

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

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن:۵۴۰ ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر:۸۸۹۲۵۴۶۷

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

توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز • تلفن:۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترت روزنامه

یکشنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۴ • ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ • ۷ دسامبر ۲۰۲۵ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۲۷۳ • ۱۲ صفحه اذان ظهرتهران ۱۱:۵۵ • اذان مغرب ۱۷:۱۱ • اذان صبح فردا ۵:۳۲ • طلوع آفتاب ۷:۰۲

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

خشونت علیه زنان مرز نمی‌شناسد



محمودفاضلی

که در بسیاری موارد مانع از ثبت گزارش خشونت توسط قربانی می‌شود.

خشونت علیه زنان فرانسه

فرانسه با بحرانی عمیق در زمینه خشونت و تجاوز جنسی علیه زنان و دختران روبه‌رو است. این خشونت‌های فزاینده به‌طور معمول در محیط‌های خصوصی و عمومی رخ می‌دهند. براساس تحقیقات مستقل، این خشونت‌ها نه‌تنها در حال افزایش هستند، بلکه به‌طور معمول در محیط‌های خصوصی (مانند خانه) و عمومی (مانند بخش حمل‌ونقل) رخ می‌دهند. آمارها نشان‌دهنده یک جنگ خاموش در سال ۲۰۲۵ است که هر سه روز یک زن را قربانی می‌کند و بیش از نیمی از قربانیان، کودکان و نوجوانان هستند. این موضوع به دلیل کمبود حمایت از قربانیان، تأخیر در تحقیقات قضائی و فرهنگ انکار خشونت جنسی تشدید شده است. گروه کارشناسان شورای اروپا بر اجرای کنوانسیون استانبول، یک معاهده بین‌المللی که در سال ۲۰۱۴ برای ایجاد استانداردهای الزام‌ور قانونی برای جلوگیری از خشونت علیه زنان اجرائی شد، نظارت دارد. براساس تحقیقات این گروه، ۸۳ درصد از این پرونده‌ها و تا ۹۴ درصد در موارد تجاوز جنسی بدون پیگرد قانونی عاملان مختومه می‌شوند. رصدخانه خشونت علیه زنان نسبت به افزایش حمله‌ها علیه دختران و زنان جوان در فرانسه ابراز نگرانی می‌کند. براساس این داده‌ها، بیش از نیمی از قربانیان خشونت جنسی و تجاوز در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ زیر سن قانونی بوده‌اند. یکی از چالش‌های پیش‌روی مقام‌های فرانسوی، مقابله با تجاوز جنسی توسط افراد زیر سن قانونی است. حدود ۱۱هزار و ۵۰۰ کودک هرساله مرتکب خشونت جنسی می‌شوند که حدود ۳۰ درصد از عاملان خشونت جنسی علیه سایر کودکان را تشکیل می‌دهد. شمار سالانه قربانیان این نوع خشونت از سال ۲۰۱۶ تاکنون ۸۶ درصد افزایش یافته است. در فرانسه

جنگ خوانی

لبنان در آینه رنگ‌های کودکان

مناف بچی‌پور

ابراز احساسات آنها کمک کنند؛ احساسات آنها درباره وضعیتي که دچارش شده‌اند، مشاهدات و نچ‌هایشان، اتفاق‌هایی که برای آنها افتاده و ...

فرشته‌ای در صحنه‌بیماران

خبرگزاری اتوالتی از نوین جمعه، هنرمند لبنانی، نقل می‌کند که فکر این طرح از تصویر یک صحنه دردناک بمباران بیروت پدید آمد. او می‌گوید: «من روی عکسی از آن بمباران فرشته کوچکی کشیدم که آرام خوابیده بود. از آنجا، این ایده متولد شد؛ ایده تبدیل تصاویر جنگ و ویرانی به تابلوهای زیبایی که از خاطره‌های قدیمی و امید به فردایی تازه می‌گویند». طرح سمعی- بصری مذکور با مشارکت ۵۸ هنرموز کودک، نوجوان و جوان (سه تا ۲۰ساله) استودیوی هنرهای تجسمی نوین جمعه و زیر نظر او پیگیری شد و بالاخره ۴۰۰ تابلوی نقاشی این هنرآموزان از ۱۵ تا ۲۷ نوامبر امسال، در مکانی تاریخی در صیدا به نام «خان‌الفرنج» به نمایش گذاشته شد. به گفته نوین جمعه این طرح با هدف ایجاد تجربه هنری فراگیری با ترکیب صحنه‌های بصری همراه با صدا به اجرا درآمد تا بازدیدکننده بتواند پیام‌های هنرآموزان را تجربه کند. این هنرمند تأکید می‌کند که کودکان حق دارند دوران کودکی زیبایی را در لبنان تجربه کنند و رؤیای آینده‌ای بهتر را در سرزمین مادری خود داشته باشند. برگزارکنندگان نمایشگاه نیز از توانایی هنر

قلم و هنر کودکان و نوجوانان کوبی اکسیری دارد که می‌تواند چاره‌ساز خرابی‌ها و کشتار جنگ باشد؛ تصویرهایی متفاوت بیافریند و از صحنه‌های جنگ نقاشی‌هایی سرشار از امید و زندگی به مخاطبان عرضه کند. این حکایت نمایشگاه نقاشی «لبنان به روایت رنگ‌ها» است. به قول فروغ در فیلم خانه سیاه، «دنیا زشتی کم ندارد، زشتی‌های دنیا بیشتر بود اگر آدمی بر آنها دیده بسته بود؛ اما آدمی چاره‌ساز است...». این سال‌ها خطرها و زشتی‌های جنگ، به‌ویژه در منطقه ما بیش از هر جای دیگری خود را نشان داده است؛ اما آدمی چاره‌ساز است... یک معلم موسیقی بچه‌ها را برای آموزش موسیقی جمع می‌کند و گروه موسیقی تشکیل می‌دهد تا در میان آوار جنگ، در غزه، کنسرت برگزار کنند. هنرمند دیگری هم روی کارت‌های مواد غذایی اهداشده به مردم غزه نقاشی می‌کشد تا رنج و درد مردم را ثبت کند و بعد این نقاشی‌ها در نمایشگاه و در رسانه‌ها هزاران هزار بیننده پیدا کند». به‌تازگی به همت هنرمندی دیگری، نمایشگاه نقاشی «لبنان به روایت رنگ‌ها» در صیدا (جنوب لبنان) برپا شد تا برای زشتی و ویرانی ناشی از حمله‌های اسرائیل به لبنان چاره‌ای بسازد و از دل ترس و نگرانی و اضطراب جنگ، نقاشی‌های زیبای کودکان را برکشد و تصویری متفاوت از لبنان به نمایش درآورد. پژوهشگران در اشاره به تأثیر جنگ بر کودکان از احتمال بالای دچارشدن به اضطراب و افسردگی، دیدن کابوس‌های شبانه، پرخاشگری یا گوشه‌گیری یا دیگر اختلالات روانی و جسمی و حتی احتمال تأثیر بر کارکرد مغز سخن می‌گویند. در همین زمینه توصیه شده که بزرگ‌ترها برای کاستن از تأثیر منفی جنگ بر روحیه کودکان، از بازی و سرگرمی و به‌ویژه فعالیت‌های خلاقانه هنری استفاده و به

۲

عمل

رضا امیرخانی، نویسنده کشورمان مدتی است بر اثر سقوط از پاراگلایدر دچار بی‌هوشی و در بیمارستان بستری شده است. براساس اطلاعیه خانواده رضا امیرخانی، دو عمل جراحی «تراکئوستومی» و «تثبیت یک جاشدگی در استخوان‌های لگن» روی این نویسنده انجام شده است. هر دو عمل پیش‌ازظهر روز گذشته با موفقیت به انجام رسیده و این نویسنده به بخش آی‌یو یو بازگردانده شده است.



مسابقه دو ماراثن پنج هزار نفری کیش، جمعه ۱۴آذر با حضور ورزشکاران و دوندگانی از سراسر کشور در دو مسیر جداگانه ۱۵ و ۴۲ کیلومتری و در دو گروه بزرگ بانوان و مردان برگزار شد. ورزشکاران و دوستاندار دو ماراثن زن و مرد شرکت‌کننده در این رویداد ورزشی پرنشاط، رقابت خود در مسیر تعیین‌شده سواحل کیش را از اسکله دامون شروع کرده و با گذر از محدوده‌های تعیین‌شده، به محل پایان مسابقه رسیدند. عکس: محمود خاکباز، ایرنا

روان‌خوانی

جامعه

علیه روان مردم

پگاه‌پاکزاد

روان‌شناس

این روزها اگر از یک ایرانی بپرسی «چرا مضطربی؟»، احتمالا باید قبیلش یک لیوان آب بیاوری و روی کانایه راحت بنشیني. اقتصاد نوسانی، گرانی بنزین، صف‌های طولانی، هوای آلوده‌تری، اخبار ریز و درشت سقوط‌ها و آینده‌ای که بیشتر شبیه مه غلیظ است تا افق روشن. در چنین زیست جهانی، عجیب این نیست که مردم مضطرب‌اند! عجیب این است که چطور هنوز کار، درس، عاشقی و زندگی می‌کنند. اما یک سؤال جدی: چه اضطرابی طبیعی است و کِی باید نگران شویم؟

اضطراب طبیعی

از نگاه روان‌شناسی اجتماعی، وقتی ساختارهای اجتماعی-اقتصادی دانما سیگنال تهدید می‌فرستند، بدن و ذهن ما روی «حالت آماده‌باش» می‌ماند. اینها اضطراب‌های طبیعی‌اند. نگرانی درباره پول، حتی وقتی همه‌چیز مرتب است. دل‌گرفتگی صبح‌ها وقتی باید از خانه بزنی بیرون و هوا خودش افسردگی‌زاست! بی‌حوصلگی، خستگی مزمن و فکرکردن زیاد به آینده، واکنش سریع به اخبار (خوب یا بد). احساس بی‌قدرتی در برابر تصمیماتی که زندگی‌ات را تکان می‌دهند ولی فرد و در آنها نقشی ندارد. اینها «مشکل‌فرد» نیستند، بازتاب یک جامعه پراسترساند! تشخیص مهم این است که این نوع اضطراب، با کمی مهربانی با خود، حمایت اجتماعی و ساختن روتین‌های کوچک، معمولا قابل مدیریت است.

اضطراب نگران‌کننده

وقتی اضطراب از «محصول شرایط» تبدیل می‌شود به «اختلال در کارکرد»، دیگر طبیعی نیست: بی‌خوابی شدید یا کابوس‌های مداوم، حملات پانیک، فکرها‌ی فاجعه‌سازی دائمی («همه چی تموم شد»)، جداشدن از اجتماع، کناره‌گیری شدید، ناتوانی در انجام کارهای روزمره، حس بی‌ارزشی شدید یا شرم اجتماعی و خشم‌های ناگهانی یا انفجاری. اینجاست اضطراب تبدیل به یک چرخه بیمارگونه می‌شود: فشار اجتماعی، اضطراب شدید، ناتوانی و فشار بیشتر. این همان نقطه‌ای است که روان‌شناسی اجتماعی هشدار می‌دهد: جامعه دارد تاب‌آوری روانی مردمش را از دست می‌دهد. مسئله فقط «فرد» نیست؛ ساختار هم مسئول است. ما اغلب تلاش می‌کنیم مثل آدم‌هایی باشیم که وسط زلزله مفت‌رشت‌تری ایستاده‌اند و می‌گویند: «تکنه مشکل از من باشه؟ چرا تمرکز ندارم؟». وقتی ساختار اقتصادی ناپایدار است، آینده میهم است و حتی هوا هم علیه تو است، روانت بیش از حد تحمل کرده است. این اضطراب‌ها «طبیعی» نیستند اما «قابل فهم» و قابل درمان هستند. حالا چه می‌شود کرد؟

راهکارهای دم‌دستی ولی علمی

۱. ذهن رو تعمیر کن، نه جامعه رو (فعلا)
ما فعلا وزیر اقتصاد نیستیم، تنها حوزه کنترل‌پذیرمان، روان خودمان است. یک روتین کوچک و ثابت (۱۰ دقیقه ورزش، پنج دقیقه نوشتن، سه دقیقه تنفس) اثرش واقعی و مبتنی بر پژوهش است.
۲. اطلاعات را جبریدندی کن
مصرف خبری در ایران باید مثل مصرف قند باشد: کم، کنترل‌شده و با آگاهی. اخبار بیش از حد = اضطراب بیش از حد.
۳. حمایت اجتماعی یعنی رزه روانی
یک نفر، فقط یک نفر که بتوانی حرف بزنی. یک پیام، یک تماس، یک قدم بلند از تنهایی.
۴. بدنت را جدی بگیر. خواب، حرکت، تغذیه، سه پایه‌ای که جامعه نمی‌تواند برایت درست کند، اما تو می‌توانی.
۵. مرزبندی با ترس جمعی ترس مسری است. آگاهی، تنفس، فاصله‌گرفتن از جمع‌هایی که فقط فاجعه تعریف می‌کنند، یک مداخله روان‌شناختی واقعی است.
۶. اگر نشانه‌های هشدار داری، مشاوره حق توست، نه ضعف! وقتی اضطراب کارکرد روزمره را مختل می‌کند، مراجعه به متخصص یک انتخاب عاقلانه است. این جامعه به حد کافی آسیب زده، تو لازم نیست خودت را اضافه مجازات کنی. در این وضعیت، انتظار اینکه مردم «آرام بمانند» شبیه این است که از کسی بخواهی وسط توفان، موهش‌ها را با ششوار صاف کنی دارد. اضطراب طبیعی است، اما فرسودگی نه. ترس قابل فهم است، اما درمان‌ناپذیر نیست. روان ما شاید خسته باشد، اما هنوز ایستاده و همین خودش یک معجزه اجتماعی است!

۳

روز

اقتصادنیوز گزارشی تهیه کرده که طبق بررسی انجام‌شده، هزینه درمان «سرماخوردگی ساده» معادل حداقل سه روز درآمد یک کارگر است. طبق بررسی‌های میدانی، هزینه ویزیت یک پزشک در درمانگاه‌های عمومی به‌طور میانگین حدود ۱۵۰ هزار تومان است. برای افرادی که بیمه ندارند، این هزینه‌ها می‌تواند معادل سه روز درآمد آنها باشد.

۱۳۰

میلیون تومان

قیمت سکه در تابلوهای تهران به بالای ۱۳۰ میلیون رسید. این اتفاق در حالی بود که طبق اخبار رسمی سکه در ساعات اولیه هفته در کانال ۱۲۹ میلیون تومان قرار داشت و یک میلیون و ۹۰۰ هزار تومان گران شد. طبق گزارش فرارو، قیمت طلا ۱۸ عیار افزایشی شد و به نرخ ۱۲میلیون و ۴۰۶ هزار تومان رسید. قیمت نیم‌سکه ۶۷میلیون و ۳۵۰ هزار تومان اعلام شده است که نشان از افزایش ۶۰۰ هزار تومانی در بازار دارد.

۲