

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 • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۰۲۶۱۱۹۰۸۶ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۰۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۰۸۸۹۰۳۵۴۸

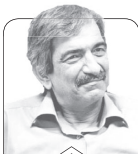
توزیع: موسسه مطبوعاتی نشر گستر امروز
نوبن • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترتروزنامه

سه‌شنبه ۲۷ مرداد ۱۴۰۵ • ۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۸ • ۱۸ آگوست ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۸۰۵۴۵۳ • صفحه اذان ظهر تهران ۱۲:۰۸ • اذان مغرب ۱۹:۰۹ • اذان صبح فردا ۵:۵۵ • طلوع آفتاب ۵:۲۶

خارجی‌خوانی

پلاستیک‌زدایی از آب دریا با استفاده از پودر تمر هندی



شهریار خواجهیان

سه نوجوان ۱۶ساله هندی یک جایزه معتبر بین‌المللی را با ابداع یک پودر پاک‌کننده آب به دست آورده‌اند. آنها پودری از هسته تمر هندی دورریختنی ساخته‌اند. به نوشته اکوتیسپاس، این ماده «پلاس استیک» نام‌گذاری شده که به آب افزوده می‌شود تا قطعات کوچک پلاستیک را به صورت یک گُبه درآورد و به کاربران امکان می‌دهد با استفاده از یک آهن‌ربا آن را بیرون آورند به‌جای اینکه به نیروی برق یا فیلترهای مرکب متوسل شوند.

در رأی‌گیری ۲۹ می، حدود ۲۳ هزار برگه رأی بیرون کشیده شد. ویوان جاوچاریا، آریانا آکارول و آویانا مهتا، نخستین گروه از کشور هند شدند که جایزه جهانی بسیار معتبر «زمین» را به دست آورده‌ند.

دیدار از یک جامعه روستایی که خانوارها آب آشامیدنی خود را در محفظه‌های پلاستیکی نگه می‌داشتند، این دانش‌آموزان را به تمرکز بر روشی ارزان برای مقابله با آلودگی پلاستیکی سوق داد. آنها چیزی می‌خواستند که در جاهای بدون دسترسی به فناوری پیشرفته تصفیه آب، کار کند. عنصر اصلی این ماده هسته تمر هندی است که به یک پودر آلی تجزیه‌پذیر تبدیل شده و در مقابل آهن‌ربا واکنش نشان می‌دهد. این پودر در آب به ریزپلاستیک‌ها می‌چسبد و آنها را به صورت کپه رویت‌پذیری درمی‌آورد که می‌شود آن را با یک آهن‌ربای کوچک از آب بیرون کشید.

گروه پیش از گرفتن جایزه جهانی‌زمین، در دسته آسیا برنده شد و ۱۲ هزار و ۵۰۰ دلار جایزه گرفت تا به کار تحقیق و توسعه خود ادامه دهد. برگزارکنندگان مراسم می‌گویند جایزه «زمین» برای دانش‌آموزان سنین بین ۱۳ تا ۱۹ سال است و صد هزار دلار جایزه را از طریق بودجه مشترک تأمین می‌کند.

ریزپلاستیک‌ها تکه‌های ریز پلاستیک یا الیاف اغلب رویت‌ناپذیری هستند که ممکن است به شکل خرده‌پلاستیک‌های بزرگ‌تر درآیند. ابزار ارزان و ساده‌ای که ممکن است به بیرون‌کشیدن آنها از آب کمک کند، در جوامعی که سامانه‌های تصفیه گران‌قیمت دور از دسترس است، زندگی را آسان‌تر می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی و صندوق کودکان سازمان ملل (یونیسف) در ۲۰۲۵ اعلام کردند ۲۰۱ میلیارد تن در جهان دسترسی به آب آشامیدنی با مدیریت ایمن ندارند. همه آن خانوارها به‌طور یکسان با مسئله ریزپلاستیک‌ها روبه‌رو نیستند. ابتکار فوق، معطوف به یک مشکل مشخص و نه هر منبع نایلین‌کننده آب است. هدف آن جمع‌آوری ریزپلاستیک و نه پرداختن به ویروس‌ها، باکتری‌ها یا دیگر آلاینده‌هایی است که ممکن است برای آب خطرناک باشند.

لازم است این ابتکار به موازات تلاش‌های گسترده‌تر تصفیه آب و نه جایگزین آنها عمل کند. این دانش‌آموزان تاکنون ایده خود را در کارگاه‌های آموزشی و نمایش‌هایی با حضور بیش از هشت هزار دانش‌آموز و معلم به اشتراک گذاشته‌اند. دکتر راجش خاندلوال، مشاور گروه در زمانی بود که آنها آزمایش و توسعه این پودر را بهبود می‌بخشیدند و به نزدیک‌کردن پروژه به اجرای آن در شرایط واقعی کمک می‌کرد.

گروه در نظر دارد مراکز تولید غیرمتمرکز ایجاد کند و کار را به جوامع روستایی سراسر هند گسترش دهد. در صورت موفقیت، این رویکرد ممکن است هزینه‌های ترابری را کاهش دهد، زباله‌های کشاورزی را به چیزی ارزشمند تبدیل و یک الگوی عملی‌تر عرضه محلی ایجاد کند.

بعضی تاریخ‌ها فقط در کتاب‌های تاریخ نمی‌مانند؛ وارد ادبیات می‌شوند و از آنجا به حافظه جمعی راه پیدا می‌کنند. ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ از همین تاریخ‌هاست؛ واقعه‌ای که اگر چه با مفهوم کودتا شناخته می‌شود. در ادبیات داستانی ایران بیش از آنکه یک رویداد صرف باشد، به یک تجربه ماندگار تاریخی و روانی تبدیل شده است. داستان برخلاف تاریخ رسمی، کمتر دنبال ثبث لحظه وقوع است؛ بیشتر می‌پرسد بعد از آن چه بر سر آدم‌ها آمد، امید چگونه فرسوده شد و ترس چگونه در زندگی روزمره جا گرفت؟

در ادبیات داستانی ایران، ۲۸ مرداد معمولاً نه به عنوان یک تاریخ بسته، بلکه به‌منابه آغاز نوعی بی‌ثباتی روایت می‌شود. بسیاری از آثار مهمی که مستقیم یا غیرمستقیم به این واقعه نزدیک شده‌اند، بیش از آنکه بر خود روز کودتا تمرکز کنند، بر پیام‌های آن انگشت می‌گذارند. شکست سیاسی، سرخوردگی جمعی، انشقاق در روشنفکری و بازگشت نوعی هراس به مناسبات اجتماعی. از همین روست که ۲۸ مرداد در داستان ایرانی، اغلب به‌صورت یک وضعیت و نه‌فقط یک موضوع دیده می‌شود. یکی از روشن‌ترین نمونه‌ها، «داستان یک شهر» اثر احمد محمود است؛ رمانی که در روایت‌های انتقادی از آن، به‌صراحت به فضای پس از کودتا و به یاس و افسردگی ناشی از آن اشاره شده است. اهمیت این رمان در آن است که کودتا را از سطح یک رخداد سیاسی به سطح زیست روزمره می‌برد؛ یعنی نشان می‌دهد چگونه یک شکاف تاریخی، در سرنوشت شخصیت‌ها، فضای شهر و حس عمومی زندگی رسوب می‌کند. «خاله» بعد از کودتا به جرم عضویت در حزب توده به بندر لنگه تبعید می‌شود. داستان، روایت حوادث گذشته و شرایط کنونی حاکم بر بندر لنگه است. در چنین متنی، تاریخ دیگر فقط در صفحه اول روزنامه‌ها نیست؛ در رفتار آدم‌ها، در احتیاط کلام و در کیفیت رابطه‌ها ادامه پیدا می‌کند. نمونه مهم دیگر، «درد سیاوش» اثر اسماعیل فصیح است که در معرفی‌های کتاب و نوشته‌های تحلیلی، رمانی با نگاهی به کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ توصیف شده است. اهمیت این موضوع در شیوه نگاه است. گره ماجرا در شیی از مرداد سال ۱۳۳۲ ایجاد شده، اما فضای داستان در سال

هر جامعه‌ای، آینده خود را پیش از آنکه در دنیای اقتصاد، سیاست یا بازار کار بسازد، در فرایند تربیت شکل می‌دهد. در کشور ما سال‌ها مدرسه مهم‌ترین نهاد و رکن اصلی این فرایند بوده است؛ جایی که دانش، ارزش، هنجار و در نهایت تصویری از یک شهروند مطلوب و انسان متعالی به نسل جدید منتقل شده است. اما امروز یک پرسش بنیادین پیش‌روی نظام تعلیم و تربیت قرار دارد: آیا مدرسه همچنان تنها مرجع شکل‌دهنده هویت و آینده نسل جدید است؟

در چند سال گذشته، نظام آموزشی کشور تجربه‌های کم‌سابقه‌ای را پشت سر گذاشت. نارتازی انرژی، مخاطرات زیستی، همه‌گیری کرونا و افزون بر این موارد مذکور در دو سال اخیر پیامدهای ناشی از جنگ و شرایط امنیتی کشور، آموزش را برای مدتی از کلاس‌های درس به محیط خانه و از فضای حضوری به بسترهای دیجیتال کشاند که پیامدهایی همانند افت یادگیری، در دسترس قرارگرفتن بی حساب و کتاب موبایل‌ها و با دسترسی‌های باز گرفته تا نابرابری آموزشی را با خودش به همراه داشت. اما شاید مهم‌تر از همه این پیامدها، تغییری بود که در ساختار تربیت رخ و نشان داد مدرسه دیگر تنها بازیگر میدان تربیت نیست.

مسئله امروز پیش‌روی‌ما صرفاً آموزش نیست، بلکه مسئله، تربیت است. مدرسه در هیچ دورانی فقط محل انتقال دانش نبوده است، بلکه همواره نقشی فراتر از آموزش ایفا کرده و در انتقال ارزش‌های اجتماعی، شکل‌دهی هویت جمعی و آماده‌سازی نسل جدید برای زندگی اجتماعی و ورود به جامعه، نقش داشته است. اما در جهان امروز، فرایند شکل‌گیری هویت دیگر در یک نهاد واحد اتفاق نمی‌افتد. هرچند خانواده همچنان نخستین محیط تربیتی است؛ جایی که فرد نخستین برداشت‌ها و انگاره‌های خودش از جهان،

زهره مسکنی

۱۳۵۲ شکل می‌گیرد و مدام به سال ۳۲ رفت و برگشت دارد. به این دلیل که جلال، شخصیت اصلی داستان، دائم در حال بازرسی سایر شخصیت‌هاست تا حقیقت قتل سیاوش را کشف کند. نویسنده از کودتا صرفاً به عنوان یک حادثه سیاسی بهره نمی‌گیرد، بلکه آن را به گره‌ای درونی در روایت تبدیل می‌کند؛ گره‌ای که بر شخصیت‌ها، گذشته آنها و امکان یا امتناع آینده سایه می‌اندازد. این همان نقطه‌ای است که داستان از گزارش تاریخی جدا می‌شود؛ تاریخ، واقعه را می‌گوید و داستان، زخم واقعه را.

در کنار اینها، «تهران، شهر بی آسمان» اثر امیرحسین چهل‌تن نیز از رمان‌هایی است که در خوانش‌های انتقادی، به فضای اجتماعی و سیاسی پیرامون ۲۸ مرداد و چهره‌های حاشیه‌ای آن دوره پیوند خورده است. داستان در فاصله زمانی میان کودتای ۲۸ مرداد و سال‌های پس از انقلاب ۱۳۵۷ ایران روایت می‌شود. در این داستان، «کرامت» یک قهرمان نیست و نویسنده به او امیدوار نیست؛ زیرا او یک لمین است. چنین آثاری نشان می‌دهند کودتا در ادبیات داستانی فقط از مسیر سیاست‌کلان وارد نمی‌شود، بلکه در لایه‌های شهری، زبان بدن شخصیت‌ها و مناسبات قدرت و فرودستی نیز بازتاب پیدا می‌کند. به این معنا، ادبیات داستانی به‌جای آنکه صرفاً درباره ۲۸ مرداد بنویسد، جهان پس از آن را تصویر می‌کند. از سویی دیگر، «دکتر تون زنش را بیشتر از مصدق دوست دارد» اثر شهرام رحیمیان را هم می‌توان نمونه‌ای مهم دانست؛ رمانی که در فضای پیرامونی کودتا شکل می‌گیرد و با زبانی تمثیلی و طنز، به نسبت سیاست، وجدان، خیانت و حافظه می‌پردازد. «دکتر تون» در جریان کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ دستگیر می‌شود و تحت شکنجه‌های فراوان مجبور به انتخاب بین عشق یا دکتر مصدق می‌شود. این اثر از آن دست رمان‌هایی است که نشان می‌دهد ۲۸ مرداد فقط یک شکست سیاسی نیست؛ موقعیتی است که انسان را در برابر خودش قرار می‌دهد.

یادداشت

انحصار از دست‌رفته

حسین‌قلی‌خانی

رفتار نیک، کردار نیک و روابط اجتماعی را تجربه می‌کند، اما در کنار مدرسه و خانواده، زیست‌بوم رسانه‌ای نیز به یکی از مهم‌ترین بازیگران تولید معنا تبدیل شده است. رسانه‌ها در عصر کنونی فقط پیام و اخبار را به مخاطبانشان منتقل نمی‌کنند، آنها شیوه دیدن جهان را تغییر می‌دهند و موضوعاتی که می‌خواهند دیده شود را جلوی دید مخاطبان قرار می‌دهند و اولویت‌ها را تعیین می‌کنند. الگوریتم شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و تولیدکنندگان محتوا، هر روز در حال بازتعریف مفاهیمی مانند موفقیت، هویت، آرامش، سبک زندگی و در کلام معنای خوشبختی هستند. خانواده بر اساس تجربه و ارزش‌های خود، گاهی مسیر متفاوتی از مدرسه را دنبال و رسانه نیز تحت تأثیر منطق توجه و دیده‌شدن، الگوهای دیگری را برجسته می‌کند که در کشور ما و در این حوزه عمدتاً ما مصرف‌کننده و تأثیرپذیر هستیم و در عرضه رسانه حرف چندانی برای گفتن نداریم و در نگاه عمیق‌تر، نسل جدید نه‌فقط از رسانه استفاده، بلکه درون آن زندگی می‌کند. این همان تغییری است که باعث شده فرایند تربیت از یک مسیر خطی به یک میدان چندلایه تبدیل شود. در چنین شرایطی، مسئله فقط افزایش حجم اطلاعات نیست، بلکه توانایی تشخیص، تحلیل و انتخاب میان روایت‌های مختلف است. این همان وضعیتی است که می‌توان آن را عصر پاساواد نامید؛ عصری که دسترسی به اطلاعات افزایش یافته، اما ضرورت سواد انتقادی بیش از گذشته احساس می‌شود. پیامد این وضعیت ظهور نابرابری‌های جدید در عرضه تربیت است. نابرابری امروز نه‌تنها در کیفیت مدرسه و دسترسی به امکانات، بلکه در تجربه‌های متفاوت تربیتی نیز



با فرا رسیدن فصل تابستان و اوج گرفتن گرما، سواحل مازندران و گیلان بار دیگر مملو از مسافرانی است که تن به موج‌های خزر می‌سپارند. اما در میان هیاهوی شادی مسافران، چشمان نگران و بیدار ناچیان غریق بی‌ادعای روزهای داغ تابستان، پیوسته خط ساحلی را می‌پایند. با وجود نقش حیاتی این شغل در حفظ جان انسان‌ها، وضعیت معیشتی و تجهیزات ناچیان غریق تعریف چندانی ندارد و پشت لباس‌های زرد و قرمزشان، گلابه‌های تلخی نهفته است. عکس: محراب فرشاد، ایسنا

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

۲۸ مرداد؛ زخم باز ادبیات داستانی ایران

کودتا در آینه‌رمان و حافظه جمعی

داستان در این‌جا از سیاست فراتر می‌رود و به اخلاق فردی و اضطراب زیستن در سایه یک تاریخ گسسته می‌رسد.

اما این‌که ۲۸ مرداد همچنان در ادبیات ما تکرار می‌شود، به این معنا نیست که نویسندگان ما درگیر تکرار تاریخ‌اند؛ بلکه به این معناست که آن زخم تاریخی، هنوز تطبیق یافته و هضم‌نشده باقی مانده است. تاریخ رسمی، واقعه را در بایگانی اسناد می‌بندد و به آن شان یک رویداد منقشی می‌دهد؛ اما ادبیات، هر بار آن را در حافظه جمعی باز می‌کشاید، چون هنوز از دل آن پرسشی بی‌پاسخ باقی مانده که چه بر سر امید و رؤیاهای یک نسل آمد و چرا این شکست، هنوز در روابط اجتماعی ما طنین دارد؟ همین پرسش حل‌نشده است که باعث می‌شود نسل‌های بعدی نویسندگان نیز به این واقعه بازگردند، نه برای بازنویسی تاریخ، بلکه برای کندوکاو در لایه‌های احساسی آن. جذابیت ۲۸ مرداد برای ادبیات داستانی در این است که این واقعه، بیش از هر چیز، تولیدکننده «پس از» است. داستان‌ها از همین «پس از» تغذیه می‌شوند؛ از سکوتی که بعد از شکستن یک امید می‌آید، ترسی که آرام‌آرام در لحن شخصیت‌ها نفوذ می‌کند. فرسایش اعتماد و بازگشت مداوم گذشته در اکنون. شاید به همین دلیل است که در بسیاری از روایت‌های ایرانی، ۲۸ مرداد نه‌فقط یک روز، که یک امتداد است؛ امتداد یک شکست، یک بی‌اعتمادی و یک حافظهٔ ناتمام. از این منظر، ادبیات داستانی کاری می‌کند که تاریخ رسمی کمتر از عهده‌ها برمی‌آید. ثبث حس. تاریخ می‌گوید چه شد؛ داستان می‌گوید چه حسی ماند. تاریخ می‌نویسد که کودتا رخ داد؛ داستان نشان می‌دهد که آن رخداد چگونه در زندگی آدم‌ها خانه کرد. همین تفاوت است که ۲۸ مرداد را برای ادبیات داستانی ایران به یک منبع تمام‌شدنی بدل می‌کند. این تاریخ هنوز در رمان‌های ایرانی زنده است، چون جامعه هنوز همهٔ معنای آن را تمام نکرده است. رجوع رمان‌نویسان ایرانی به ۲۸ مرداد، در نهایت، نوعی مقاومت روایی در برابر فراموشی است؛ مقاومتی که می‌گوید واقعه‌ای که هنوز در دل یک ملت زخم دارد، هرگز نمی‌تواند به تمامی در گذشته دفن شود.

یادداشت

شکل می‌گیرد و دو دانش‌آموز ممکن است در یک شهر و منطقه و یک کلاس و با یک کتاب یکسان درس بخوانند، اما به دلیل تفاوت در محیط خانوادگی و زیست رسانه‌ای، دو جهان معنایی متفاوت را تجربه‌کنند که این تفاوت‌ها دیر یا زود در جامعه خود را به شکل‌های مختلفی همچون نوع ارتباط افراد با یکدیگر، میزان اعتماد اجتماعی، تعریف موفقیت و نسبت‌داشتن با درد و رنج دیگران نشان خواهد داد که با هم همخوانی چندانی که نداشته هیچ، بلکه فاصله‌های زیادی نیز دارند.

با این بیان، اهم مسئله امروز نظام تعلیم و تربیت، نه بحران نوسازی مدارس و وجود مدرسه‌های کانکسی که البته در جای خود بسیار اهمیت دارد، بلکه بحران مرجعیت است. مدرسه هنوز آموزش می‌دهد، خانواده هنوز تربیت می‌کند و رسانه همچنان معنا می‌سازد، اما هیچ‌یک دیگر مرجع بلامنازع نسل جدید نیستند. آینده آباد و طر، ماحصل پیروزی هیچ‌کدام از این نهادها بر دیگری نخواهد بود، بلکه یقیناً محصول توان آنها برای ساختن یا رقتن به سمت زبانی مشترک خواهد بود؛ چیزی که اکنون آن را در قالب یک برنامه منسجم مشاهده نمی‌کنیم. چه جامعه‌ما و چه هر جامعه دیگری این زبان مشترک را در طول زمان از دست بدهد، دیر یا زود نه‌فقط با بحران آموزش، بلکه با بحران هویت روبه‌رو خواهد شد؛ بحرانی که اگر علاج نی‌شود و در جامعه ریشه بدواند، پتانسیل نابودی چند نسل را خواهد داشت.

در انتها مسئله اصلی پیش‌روی نظام تعلیم و تربیت ما این است که چگونه نهادهای مختلف تربیت می‌توانند در جهانی که معنا میان آنها توزیع شده، دوباره درباره آینده یک نسل گفت‌وگو کنند تا به یک ادراک و طریق مشترک و همسو برسند.

۱۰۰ کیلومتر

هلیا حدود ۴۰ روز پیش در بخش جنوبی منطقه یوزکدام در استان سمنان حضور داشت، اما در این مدت حدود صد کیلومتر فاصله هوایی جابه‌جا شده و به سمت شمال حرکت کرده است. این یوز از منطقه یوزکدام عبور کرده و از میانجشت نیز گذشته و اکنون همراه با سه توله خود در محدوده‌ای دیگر در حال جابه‌جایی است. وضعیت جسمی توله‌ها خوب است و مشکل خاصی در آنها مشاهده نشده است. دو توله دیگر هلیا حدود سه ماه پیش از مادر جدا شده‌اند. این دو توله که یک برادر و یک خواهر هستند، اکنون در دل منطقه میان‌دشت در خراسان شمالی زندگی می‌کنند و حدود شش تا هفت ماه رودتر از زمان معمول به استقلال رسیده‌اند. هلیا در شرایطی قرار دارد که می‌تواند دوباره باردار شود.

روان‌خوانی

سوک: فرایندی طبیعی

در زندگی

فاطمه‌عسی‌زاده

متخصص روان‌شناسی سلامت

تجربه سوگ، واکنشی عمیق و طبیعی به فقدان است؛ پاسخی که نه‌تنها به مرگ عزیزان، بلکه به هر نوع از دست دادن معنادار در زندگی -از پایان یک رابطه عاطفی عمیق تا تغییرات بزرگ شغلی یا سلامتی- رخ می‌دهد. سوگ به‌تنهایی یک اختلال نیست، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از ظرفیت انسان برای دل‌بستگی و معنایابی است. این فرایند، مسیری پیچیده است که هر فرد آن را به شیوه‌ای منحصر‌به‌فرد طی می‌کند. در مدل‌های رایج برای درک فرایند سوگ، واکنش‌های کلی شامل انکار واقعیت فقدان، احساس خشم، تلاش برای چانه‌زنی یا سرنوشت، تجربه افسردگی و سرانجام پذیرش وضعیت جدید است. مهم است در نظر داشت که این واکنش‌ها لزوماً به ترتیب رخ نمی‌دهند؛ در واقع این تجربه کاملاً غیرخطی است. افراد ممکن است میان این حالت‌ها جابه‌جا شوند، برخی را تجربه نکنند یا بارها به یک مرحله بازگردند. آنچه در این میان اهمیت دارد، درک این نکته است که پذیرش به معنای فراموشی یا پایان درد نیست، بلکه به معنای یافتن راهی برای سازگاری و زیستن با واقعیت جدید است. پذیرش، دریچه‌ای است که اجازه می‌دهد فرد در کنار خاطرات گذشته، زندگی در زمان حال را نیز از سر بگیرد. برای کنارآمدن با این شرایط دشوار، به‌کارگیری راهکارهای روان‌شناختی الزامی است. یکی از ابزارهای مؤثر، نوشتن نامه‌ای خطاب به فرد متوفی است؛ این تمرین به فرد کمک می‌کند ناگفته‌ها را بیرون‌ریزی کرده و از تکرار وسواسی افکار در ذهن جلوگیری کند. این اقدام ساختاری برای سوگواری ایجاد می‌کند و منابع و سرکوب هیجان‌ها می‌شود. تمرین «خودشفقتی» (Self-Compassion) نیز در این‌دوران حیاتی است؛ اینکه فرد با خود همان‌گونه رفتار کند که با یک دوست داغدیده رفتار می‌کند و از سرزنش خود برای داشتن احساسات متناقض یا تلاطم‌های خلقی بپرهیزد. پذیرش این حقیقت که غم بخشی از فرایند درمان است، به کاهش مقاومت در برابر هیجان‌های دردناک کمک می‌کند. در واقع سرکوب یا پنهان‌کردن احساسات فقط باعث ماندگاری بیشتر آنها در روان می‌شود. همچنین، حفظ رویتن‌های روزمره، هرچند ساده و کوتاه، مانند خواب منظم و تغذیه مناسب، می‌تواند ساختاری حمایتی برای ذهن ایجاد و از فروپاشی کارکردهای اجرایی فرد در هفته‌های نخست جلوگیری کند. پرهیز از تصمیم‌های بزرگ و تغییرات ناگهانی در ماه‌های ابتدایی، از تحمیل فشارهای اضافی بر سیستم عصبی جلوگیری می‌کند. در صورتی که شدت سوگ و طول دوره آن -به‌طور معمول بیش از ۱۲ ماه برای مرگ عزیزان- به‌گونه‌ای باشد که کارکردهای روزمره، روابط اجتماعی یا سلامت جسمی فرد را به‌طور جدی مختل کند، مراجعه به متخصص سلامت روان توصیه می‌شود. این مراجعه نشانه ناتوانی در سوگواری یا ضعف نیست، بلکه اقدامی آگاهانه برای پیشگیری از فرسایش طولانی‌مدت روانی و کمک به پردازش هیجان‌ها و بازگشت به تعادل است. سوگ به صبر، شفقت نسبت به خود و زمان نیاز دارد.

خبرخوانی

شکایت ۱۰میلیارددلاری

چند روزی است ماجرای دادگاه بی‌بی‌سی و خانواده ترامپ در رسانه‌ها مطرح است. بی‌بی‌سی در حالی که از خود در برابر شکایت ۱۰ میلیارد دلاری دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، به اتهام افترا دفاع می‌کند، از دادگاه خواسته است اعضای خانواده ترامپ را برای ارائه اسناد و ادای شهادت احضار کند. اسناد ارائه‌شده به دادگاه نشان می‌دهد نمایندگان تیم حقوقی بی‌بی‌سی در ماه می (اردیبهشت‌ماه) تلاش کرده‌اند احضاریه‌هایی را به دونالد ترامپ، جوئیور، پسر ترامپ، ایوانکا ترامپ، دختر او و جرد کوشنر، دامادش، ابلاغ کنند. ترامپ از بی‌بی‌سی به دلیل پخش یکی از قسمت‌های برنامه «پائوناما» شکایت کرده است؛ برنامه‌ای که در آن دو بخش جداگانه از سخنرانی او پیش از شورش ششم ژانویه ۲۰۲۱ در ساختمان کنگره، به‌گونه‌ای کنار یکدیگر قرار داده شده بود که چنین به نظر می‌رسید ترامپ مستقیماً خواستار اقدام خشونت‌آمیز شده است، بی‌بی‌سی پیش‌تر ثابت این نحوه تدوین عذرخواهی کرده، اما گفته است این اشتباه مبنای قانونی کافی برای طرح دعوی افترا نیست.