران اعلام کرد در برخی مناطق تهران قبض‌های گاز با مبلغ یک میلیارد تومان صادر شده است. مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران گفت: بعضی از نقاط تهران قبوض یک میلیاردی داشتیم؛ بررسی کردیم این مشترکین گاز، استخر هم در داخل ساختمان دارند و هم در حیاط، افزایش سرسام‌آور گاز، برق و آب اشتراکی مجتمع‌های مناطق مختلف به‌ویژه منطقه شمال تهران برای همه خانوارا غیرقابل تحمل شده است.

یک میلیارد تومان



۱.۸ کیلومتر

ساحل دامپشا یکی از سواحل پرطرفدار چین است که اندازه آن حدود ۱.۸ کیلومتر است. اما در روزهای حدود ۲۰۰ هزار نفر در آن حضور دارند. این ساحل در تعطیلات آخر هفته به دریایی از جمعیت تبدیل می‌شود. در فصل تابستان نیز ازدحام جمعیت به حدی می‌رسد که مقامات محلی مجبور شده‌اند تعداد بازدیدکنندگان این ساحل را محدود کنند. برخی از گردشگران نوشته‌اند به دلیل ازدحام شدید، نتوانسته‌اند حتی خود را به لب آب برسانند.



یک میلیارد تومان

مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران اعلام کرد در برخی مناطق تهران قبض‌های گاز با مبلغ یک میلیارد تومان صادر شده است. مدیرعامل شرکت ملی گاز ایران گفت: بعضی از نقاط تهران قبوض یک میلیاردی داشتیم؛ بررسی کردیم این مشترکین گاز، استخر هم در داخل ساختمان دارند و هم در حیاط، افزایش سرسام‌آور گاز، برق و آب اشتراکی مجتمع‌های مناطق مختلف به‌ویژه منطقه شمال تهران برای همه خانوارا غیرقابل تحمل شده است.



۲ برابر

رئیس اتحادیه مشاوران املاک تهران با اشاره به افزایش

هزینه ساخت تا ۶۰ میلیون تومان در هر مترمربع، گفت جهش قیمت‌ها رکود معاملات را تشدید و بخش قابل توجهی از مقاضیان واقعی مسکن را از بازار حذف کرده و هزینه ساخت مسکن دو برابر شده است. یکی دیگر از موضوعات بسیار مهم، افزایش قیمت تمام‌شده ساخت مسکن است.