

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
نوبن • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شتر

سه‌شنبه ۳ شهریور ۱۴۰۵
۱۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۸
۲۵ آگوست ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم • شماره ۸۰۴۵۴۹ صفحه
اذان ظهر تهران ۱۲:۰۶ • اذان مغرب ۱۹:۰۰ • اذان صبح فردا ۴:۰۳ • طلوع آفتاب ۵:۳۲

شبکه‌خوانی

از بارش بادمجان تا دیدن دایناسور

اول فکر کردیم شوخی است. به قول دوستی سه بار باز کردم خواندم و بستم و دوباره باز کردم و خواندم و…! باروش سخت بود. واقعا محیط زیست آمده بود خبر وجود دایناسور در خراسان رضوی را تکذیب کرده بود؟ واقعا این خبر به‌طور رسمی تکذیب شده بود؟ مگر الان کار به جایی رسیده است که کسی باور می‌کند دایناسور وجود دارد؟ البته دایناسورها وجود دارند. می‌شود گفت تمام پرندگان، بازماندگان دایناسورها هستند اما منظور همان دایناسورهایی نظیر تی‌رکس و… است. همه چیز از یک عکس شروع شد. عکسی که در یک بیابان نمایی از یک دایناسور را نشان می‌داد. پس از آن بود که ماجرا به رسانه‌های رسمی کشیده شد. اول محیط زیست در یک اطلاعیه تکذیب کرد. اولین مقطعی بود که این دایناسور وجودنداشته به رسمیت شناخته شد.

در متن روابط عمومی محیط زیست خراسان آمده است: «هیچ گزارش رسمی، مستند یا مشاهده میدانی از سوی محیط‌بانان، کارشناسان و نیروهای حفاظتی این اداره کل مبنی بر وجود چنین موجودی در طبیعت استان وجود ندارد. دایناسورها میلیون‌ها سال پیش منقرض شده‌اند، اما نکته مهم در متن روابط عمومی این است که چرا ابتدا به صحت‌سنجی توسط گروه اشاره شده بعد به گزارش محیط‌بانان اشاره شده است. این پرسش مطرح می‌شود که آیا تایید درست‌نبودن این عکس از سوی گروه مهم‌تر از خبر و گزارش محیط‌بانان است؟ مقطع بعدی این بود که حامد وحدتی‌نسسب، مدیرنه‌شناس مطرح، در استوری اینستاگرام خود اعلام کرد این عکس متعلق به یک بزمچه با طول ۸۰ تا ۱۰۰ سانت است.

وارد این موضوع نمی‌شویم که کدام نظر درست است. هدف این مطلب طرح این پرسش است که چطور به اینجا رسیدیم که اصلا درباره وجود یا نبود دایناسور در زمانه اکنون مطلب بنویسیم و مطلب بخوانیم؟ آیا فقط یک عکس با یک تیر عجیب می‌تواند چنین شرایطی را به وجود آورد؟ واقعیت این است که این مسئله برایمان رخ داده است.

از آن روزی که باران بادمجان در تهران بارید تا واکنش رسمی به وجود دایناسور در بیابان‌های خراسان رضوی چند سال بیشتر نمی‌گذرد. آن زمان سه ویدئوی کوتاه توانست لحظات حیرت‌انگیزی را برایمان به وجود آورد. هرچند مثل همیشه برخوردی حکمی با سازنده این ویدئوها شد. ۲۵ اسفند ۹۸ بود که بادمجان‌ها در تهران بارید. سه ویدئو که سبب شد برخی آن را ادامه مصائب سال ۹۸ بدانند. سالی که کرونا بسیاری را درگیر کرده بود. در این ویدئو عده‌ای از ترس برخورد بادمجان در حال فرار هستند. همان موقع هنوز خبری از هوش مصنوعی نبود و فقط توانمندی فرد سازنده (امین تقی‌پور) در جلوه‌های بصری بود که توانسته بود آن را آن‌چنان باورپذیر کند که عده‌ای بگویند: «باد این بادمجان‌ها را از مزارع اطراف تهران و از مناطقی مثل شهریار به تهران آورده است». همان موقع هم صادق ضیائی‌بان، مدیر کل پیش‌بینی و هشدار سازمان هواشناسی کشور، مجبور شد گفت‌وگو و این اتفاق را قاطعانه تکذیب کرده و به ایرناپلاس بگوید: «اولا این ویدئو قطعا ساختگی است و در درجه بعد هیچ گردباد یا تبدیادی در شهرک غرب مشاهده نشده است که چیزی با خودش آورده باشد».

حدود شش سال و نیم از آن زمان می‌گذرد و هوش مصنوعی حالا دیگر اتفاقات غریبی را به وجود می‌آورد. ما و البته مسئولان باید در برابر آن اندکی آگاهانه‌تر رفتار کنیم و این عکس می‌تواند هشدار جدی درباره سطح سواد رسانه‌ای جامعه باشد. خبری که از اساس آن‌قدر دور از ذهن است نباید جدی گرفته شود. امروزه ساخت تصاویر جعلی بسیار آسان شده و این پرسش مطرح است که چرا شرایط به‌گونه‌ای شده که برای ادعایی تقریبا ناممکن مثل حضور دایناسور تکذیبیه رسمی داده می‌شود؟

گاهی که فردی خوش فکر و سالم برای مدیریت میانی یک مجموعه منصوب می‌شود، این‌امید زنده می‌شود که بتواند تحولات مثبتی در سازمان و حوزه‌های کاری آن رقم بزند. اما پس از مدتی، اتفاق چشمگیری نمی‌افتد و جز تغییراتی معدود و سطحی، روال اصلی همان مسیر پیشین را ادامه می‌دهد. این وضعیت، در معنای کلی خود، می‌تواند ناشی از عوامل گوناگونی باشد: قوانین ناکارآمد، ساختار فرسوده اداری، کارکنان بی‌انگیزه، مدیران ارشد محافظه‌کار، هم‌ترازهای منفعت‌طلب در مناسبات شخصی، مافیاهای سازمانی و صنفی، مداخلات فراقانونی یا شبه‌قانونی جریان‌های صاحب‌نفوذ و عوامل دیگری از این دست. اما وقتی حوزه کاری آن مجموعه، به‌طور خاص «فرهنگ» باشد، علاوه بر همه موارد یادشده، عوامل دیگری هم نقش خواهند داشت. در بسیاری از کشورهایی که با تهدیدهای خارجی، تنش‌های داخلی یا وضعیت‌های بحرانی طولانی‌مدت روبه‌رو هستند، فرهنگ به‌تدریج از یک حوزه مستقل و زنده به بخشی از سازوکار امنیتی سیستم تبدیل می‌شود. در چنین وضعیتی، سیاست فرهنگی دیگر تنها ناظر بر حمایت از هنر، آموزش، نشر، رسانه یا تولیدات خلاق نیست؛ بلکه به ابزاری برای کنترل مدیریت افکار عمومی و حفظ انسجام سیاسی تقلیل می‌یابد. این روند، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت برای اداره بحران ضروری یا دست‌کم قابل فهم به نظر برسد، در بلندمدت به وضعیتی خواهد انجامید که در آن، هر اصلاح فرهنگی به‌عنوان تهدید تلقی می‌شود و در عین حال خودداری از اصلاح نیز بنیان‌های امنیت و ثبات را فرسوده می‌کند. در واقع مشکل از جایی برمی‌زنی‌باید که منطق اضطرار، از محدوده بحران عبور کند و به الگوی دائمی حکمرانی تبدیل شود. در این مرحله، هر امر فرهنگی (از یک نقد ساده هنری و رسانه‌ای گرفته تا اصلاح مقررات نشر، شیوه‌های حمایت مالی، نظام مجوزدهی یا سیاست‌گذاری آموزشی) با عینک تهدید دیده می‌شود. در نتیجه، فرهنگ از فضای گفت‌وگو و خلاقیت فاصله می‌گیرد و زیر سیطره منطق کنترل قرار می‌گیرد. در یک نظام فرهنگی امنیتی‌شده، مدیر یا کارشناس تحول‌خواه با عقبنشینی، سهل‌گیری، نفوذپذیری یا تضعیف انسجام ملی تفسیر شود. بنابراین، مدیر تحول‌خواه با انتخابی دشوار مواجه است: اگر دست به تغییر بزند، ممکن است از سوی ساختار حذف یا منزوی شود و اگر از تغییر خودداری کند، در تداوم فرسودگی نهادی سهمیم خواهد بود. این همان پارادوکس اصلی

دور فلک درنگ ندارد…

تأملی نظری درباره پارادوکس تغییر در مدیریت فرهنگی

مهرداد دانش

است: اصلاح، به دلیل نگرانی از بی‌ثباتی متوقف می‌شود؛ اما توقف اصلاح، خود به تولید بی‌ثباتی در آینده می‌انجامد. یکی از ویژگی‌های مهم این وضعیت، شکاف میان اختیار و مسئولیت است. مدیران میانی در حوزه فرهنگ ممکن است مسئول پاسخ‌گویی به مطالبات جامعه، مامان‌دهی نهادهای فرهنگی و حل مسائل روزمره باشند، اما اختیار کافی برای تغییر سیاست‌های بنیادین را نداشته باشند. سیاست‌های اصلی در سطح بالا و بر مبنای ملاحظات سیاسی یا امنیتی تعیین می‌شوند، اما هزینه ناکارآمدی آنها در سطح اجرا ظاهر می‌شود. در نتیجه، مدیر فرهنگی به‌جای آنکه سیاست‌گذار باشد، نگهبان وضع موجود می‌شود و وظیفه‌اش در یافتن راه‌حل‌های تازه به وظیفه دیگری که عبارت از جلوگیری از بروز مسئله و مدیریت ظاهری بحران‌هاست، تغییر می‌یابد؛ آنچنان که احتیاط، تأخیر و محافظه‌کاری جایگزین خلاقیت اداری، شجاعت حرفه‌ای و نگاه بلندمدت می‌شود. این محافظه‌کاری ممکن است در ابتدا نوعی عقلانیت فردی به نظر برسد، اما در مقیاس نهادی پیامدهای سنگینی دارد. ساختارها بدون اصلاح باقی می‌مانند، مقررات پیچیده‌تر می‌شوند، اعتماد میان جامعه و نهادهای رسمی کاهش می‌یابد و ظرفیت سیستم برای واکنش مؤثر به بحران‌های واقعی ضعیف‌تر می‌شود. خطای اساسی در این نوع حکمرانی، یکی‌نادانستن امنیت با حفظ بی‌تغییر وضع موجود است. امنیت پایدار صرفا حاصل کنترل، نظارت یا جلوگیری از بیان اختلاف‌ها نیست، بلکه نیازمند سرمایه اجتماعی، اعتماد عمومی، احساس تعلق، امکان گفت‌وگو و باور شهروندان به کارآمدی و انصاف نهاد‌هاست. هر اندازه که جامعه احساس کند راهی برای بیان مطالبات، نقد سیاست‌ها و مشارکت در تعیین سرنوشت فرهنگی خود ندارد، روندی تازه را آغاز کند؛ اما با تغییر مدیران، بروز بحران یا غلبه برخی ملاحظات، همه چیز متوقف شود و ساختار دوباره به نقطه آغاز بازگردد. در چنین شرایطی، جامعه نه‌تنها نتیجه‌ای از اصلاحات نمی‌بیند، بلکه با تجربه‌ای تکرار‌شونده از امید، انتظار و عقبرگرد مواجه می‌شود. این چرخه به خستگی و یاس اجتماعی می‌انجامد آنچنان که چه‌سا حتی تغییرات واقعی نیز دیگر باورپذیر نباشند. بنابراین، راهبرد مناسب در اصلاحات سریع بی‌محاسبه است و نه اصلاحات تدریجی و بی‌پایان؛ بلکه اصلاحات مرحله‌ای، زمان‌مند، قابل ارزیابی و تا حد امکان برگشت‌ناپذیر است. اصلاح باید به اندازه‌ای تدریجی باشد که امکان مدیریت پیامدهایش وجود داشته باشد و به اندازه‌ای جدی و ملموس باشد که جامعه آن را به‌عنوان تغییر واقعی تجربه کند. دور فلک درنگ ندارد و در این فراگرد، شتاب توأم با حساب و کتاب، اصلی ضروری است.

بیانیه

هشدار یک نهاد مدنی به طرح مقابله با نفوذ

خودتحریمی مخرب

ایران و خاموش‌کردن صدای هنرمندان، اندیشمندان و رسانه‌های ایرانی در عرصه بین‌الملل هستند، این طرح عملا به عنوان یک «خودتحریمی» بی‌سابقه عمل می‌کند. محدودسازی و جرم‌انگاری ارتباطات بین‌المللی اهالی فرهنگ، هنر و رسانه، به معنای تقدیم دودستی میدان روایتگری به رسانه‌های معاند و مخالف ایران است. وقتی هنرمندان و فعالان رسانه‌ای ایران از ترس برچسب‌های مهم و محرومیت‌های سنگین، از حضور در مجامع جهانی و تعامل با جهان بازمانند، فرهنگ ایرانی-اسلامی نه‌تنها پاسداری نمی‌شود، بلکه در حصارى خودساخته محدود خواهد شد.

۳.آیا این طرح، خود مصداق «قطع سلاح درونی» نیست؟

اکنون که کلیات این طرح به تصویب رسیده است، نمایندگان محترم مجلس و نهادهای عالی امنیتی باید با نگاهی راهبردی به این پرسش اساسی پاسخ دهند: این طرح چگونه، از چه جبرانی و با چه هدفی روی میز قانون‌گذاری قرار گرفته است؟ یکی از اهداف غایی بدخواهان این مرز و بوم، انزوای کامل ایران، قطع ارتباط نخبگان، هنرمندان و اصحاب رسانه با نهادهای علمی، فرهنگی و هنری جهان و ایجاد شکاف و بی‌اعتمادی عمیق میان حاکمیت و جامعه مدنی است. طرحی که نتیجه پلانزآم آن، وحشت‌افکنی در میان تولیدکنندگان محتوا، فرار مغزها، خروج سرمایه‌ها از پلتفرم‌های داخلی و فلج‌کردن نهادهای فرهنگی است، دقیقاً پازل بیگانگان را تکمیل می‌کند. از منظر حقوقی و امنیتی، این شائبه جدی وجود دارد که طراحی و پیشبرد چنین متنی با ظاهری موجه اما کارکردی به‌شدت تخریبی است که با هدف خلع سلاح کردن ایران از قدرت نرم خود در دستور کار قرار گرفته است.



صبح روز یکشنبه جمعی از اصحاب رسانه از منطقه ۳ آزادراه تهران – شمال بازدید کردند. طول مسیر این بخش ۱۷٫۸ کیلومتر (رفت و برگشت) است که شامل ۹ دستگاه پل بزرگ و ۶ دستگاه تونل بزرگ است؛ عبور از کلواکه ازفکلی سیاهپیشه، روان‌سازی ترافیک، کاهش زمان سفر و طول مسیر از اهداف احداث منطقه سه آزادراه تهران – شمال است. عکس: محمدمهدی پورعرب، ایرنا

instagram:sharghdaily1
twitter:sharghdaily
youtube:sharghdaily
Telegram:SharghDaily
apararat:tasvirshargh
www.sharghdaily.com

دور فلک درنگ ندارد…

تأملی نظری درباره پارادوکس تغییر در مدیریت فرهنگی

مهرداد دانش

هیچ اصلاحی در سطح اجرایی پایدار نخواهد بود. از این‌رو، گفت‌وگو درباره اصلاحات فرهنگی باید به سطحی برسد که در آن نسبت میان امنیت، فرهنگ، رضایت اجتماعی و ثبات سیاسی تعریف می‌شود. تصمیم‌گیران کلان باید بپذیرند که میان حفظ ساختارهای موجود و حفظ ثبات ملی تفاوت وجود دارد. گاهی مقاومت در برابر اصلاح، به نام دفاع از ثبات صورت می‌گیرد؛ اما در عمل، ظرفیت‌های جامعه برای حفظ ثبات را از بین می‌برد. این تغییر نگاه مستلزم جایگزین‌کردن ادبیات تهدید با ادبیات تاب‌آوری است. به‌جای آنکه هر تغییر فرهنگی به‌عنوان خطری برای نظم عمومی دیده شود، باید به این اندیشید که اصلاحات می‌تواند اعتماد اجتماعی را تقویت کند، از انباشت نارضایتی جلوگیری کند و قدرت نرم کشور را افزایش دهد. البته در کشورهایی با ساختار سیاسی متمرکز، اصلاحات فرهنگی معمولاً نمی‌تواند تسهیل‌شده یا تسهیل‌شده باشد. تغییرات گسترده، به‌ویژه در وضعیت بحرانی، ممکن است ترس نهادهای تصمیم‌گیر را افزایش دهد و واکنش‌های بازدارنده ایجاد کند. این‌ارزون، اصلاحات تدریجی، مبتنی بر شواهد و قابل ارزیابی، می‌تواند مسیر واقع‌بینانه‌تری باشد. پروژه‌های آزمایشی در حوزه‌های کم‌حساسیت‌تر، اصلاح محدود مقررات ناکارآمد، واگذاری بخشی از امور به نهادهای حرفه‌ای، شفاف‌سازی سازوکارهای تصمیم‌گیری و ایجاد کانال‌های امن برای دریافت بازخورد کارشناسان، نمونه‌هایی از اقداماتی هستند که می‌توانند بدون ایجاد شوک سیاسی، امکان تغییر را بیازمایند. اما تحولات تدریجی نیز زمانی کارآمد است که هر مرحله از آن به تغییر واقعی و قابل مشاهده منجر شود، وگرنه اگر قرار باشد در قالب وعده‌های مهیم، طرح‌های آزمایشی بی‌پایان با تصمیم‌هایی بدون ضمانت اجرا باقی بماند، جامعه به‌تدریج میان اصلاح و نمایش اصلاح تفاوتی نخواهد دید. در چنین اوضاعی، تداوم سخن گفتن از تغییر، بدون تحقق نتایج ملموس، خود به عاملی برای افزایش بی‌اعتمادی تبدیل می‌شود. خطر دیگر، گسست در فرایند اصلاحات است. ممکن است یک دوره مدیریتی یا سیاسی، روندی تازه را آغاز کند؛ اما با تغییر مدیران، بروز بحران یا غلبه برخی ملاحظات، همه چیز متوقف شود و ساختار دوباره به نقطه آغاز بازگردد. در چنین شرایطی، جامعه نه‌تنها نتیجه‌ای از اصلاحات نمی‌بیند، بلکه با تجربه‌ای تکرار‌شونده از امید، انتظار و عقبرگرد مواجه می‌شود. این چرخه به خستگی و یاس اجتماعی می‌انجامد آنچنان که چه‌سا حتی تغییرات واقعی نیز دیگر باورپذیر نباشند. بنابراین، راهبرد مناسب در اصلاحات سریع بی‌محاسبه است و نه اصلاحات تدریجی و بی‌پایان؛ بلکه اصلاحات مرحله‌ای، زمان‌مند، قابل ارزیابی و تا حد امکان برگشت‌ناپذیر است. اصلاح باید به اندازه‌ای تدریجی باشد که امکان مدیریت پیامدهایش وجود داشته باشد و به اندازه‌ای جدی و ملموس باشد که جامعه آن را به‌عنوان تغییر واقعی تجربه کند. دور فلک درنگ ندارد و در این فراگرد، شتاب توأم با حساب و کتاب، اصلی ضروری است.

۴. لزوم توقف بررسی جزئیات و بازگشت به قانون‌گذاری مشارکتی

نمی‌توان برای مهم‌ترین ارکان ارتباطی و فرهنگی یک کشور، پشت درهای بسته و بدون حضور صاحبان حق، قانون نوشت. غیبت کامل نهادهای صنفی، همچون خانه رسانه‌های دیداری، خانه سینما، خانه تئاتر، خانه موسیقی، حقوق‌دانان و جامعه‌شناسان در روند نگارش و تصویب کلیات این طرح، نشان‌دهنده رویکردی غیرمشارکتی و آسیب‌زا است.

«خانه رسانه‌های دیداری ایران» قاطعانه از هیئت‌رئیس‌ه و نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی می‌خواهد:

یک: با توجه به تصویب کلیات، روند بررسی جزئیات این طرح برخراطره که کیان فرهنگ و ارتباطات بین‌المللی کشور را تهدید می‌کند، فورا متوقف شده و با ارجاع به کمیسیون‌های تخصصی، زمینه خروج کامل آن از دستور کار فراهم شود.

دو: نهادهای نظارتی و پژوهشی، ریشه‌ها، انگیزه‌ها و آشخوهرای تدوین چنین طرحی را که خروجی آن دقیقا در راستای انزوای نخبگان ایرانی است، به‌دقت بررسی و آسیب‌شناسی کنند.

سه: در هرگونه قانون‌گذاری در حوزه رسانه، هنر و فرهنگ، از ظرفیت کارشناسی سازمان‌های مردم‌نهاد، صنوف و حقوق‌دانان متخصص استفاده شود تا قوانینی جامع، مانع، شفاف و در خدمت اعتلای ایران به تصویب برسد. ما آمادگی کامل داریم تا با حضور در کمیسیون‌های مربوطه و ارائه مستندات دقیق حقوقی، ابعاد مخرب و مغایرت‌های قانونی این طرح را تشریح نماییم.

روان‌خوانی

خواب‌باکیفیت تجمل نیست

فاطمه‌عسی‌زاده

پژوهشگر حوزه سایکونورولوژی

خواب شبانه، برخلاف ظاهر آرام آن، یکی از فعال‌ترین و حیاتی‌ترین دوره‌های زندگی بیولوژیک است. در این زمان، مغز به پردازش اطلاعات روزانه، تثبیت حافظه و ترمیم فرایندهای عصبی می‌پردازد. خواب کافی و باکیفیت، تنها ابزاری برای رفع خستگی جسمی نیست، بلکه ستون اصلی تنظیم هیجانی و ثبات روانی در ساعات بیداری به‌شمار می‌آید. ارتباط میان خواب و سلامت روان دوطرفه و بسیار دقیق است. پژوهش‌های حوزه علوم اعصاب نشان می‌دهند که در طول خواب عمیق، شبکه‌های عصبی مرتبط با پردازش احساسات بازسازی می‌شوند. هنگامی که چرخه خواب مختل می‌شود، توانایی مغز برای مدیریت پاسخ‌های هیجانی کاهش می‌یابد؛ این مسئله باعث می‌شود اتفاقات روزمره، آزاردهنده‌تر و جالبش‌برانگیزتر از حد معمول به نظر برسند. به عبارت دیگر، کمبود خواب آستانه تحمل فرد را در برابر ناکامی‌ها پایین می‌آورد و انجام کارهایی مانند تمرکزکردن، تصمیم‌گیری، حل مسئله و به‌خاطر‌سپردن امور روزمره را دشوارتر می‌کند. طبق گزارش‌های «بنیاد ملی خواب» (National Sleep Foundation) بزرگسالان سالم برای حفظ سلامت جسمی و روانی، به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. شواهد علمی جمع‌شده در مطالعات مختلف تأیید کرده‌اند که کاهش مداوم کیفیت خواب، با افزایش خطر اختلالات خلقی و کاهش بازدهی شناختی مرتبط است؛ چراکه کمبود خواب فرصت لازم برای ترمیم شبکه‌های عصبی و پردازش اطلاعات مغز را از بین می‌برد و فرد را در وضعیتی از بدخلقی، کاهش شفافیت ذهنی و حساسیت بیشتر نسبت به دشواری‌های روزمره قرار می‌دهد. برای ارتقای کیفیت خواب، رعایت نظم در برنامه روزانه اهمیت ویژه‌ای دارد. تعیین زمان ثابت برای خوابیدن و بیدارشدن، حتی در روزهای تعطیل، به تثبیت ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کند. کم‌کردن تدریجی نور خانه در ساعات نزدیک به خواب نیز می‌تواند به مغز این پیام را بدهد که زمان استراحت نزدیک شده است. در مقابل، نور شدید اتاق و نور صفحه تلفن همراه یا دیگر دستگاه‌های الکترونیکی، به‌ویژه در شب، ممکن است این آمادگی طبیعی را مختل کند. ایجاد محیطی آرام، تاریک و خنک در اتاق خواب، پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار در ساعات پایانی روز و سبک نگه‌داشتن وعده غذایی نزدیک خواب نیز در کاهش بیداری‌های شبانه مؤثر است. از نگاه روان‌شناسی سلامت، آماده‌شدن برای خواب فقط به خاموش‌کردن چراغ‌ها محدود نمی‌شود؛ ذهن نیز به فرصتی برای فاصله‌گرفتن از شتاب و نگرانی‌های روز نیاز دارد. یک روتین کوتاه و آرام‌بخش پیش از خواب، مانند چند دقیقه تمرین تنفس آرام، مراقبه ذهن‌آگاهی، گوش دادن به موسیقی ملایم یا خواندن چند صفحه کتاب می‌تواند به کاهش درگیری ذهنی کمک کند. در تمرین ذهن‌آگاهی، توجه به تنفس و احساسات بدنی، بدون تلاش برای قضاوت یا حل‌کردن همه فکرها، به ذهن اجازه می‌دهد از حالت آماده‌باش روزانه فاصله بگیرد. خواب باکیفیت، یک تجمل یا زمان از‌دست‌رفته نیست؛ بخشی از مراقبت روزانه از سلامت روان است. گاهی چند تغییر کوچک در نور، زمان‌بندی، فضای اتاق و شیوه آرام‌کردن ذهن می‌تواند صبح روز بعد را با خلقی متعادل‌تر، ذهنی روشن‌تر و توان بیشتری برای مواجهه با زندگی همراه کند.

خبرخوانی

افزایش پرخاشگری پس از آتش‌سوزی

یک مطالعه جدید در استرالیا نشان می‌دهد که آتش‌سوزی مثلاً در مراعات و جنگل‌ها با موج‌های گرمایی باعث می‌شود آمار مشکلات روانی و تجویز داروهای ضداضطراب و افسردگی برای طولانی‌مدت و حتی همیشگی افزایش یابد. این اختلال هم در بچه‌ها و هم در بزرگسالان شیوع درخور توجهی دارد. افزایش اختلال PTSD، افسردگی و اضطراب به دنبال وقایع آتش‌سوزی قابل توجه بوده است. این مشکل در کودکان می‌تواند به تغییرات رفتاری دائمی، افت تحصیلی، مشکل در تمرکز و خواب و پرخاشگری ماندگار بینجامد. این مطالعه در استرالیا تأثیر وقایع گذرا همچون آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراعات را بر سلامت روان نشان می‌دهد. می‌توان تصور کرد در جامعه‌ای مثل ما که تروماها را نه برای مدتی موقت و گذرا تجربه می‌کنند، تروماهای طولانی‌مدت تا چه اندازه می‌تواند بر سلامت روان جامعه ما تأثیرات پایدار برجا بگذارد.

۸۰ میلیون دلار

طبق گزارش‌های دبلی‌صباح و رویترز، قدرت خرید ایرانیان، تنش‌های منطقه‌ای، محدودیت‌های مرزی و افزایش هزینه پروازها، سفر ایرانیان به ترکیه را به‌طور محسوسی کاهش داده است. ایران که در ابتدای ۲۰۲۵ یکی از مهم‌ترین مبادی گردشگری ترکیه بود، در ۲۰۲۶ از جایگاه قبلی خود فاصله گرفته است؛ روندی که بیش از همه در شهر مرزی وان دیده می‌شود. این شهر فقط در سه ماه نخست ۲۰۲۵ نزدیک به ۱۵۲ هزار گردشگر ایرانی و حدود ۸۰ میلیون دلار درآمد داشت.

۶۳۶ سال

«پروژه ارک جان کیچ در هالبرشتات» در سال ۲۰۰۰ آغاز شد و اجرای رسمی این اثر از پنج سپتامبر ۲۰۰۱، هم زمان با ۸۹مین سال تولد «جان کیچ» کلید خورد. این اجرا ابتدا با سکوتی نزدیک به ۱۷ ماه آغاز شد و نخستین آکورددهی آن سرانجام در پنجم فوریه ۲۰۰۳ در کلیسای تاریخی بورخاردی در شهر هالبرشتات به صدا درآمد. قطعه «تا حد امکان آهسته» در حال نواخته‌شدن است و طبق برنامه در چهارم سپتامبر ۲۶۰۰ به پایان خواهد رسید.