

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

شترق

روزنامه

پنجشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۵ • ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۸ • ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۶ • سال بیست‌وسوم • شماره ۵۴۷۱ • صفحه ۱۸۰۱ • اذان ظهر تهران ۱۲:۰۱ • اذان مغرب ۱۸:۲۷ • اذان صبح فردا ۴:۰۸ • طلوع آفتاب ۵:۴۴



مراسم تشییع پیکر زندیاد «جواد مجابی»، شاعر، نویسنده، منتقد ادبی و هنرهای تجسمی، نقاش، طنزپرداز و روزنامه‌نگار ایرانی، صبح دیروز با حضور نویسندگان، هنرمندان و اقشار مختلف مردم از مقابل منزل ایشان در کوی نویسندگان تهران برگزار شد. «جواد مجابی» شنبه چهاردهم شهریور پس از تحمل یک دوره بیماری درگذشت.

عکس: علی شریف‌زاده، ایرنا

instagram:sharghdaily1

twitter:sharghdaily

youtube:sharghdaily

Telegram:SharghDaily

aparat:tasvirshargh

www.sharghdaily.com

شاعری که هرگز ناامید نمی شد

پیکر جواد مجابی در امامزاده طاهر آرام گرفت

این مراسم گفت: «به فرهنگیان بزرگی که امروز در خانه

فرهنگی کوچک ما جمع شده‌اند، خوشامد می‌گویم. ای تنهاتر از من، کجای جهان ایستاده‌ای؟ اینک و امروز رفیق روشنفکر ما، شاعر میهن زخمی ما، تصویرگر دوران، جان ما، روزنامه‌نگار دوران جنون‌آمیز ما، سرپرست خانواده فرهنگی ما، همسر و پدرمان، ما را تنها گذاشته است، اما راه پایان نیافته است، خانواده فرهنگی او که طی ۵۰ سال بر نظم و هندسه‌ای مشخص بنیان نهاده شده، راهش را ادامه خواهد داد، دریغ و درد که درست در فرصت دستیابی به مهم‌ترین دغدغه زندگی‌اش که با شوق و هیجانی زایدالوصف شب و روزش یکی شده بود، آن موجود موزی مغز او را هدف گرفت و او نتوانست کار شگرفش را به پایان برساند».
ناستین جوادی افزود: «اما دیدن سیل خودجوش و خروشان فرزندان نادیه‌مان که از عصر روز شنبه، ۱۴ شهریور ۱۴۰۵، فضای مجازی را فروزان کرد، مهر تأییدی بود بر اینکه جواد مجابی مسیر درستی را پی نهاده و پیموده است، پرتو ستاره‌های روش و درخشان از قلب کلمات و عکس‌ها زبانه کشید و به عیان دیدم که تکه‌های جان بی‌تاب شاعر در تک‌تک آنان سوکوار و هم‌پیوسته،

۵۰ سال پیش برمی‌گردد؛ زمانی که من بسیار جوان بودم و این شانس را داشتم که با چهره‌های ادبی حشر و نثر داشته باشم. ممکن بود میان دیدارهای ما ماه‌ها فاصله بیفتد و گاهی نیز به اقتضای شرایط، هفته‌ای دو بار یکدیگر را ببینیم؛ به‌خصوص زمانی که هر دو عضو هیئت دبیران کانون نویسندگان بودیم. در این مدت طولانی، دیدارهای بسیاری داشتیم، گپ‌وگفت‌های متعدد و خاطرات زیادی شکل گرفت».
چهلتن سپس به مرور خاطرات خود با جواد مجابی در ماجراهایی همچون اتوبوس ارمنستان و قتل محمد مختاری و محمدجعفر پوینده پرداخت.

رضا سرور متنی درباره جواد مجابی خواند. او گفت: «مجابی مردی بود که هرگز ناامید نمی‌شد، هرگز نمی‌رنجید و هرگز به شما اخم نمی‌کرد. کوچک‌ترین موفقیت شما را ستایش می‌کرد و به اطرافیان‌ش قوت قلب و اتماد می‌داد.»
پوریا عالمی به نکته مهمی اشاره کرد و گفت که در این چند روز به امکانی فکر می‌کرده که جواد مجابی و ناستین (همسر مجابی) برای ادبیات ایجاد کردند و به تبدیل‌کردن ادبیات به زندگی، سپس ناستین جوادی، همسر جواد مجابی، در

مراسم خاکسپاری جواد مجابی، نویسنده، شاعر، نقاش و منتقد ادبی و هنری، طهر چهارشنبه از مقابل خانه او در کوی نویسندگان آغاز شد و ساعاتی بعد پیکر او در امامزاده طاهر کرج به خاک سپرده شد. خانواده‌اش انتخاب کردند تا جواد مجابی در کنار مزار احمد محمود، احمد شاملو، هوشنگ گلشیری، محمد مختاری و محمدجعفر پوینده به آرامش ابدی برسد. در مراسم بدرقه پیکر مجابی جمعی از اهالی فرهنگ و هنر و دوستان و دوستان‌ان او حضور داشتند و نویسندگان نامی‌ای همچون محمود دولت‌آبادی، امیرحسن چهلتن، رضا سرور، ناستین جوادی (همسر جواد مجابی) و پوپک مجابی (دختر او) سخن گفتند و از سال‌ها فعالیت و نقش او در ادبیات و هنر معاصر ایران یاد کردند. یغما گلرویی هم شعری درباره او خواند. نام‌های متعددی برای تشییع و خاکسپاری او آمده بودند و قرار نیست دیگر برنامه‌ای برگزار شود و دوستان و یاران می‌توانند تا هفت روز به دیدار بازماندگان در خانه او بروند. در لحظات اولیه مراسم، امیرحسن چهلتن ضمن عرض تسلیت به دوستان و دوستان‌اران ادبیات و خانواده این نویسنده گفت: «آشنایی ما به بیش از

یادداشت

فاتنزی زندگی باثبات

آیا جوامع باثبات ناخواسته انسان را نسبت به ماهیت ناپایدار زندگی کم‌تحمل‌تر کرده‌اند؟



حامد خاتجانی

دانش‌آموخته‌فلسفه‌اخلاق

انسان معاصر، از آنجا که چند دهه در نظمی اجتماعی و نسبتاً باثبات زیسته، به تصویری خاص از زندگی عادت کرده است؛ تحصیل می‌کند، شغلی به دست می‌آورد، درآمدش افزایش می‌یابد، ازدواج می‌کند، فرزند می‌آورد، خانه می‌خرد، پس‌انداز می‌کند و موقعیت حرفه‌ای و اجتماعی خود را توسعه می‌دهد. در پس همه اینها چنین انتظار دارد که فردا، با تغییراتی محدود، ادامه امروز باشد. اما این وعده کجا شکل گرفته است؟ شاید یکی از پیامدهای جوامع باثبات این باشد که ثبات را -که دستاوردی تاریخی و شکننده است- به صورت ویژگی طبیعی زندگی در ذهن انسان شکل می‌دهند. امکان برنامه‌ریزی، پس از مدتی، به انتظار تداوم تبدیل می‌شود و انتظار تداوم، به نوعی احساس استحقاق در برابر آینده. حال آنکه بخش بزرگی از تاریخ برای بسیاری از انسان‌ها چنین نبوده است.

میلیون‌ها انسان هرگز فرصت نداشته‌اند زنجیره آشنای «تحصیل، کار، ازدواج، خانه، فرزند، پس‌انداز و بازنشتگی» را کامل کنند. جنگ‌ها زندگی‌ها را در میانه راه قطع کرده‌اند، بیماری و قحطی و بلایای طبیعی دارایی انسان‌ها را از میان برده است و تحولات سیاسی و اقتصادی گاه طی چند ماه، نظم ساخته‌شده را ویران کرده است. در جهان کنونی نیز بخش بزرگی از مردم در شرایطی زندگی می‌کنند که از حداقل‌های نظم، امنیت و رفاه بی‌بهراند. از این منظر، شاید آنچه بخشی از ما در ثبات، زندگی عادی می‌نامیم، چندان عادی نباشد.

مسئله از منظر فلسفه اخلاق صرفاً وجود رنج نیست؛ مسئله نسبی است که انسان با امکان رنج برقرار می‌کند. اندیشه رواقی تأکید می‌کند: برخی امور در اختیار ما هستند و بسیاری دیگر نیستند. دوری، انتخاب و نحوه مواجهه ما با امور، تا اندازه‌ای در اختیار ما هستند، اما بدن، دارایی، موقعیت اجتماعی و بسیاری از حوادث جهان تحت فرمان ما نیستند.

این نگاه به نظر بدیهی می‌رسد، اما بخش بزرگی از اضطراب زندگی از فراموش‌کردن همین امر بدیهی ناشی می‌شود. ما برای به دست آوردن چیزهایی تلاش می‌کنیم که کنترل‌شان در اختیار ما نیست و سپس چنان به آنها وابسته می‌شویم که گویی جهان موظف به حفظ‌شان است. خانه‌ای می‌سازیم و فرض می‌کنیم باید برای همیشه خانه ما بماند. حرفه‌ای می‌سازیم و انتظار داریم مسیر آن همچنان صعودی

باشد. رابطه‌ای شکل می‌دهیم و تصور می‌کنیم دوام آن بخشی از نظم طبیعی جهان است. در این نقطه، برنامه‌ریزی عقلانی به قراردادی خیالی با آینده تبدیل می‌شود، حال آنکه آینده چنین قراردادی را تضمین نکرده است. امنیت اجتماعی بی‌تردید یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای تمدن است. حاکمیت قانون، آموزش، نظام درمانی، قابلیت برنامه‌ریزی اقتصادی و... انسان را از بخش بزرگی از نااطمینانی تاریخی رها کرده است. اما همین موفقیت ممکن است پیامدی متناقض داشته باشد. هرچه جامعه موفق‌تر می‌شود آینده را قابل پیش‌بینی کند، انسان بیشتر ممکن است تصور کند آینده اصولاً باید قابل پیش‌بینی باشد. در نتیجه، کسست -که بخشی از واقعیت زندگی است- برای انسان خوگرفته به ثبات، به حادثه‌ای تحمل‌ناپذیر تبدیل می‌شود. وقتی بحران بزرگی فرا می‌رسد، فقط بخشی از دارایی یا آسایش خود را از دست نمی‌دهیم؛ کسی که سال‌ها معنای زندگی خود را بر پیشرفت و افزایش ثروت، حفظ خانواده، منزلت اجتماعی و تحقق برنامه‌های آینده بنا کرده، ممکن است با فروپاشی این زنجیره احساس کند زندگی‌اش شکست خورده است. فاتنزی زندگی باثبات اینجا شکل می‌گیرد: برابکردن معنای زندگی با امنیت و رفاه.

رواقیون برای مقابله با این توهم، تمرینی ذهنی داشتند که به‌عنوان اندیشیدن پیشاپیش به امکان مصیبت شناخته می‌شد. ثروت ایجاد کنیم، اما ثروت را با امنیت وجودی اشتباه نگیریم. برای آینده برنامه بریزیم، اما وابستگی به تحقق آنها نداشته باشیم. فرزندانمان را برای آینده آماده کنیم، اما آینده آنان را پروژه شخصی ندانیم. نکته آنکه پذیرش ناپایداری، به‌جای فروکاستن از ارزش زندگی، به ارزش آن می‌افزاید. اگر هیچ تضمینی وجود ندارد که یک عصر معمولی در کنار کسانی که دوستانمان داریم تکرار شود، آن عصر دیگر موقعیتی پیش‌پاافتاده نیست. اگر سلامت همیشگی نیست، یک روز سالم اهمیت دیگری پیدا می‌کند. اگر موقعیت اجتماعی و ثروت می‌تواند از بین بروند، داشتن آنها دیگر دلیلی برای تعویق زندگی به آینده نیست.

ناپایداری اگر درست فهمیده شود، دشمن معنا نیست؛ سرچشمه معناست.

این سخن دعوت به ستابیش رنج نیست. جنگ فضیلت نیست، فقر ارزش نیست، فروپاشی خانواده یا از دست رفتن حاصل سال‌ها کار چیزی نیست که باید آن را زیبا جلوه داد. وظیفه اخلاقی ما همچنان ساختن جهانی امن‌تر است. اما در کنار این مسئولیت اجتماعی، مسئولیتی شخصی نیز داریم؛ اینکه تمام معنای زندگی را به دوام شرایط بیرونی نسپاریم. زندگی به ما وعده نداده است که مسیری مستقیم از تلاش به رفاه و از رفاه به آرامش وجود دارد. این مسیر یکی از امکان‌های خوشایند زندگی است، نه تعریف آن. زندگی می‌تواند ساخته شود، فروبریزد و دوباره و نه الزاماً به شکل سابق، ساخته شود.

روان‌خوانی

حافظه بدن

فاطمه عیسی زاده*

گاهی فرد در شرایطی که ظاهراً اتفاق نگران‌کننده‌ای رخ نداده، واکنشی را تجربه می‌کند که برای خودش هم قابل توضیح نیست. شنیدن صدایی خاص او را مضطرب می‌کند؛ نزدیک‌شدن به سالگرد یک فقدان، خوابش را به‌هم می‌ریزد؛ یا پس از یک گفت‌وگوی پرتنش، سردرد، دل‌درد یا گرفتگی عضلات سراسش می‌آید. گاهی فرد برای این نشانه‌ها به پزشک مراجعه می‌کند، اما در بررسی‌ها علت جسمی مشخصی پیدا نمی‌شود. در این موقعیت‌ها، توجه به نقش فشارهای روانی و تجربه‌های گذشته می‌تواند به درک بهتر این واکنش‌ها کمک کند. «حافظه بدن» یعنی تجربه‌های دشوار گذشته می‌توانند دستگاه عصبی را حساس‌تر کنند و واکنش بدن را در زمان ترس، فقدان، ناامنی یا فشار طولانی مدت، برای محافظت از فرد، بدن را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد. حتی پس از پایان آن شرایط، یک بو، صدا، مکان، تاریخ یا موقعیتی شبیه به تجربه پیشین می‌تواند همان زنگ خطر را دوباره به صدا درآورد؛ گویی خطر هنوز ادامه دارد. نتیجه می‌تواند تپش قلب، گرفتگی عضلات، اختلال خواب، خستگی یا آشفتگی گوارشی باشد. برای مثال، فردی که در کودکی بارها شاهد مشاجره‌های شدید بوده، ممکن است در بزرگسالی با آلااف‌ن صدای دیگران، بی‌آنکه علتش را بداند، دچار تپش قلب یا گرفتگی شانه‌ها شود. یا کسی که دوره‌ای نگران بیماری یکی از نزدیکانش بوده، ممکن است پس از بهبود او نیز با شنیدن زنگ تلفن در ساعتی دیرهنگام، ناگهان احساس اضطراب کند. در این لحظه‌ها، بدن گاهی نشانه‌ای را که به تجربه‌ای قدیمی شبیه است، به اشتباه علامت خطر می‌داند و واکنشی مشابه گذشته نشان می‌دهد. بدن دشمن فرد نیست؛ گاهی با نشانه‌هایش می‌کوشد فشاری را نشان دهد که مدت‌ها فرصت دیده‌شدن نداشته است. به‌جای ترسیدن از این واکنش‌ها یا واریسی مداوم بدن، بهتر است فرد به زمان و موقعیت بروز آنها توجه کند: آیا پس از بی‌خوابی، تنش، دریافت خبرهای ناخوشایند یا مواجهه با موقعیتی آشنا شدت می‌گیرند؟ همین توجه آرام و بدون قضاوت، می‌تواند به شناخت محرک‌ها کمک کند.

تنظیم خواب، غذاخوردن منظم، کم‌کردن مواجهه مداوم با خبرها و شبکه‌های اجتماعی و بازگشت تدریجی به فعالیت‌های لذت‌بخش، به آرام‌شدن دستگاه هشدار بدن کمک می‌کند. پیاده‌روی، حرکات کششی ملایم، چند دقیقه تنفس آرام با بازدم طولانی و مراقبه کوتاه نیز می‌توانند از شدت تنش بکاهند. گفت‌وگو با فردی امن یا نوشتن درباره تجربه‌ای که همچنان ذهن را درگیر کرده، راهی برای پردازش فشارهای گذشته است. اگر دردها، اضطراب یا خاطرات مزاحم شدید و ماندگار شوند و زندگی روزمره را مختل کنند، مراجعه به روان‌شناس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

*** متخصص روان‌شناسی سلامت و پژوهشگر حوزه سایکونوروایومنولوژی**

دو خبر

۴۶

مدال

رئیس باشگاه دانش‌پژوهان جوان خبر داد که دانش‌آموزان ایران امسال توانستند در المپیادهای جهانی و بین‌المللی، ۱۳ مدال طلا، ۱۶ مدال نقره و ۱۷ مدال برنز کسب کنند که از بهترین نتایج المپیادی‌هاست. بسیاری از اتفاقاتی که برای باشگاه دانش‌پژوهان جوان در این سال‌ها قفل بود، امسال قفل آن شکسته شد. آنها در مسابقات بین‌المللی ریاضی چین نیز برای اولین‌بار جایزه عنوان نخست تیمی را در بین ۴۹ تیم از کشورهای مختلف کسب کنند. هنوز المپیاد شیمی نیز برگزار نشده است.

۱۶

همت

بیش از ۱۶ همت اموال اعم از منقول و غیرمنقول از محکوم اصلی برپونده جای دیش توقیف و به صورت عینی با مطالبات بانک‌های شاکي تهاتر شده است؛ ازجمله ۶۷ پلاک ثبتی، اموال ذی‌قیمت موجود در این پلاک‌های ثبتی در مجموع به ارزش ۶۶۵۰ میلیارد ریال، دو کارخانه، دستگاه‌های مخصوص چاپ، ماشین‌آلات، تاسیسات، اقلام و مواد اولیه موجود در کارخانه اشتهارد، ۱۲ دستگاه خودروی لوکس، ۲۱۵ دستگاه خودروی سنگین و نیمه‌سنگین کارخانه اشتهارد، زبورآلات، چهار فقره خط تلفن همراه و ارز.