

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

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن:۵۴۰ ۸۸۹۳۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۵-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸

توزیع: موسسه مطبوعاتی نشرگستر امروز نوین • تلفن: ۰۹۳۸۵۳۲۱۰۱۶ • چاپ: صمیم

شترق

روزنامه

سه‌شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ • ۱۸ شوال ۱۴۴۷ • ۷ آوریل ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۳۵۴ • صفحه ۵۱۰

اذان ظهرتهران ۱۲:۰۶ • اذان مغرب ۱۸:۴۹ • اذان صبح فردا ۴:۱۵ • طلوع آفتاب ۵:۴۱



تفک برنو در میان عشایر، به‌ویژه در تاریخ اقوام ایرانی، فراتر از یک سلاح ساده بوده است و این تفک نماد سلحشوری، دفاع از سرزمین و ایستادگی در برابر دشمنان خارجی به شمار می‌آمد. مردان ایل با تکیه بر آن، نه‌تنها از جان و مال خود محافظت می‌کردند، بلکه هویت و غیرت جمعی خود را نیز به نمایش می‌گذاشتند. برنو در این میان، به نشانه‌ای از شجاعت و آمادگی برای مبارزه بدل شد. عکس: مریم آل مؤمن دهکردی، ایرنا

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

مشق مهربانی در روزهای سخت



قادر باستانی‌تبریزی

نجات دهد و زنجیره‌ای از امید و پشتیبانی ایجاد کند.

در چنین شرایطی، هرکس از هر جایگاهی می‌تواند سهمی داشته باشد. یک روان‌شناس می‌تواند بخشی از وقت خود را در اختیار کسانی بگذارد که به آرامش نیاز دارند. یک پزشک می‌تواند یک روز در هفته را برای ویزیت رایگان اختصاص دهد، یک داروخانه‌دار می‌تواند برای بیماران کم‌توان تخفیف یا تسهیلاتی در نظر بگیرد. حتی یک معلم می‌تواند برای فرزندان خانواده‌های آسیب‌دیده کلاس رایگان بگذارد، یا یک مغازه‌دار می‌تواند با مهلت‌دادن، باری از دوش مشتری‌اش بردارد. از سوی دیگر، کسانی که توان مالی بیشتری دارند، می‌توانند مسئولیت حمایت از یک یا چند خانواده را بر عهده بگیرند. گاهی همین که یک خانواده بداند تنها نیست و کسی هست که در روزهای سخت به او فکر می‌کند، بزرگ‌ترین سرمایه روانی برای ادامه مسیر است.

وقتی این اقدامات کوچک و بزرگ، در کنار هم قرار می‌گیرند، چیزی فراتر از کمک‌های رایکنده، یک شبکه پویا از همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی شکل می‌گیرد. شبکه‌ای که در آن هرکس به اندازه توانش سهم دارد و همین مشارکت جمعی، جامعه را در برابر فشارها مقاوم‌تر می‌کند. چنین همبستگی‌ای نه‌تنها زخم‌های امروز را التیام می‌دهد، بلکه سرمایه‌ای ماندگار به نام اعتماد، امید و انسانیت برای فردای جامعه می‌سازد. جنگ، لحظه‌هایی از نگرانی یا خود می‌آورد و درست در همین لحظه‌هاست که بتوانیم برای هم تکیه‌گاه باشیم. به هم روحیه بدهیم، حتی اگر در دل‌مان نگرانی‌هایی باشد که طبیعی است. مهم این است که بلد باشیم این احساس‌ها را مدیریت کنیم تا فضای خانه و جمع‌مان آرام بماند. گاهی لازم است محکم باشیم، برای

هنرخوانی

علی قمصری در نیروگاه می‌نوازد

وقتی موسیقی سپر مردم و برق می‌شود

۱۴۰۱ داشت‌ام. در دی‌ماه نيز سوگواری برای عزیزان کشته‌شده را با صدای بلند اعلام کردم. اما روحیه اعتراضی‌ام نمی‌تواند مانع وطن‌دوستی‌ام باشد. در این روزها با حمله جبران‌ناپذیر به زیرساخت‌های حیاتی کشور مانند پل‌ها و کارخانه‌های صنعتی مواجه هستیم. اتفاقی‌که ایران و مردمش را برای تبدیل به عصر حجر، هدف گرفته است. آرزو دارم قبل از اینکه مرحله جدی‌تر جنگ زیرساختی، چراغ خانه‌های کشور را خاموش کند، چراغ زندگی خودم خاموش شود. و آرزو دارم چشمانم هیچ‌گاه جداشدن حتی یک وجب از خاکمان را نبیند. من همیشه بر سه اصل باور دارم: حلال‌خواری در زندگی شخصی، اعتراض با تکیه به اراده خویش و بی‌اعتمادی به دخالت خارجی».



ترامپ تهدید خود را تکرار کرده است. قرار بود امروز ساعت سه صبح روزی تلخ برای پل‌ها و نیروگاه‌ها باشد. او اعلام کرد قرار است این مهلت ساعت سه روز چهارشنبه تمام شود. هرکس به‌گونه‌ای خود را آماده این اتفاق که با کلمه «جهنم» توصیف شده، می‌کند. اما «علی قمصری» شیوه شجاعانه و هنرمندانه‌ای را انتخاب کرده است. این هنرمند می‌خواهد با تار ایرانی، تا رافع تهدیدها علیه زیرساخت برق تهران در یکی از «نیروگاه‌های مهم برق تهران» مستقر شود. علی قمصری با انتشار ویدئویی اعلام کرد از روز دوشنبه به عنوان هنرمندی مستقل و به دور از هر جریان سیاسی، برای جلوگیری از حمله به زیرساخت‌های ایران، با سازش برای مدتی در نیروگاه برق دماوند (تأمین‌کننده نیمی از برق تهران) مستقر می‌ماند، در خلوت می‌نوازد و موسیقی خلق می‌کند. قمصری این پوشش را با این پیام آغاز می‌کند: «شاید اینکه موسیقی چراغ و نور زندگی انسان‌هاست در این پوشش بتواند مفهومی ملموس‌تر پیدا کند». قمصری مسئله حمله به زیرساخت‌ها را از هرگونه تقابل نظامی مستقل می‌داند و می‌گوید: «بازسازی زیرساخت‌ها سال‌ها طول می‌کشد و باید قبل از فاجعه انسانی به فکر بود». تاکید علی قمصری بر این است که عزیزان هنرمند و دوستداران موسیقی برای دیدار و همراهی به نیروگاه دماوند نزدیک نشوند و صرفاً از رسانه‌ها این پوشش را دنبال کنند؛ چراکه این مکان اولین هدف اعلام‌شده برای حمله است. علی قمصری دراین باره گفته است: «همیشه هنرمندی مستقل، در کنار مردم و معترض در برابر جفاها بوده‌ام و در طول عمرم فهرستی بلندبالا از ممنوعیت‌های کاری و مسافرتی و محدودیت‌ها در نتیجه مواضع به‌ویژه در

روان‌خوانی

برای کودکان در این روزها چه کار باید بکنیم

دیروز یکی از روزهای سخت از آغاز جنگ بود. روز اول بود که کودکان مینابی در مدرسه مورد هدف موشک قرار گرفتند. دیروز صبح در گوشه و کنار ایران در حملات متعددی که انجام شده بود، کودکان از بین رفتند. این کودکان، دوستانی دارند و کودکائی دیگر شاهد این حمله‌ها هستند. وظیفه خانواده‌ها چیست؟ آنان در این روزها و در این شرایط چه کار باید بکنند؟ در ادامه به چند پرسش اشاره می‌شود که متخصصان در رسانه‌ها پاسخ داده‌اند.

آیا باید حقیقت به کودکان گفته شود؟

حقیقت‌گویی نسبت به پنهان‌کاری با گفتن جزئیات بیش از حد بسیار ضروری است. کودکان باید بدانند والدین در کنار آنها هستند و هیچ چیز از آنها پنهان نمی‌شود. اما این حقیقت باید به زبانی ساده و متناسب با سن کودک بیان شود. اگر کودک از وضعیت کنونی سؤال کند، والدین باید جواب را به‌طور شفاف و با کلمات ساده بدهند. مثلاً به‌جای اینکه بگوییم «این شرایط خیلی بد است» یا «ما همه در خطر هستیم»، می‌توان گفت: «در بعضی مناطق مشکلاتی وجود دارد، اما در اینجا همه تلاش می‌کنند تا مردم را حفظ کنند و ما هم در جایی امن قرار داریم». این پاسخ به کودک کمک می‌کند هم از حقیقت آگاه شود و هم احساس امنیت کند. پنهان‌کاری با گفتن حقیقت به‌طور افراطی می‌تواند مشکلات روانی بیشتری ایجاد کند. اگر والدین حقیقت را به‌طور کامل پنهان کنند، کودک احساس می‌کند چیزی از او پنهان می‌شود که این خود باعث ایجاد اضطراب می‌شود.

از طرفی، اگر والدین جزئیات پیچیده‌ای از وضعیت یا تحلیل‌های سیاسی را برای کودک بیان کنند، این اطلاعات می‌تواند بیش از حد او را مضطرب کرده و اضطراب‌های بیشتری برایش ایجاد کند. بنابراین باید میان شفافیت و حفظ امنیت روانی کودک تعادل برقرار کرد.

هنگام صدای انفجار چه کنیم؟

احساس نگرانی و اضطراب در شرایط جنگی طبیعی است. پنهان‌کاری در مواجهه با کسودکان و نوجوانان نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه می‌تواند اضطراب آنها را تشدید کند. برخی والدین با افزایش صدای موسیقی یا تلویزیون تلاش می‌کنند صداهای ناشی از انفجار را پوشش دهند، اما کودک با وجود این اقدامات، اضطراب والدین را درک کرده و متوجه غیرعادی‌بودن شرایط می‌شود. بنابراین، پنهان‌کاری یا دروغ‌گویی در این شرایط برای کودک قابل قبول نیست و حتی ممکن است آشفتگی او را افزایش دهد. نوجوانان (۱۲ سال به بالا) دسترسی گسترده به تلفن‌های هوشمند و فضاهای مجازی دارند و انتظار دروبودن آنها از اخبار و حوادث واقع‌بینانه نیست.

سوالات کودک را چگونه پاسخ دهیم؟

کودکان اگر سؤال دارند، باید صادقانه اما ساده و با اطمینان پاسخ بگیرند و احساسات‌شان نادیده گرفته نشود. از کودکان پرسیده شود چه اتفاقی را فهمیده‌اند و چه احساسی دارند و در صورتی که بیان کنند می‌ترسند، با آرامش و قاطعیت توضیح داده شود که ترس اشکالی ندارد و در عین حال باید به زندگی ادامه داد. بهتر است چالاتی مانند «من همیشه از تو مراقبت خواهم کرد» به کودکان منتقل شود. زمان بیشتری را در کنار خانواده و کودک سپری کنید، به‌ویژه در زمان جنگ. بازی، مطالعه یا حتی در آغوش گرفتن می‌تواند به ایجاد احساس امنیت کمک کند. پنهان‌کردن کامل اتفاقات لازم نیست، اما کودک نباید در معرض روایت‌های مداوم و جزئیات پراکنده درباره جنگ قرار بگیرد. به کودکان یادآوری کنید همه چیز خوب خواهد شد و تاکید کنید آنها محافظت می‌شوند و در امان هستند. کودکان باید بشنوند که جنگ پایان می‌یابد و به زمان‌هایی اشاره شود که کودک قبلاً با ترس‌ها یا نگرانی‌هایی روبه‌رو شده و از آنها عبور کرده است؛ مانند ترس از تاریکی یا ترس از رفتن به کلاس جدید.

اضطراب کودک را چگونه آرام کنیم؟

اگر نوجوانان دچار اضطراب، ناخ‌جویدن، کندن مو، کاپوس شبانه یا سایر علائم اختلال باشند، ابتدا والدین باید تلاش کنند با هدایت فرزندان به سمت فعالیت‌های مورد علاقه، به کاهش اضطراب کمک کنند. در صورتی که شدت این علائم نگران‌کننده باشد، مراجعه به مشاوران، روان‌شناسان و مراقبان سلامت ضروری است تا نوجوانان بتوانند این مرحله را با سلامت بیشتری پشت سر بگذارند.

شبکه‌خوانی

ادامه‌دادن ازدست‌دادن

اگر این‌قدر خوش‌شانس باشید که یکی از فیلترشکن‌های تان کار کند و بتوانید راهی به دب‌نای خارج و در شبکه‌های اجتماعی پیدا کنید، تجربه عجیبی را درباره جنگی که صبح‌ها از خواب بیدارتان می‌کند، پشت سر می‌گذارید؛ جنگی که فراتر از خبرهای رسمی است. فراتر از آن احساساتی است که دوستان‌تان در پیامک‌های کوتاه و بلند با شما در میان می‌گذارند. جنگی فراتر از آن خبرها و گزارش‌هایی که جزئیات از آنها حذف می‌شود. جزئیات مربوط به زندگی، جزئیات مربوط به لحظه‌های غم و شادی دیگرانی که نمی‌شناسید و شاید تجربه‌ای مانند شما داشته باشند.

مثلاً خیلی اتفاقی چشم‌به پستی از گراناز موسوی، شاعر و فیلم‌ساز می‌افتاد، از شعری که در میهمانی در خانه‌ای خوانده و حالا آن مکان ویران شده است. بخشی از شعری که برای جمع خوانده، وصف حال و شاید پرسش ماست، او سروده است: «وقت چنم از در/که وقت کزهدن بند بر گلوی گفتن/ از دریند/ وقت شک/ از اشک زنده‌رود/ خشکیده روی نصف جهان/ پای قمار با آتش/ از آتش‌های اهواز/ و رنکینک پای نخل‌های بی‌سر هم یاد آورد/ وقتی دیوارهای صوتی را می‌کشند/ نه فریاد ما به گوش می‌رسد از تهران/ نه هله‌له شما از آن‌سوی آب‌ها».

از نظر او جنگ فقط انفجار و تخریب نیست، بلکه بازتعریف یک وضعیت اخلاقی و جمعی است؛ جایی‌که «سکوت»، «دروغ» و حتی «دعوت به جنگ» خود به نیروی ویرانگر تبدیل می‌شوند. می‌توان دریافت حتی تصویر خانه‌هایی که «بمب ویران نکرده» اما مردم هراسیده، کودکان و زنان بیمار، با همین سکوت و انکار جمعی فرو رفته‌اند. این خانه‌ها نقطه مرکزی این نگاه است؛ جایی که مسئولیت از مرزهای جغرافیای فراتر می‌رود و به یک شبکه انسانی گسترده گره می‌خورد.

در ادامه این تصویر، روایت‌های مونا شکل روزمره‌تری از همین وضعیت را نشان می‌دهند؛ جایی که زندگی هنوز در جریان است، اما دیگری بی‌حاشیه و بی‌اضطراب نیست، در روایت روز سی‌وششم، او از شبیه آغاز سال می‌گوید: از باشگاه، قهوه، دیدار دوستان و تلاش برای عادی نگه‌داشتن روز؛ «اول صبح با شدم. یک قاشق‌کره بادوم‌زمینی خوردم... فتم‌باشگاه... بعدش با آیداً رفتم کافه قهوه‌خوردم و حرف زدیم»؛ اما همین روز عادی، در لابه‌لای جزئیاتش ترک برمی‌دارد. نگاه‌های مزاحم در کافه، مردی ناشناس پشت شیشه، و تشنه‌ی که ناگهان وارد فضا می‌شود، نشان می‌دهد که حتی «روز معمولی» هم دیگر کاملاً معمولی نیست. او در پایان می‌نویسد: «آدم‌ا ادامه میدن، چون هستن... زنده‌ان... نفس می‌کشن و چاره‌ای هم ندارن». این‌ا ادامه‌دادن، در روایت دوم، شکل فرسوده‌تری به خود می‌گیرد. «تماس با دوستی که خانه‌اش آسیب دیده، ترس‌اش که ناگهان، و حتی خون‌دماغی که بی‌دلیل آغاز می‌شود، بدن را هم وارد میدان جنگ می‌کند». او می‌نویسد: «نه اون‌قدر می‌ترسم، نه نگرانم... هیچ چیز دیکه اون‌قدر تأثیری روم نداره».

این‌جمله‌ها نشان می‌دهند جنگ فقط در بیرون اتفاق نمی‌افتد؛ در درون انسان هم رسوب می‌کند، تا جایی که شدت احساسات کاهش می‌یابد و جای خود را به نوعی بی‌حسی می‌دهد.

در کنار این تجربه‌های فردی، تصویر جمعی‌تری نیز از شهر شکل می‌گیرد؛ از آسیب به بناهای تاریخی و آموزشی گرفته تا روایت‌هایی از بیمارستان‌ها و امدادگران. در یکی از این روایت‌ها آمده است: «چهره‌ها خسته‌اند، اما لبخندها هنوز زنده‌اند... ما اینجایم، برای ادامه‌دادن... برای نجات‌دادن».

این‌جمله، در کنار روایت هلال‌احمر از «دست‌های امید در میان آوار»، نشان می‌دهد در دل ویرانی، نوعی مقاومت روزمره همچنان ادامه دارد؛ مقاومتی که نه در شعار، بلکه در عمل‌های کوچک و تکرار‌شونده شکل می‌گیرد.

در نهایت، کنار هم قرارگرفتن این صداها و نوشته‌ها، یک تصویر واحد می‌سازد: شهری که در آن زندگی ادامه دارد، اما زخم‌خورده و غمگین است. شهری که روزهای تلخ‌دی در وجود مردم و ساکنانش نشست و اکنون درگیری میبیتی دیگر است. درحالی‌که عزادار جوانان از دست رفته‌اش بود، جنگ در وجودش رخنه کرده است. جنگ هم در سطح فضاهای شهری‌اش حضور دارد، هم در بدن‌ها، هم در زبان و هم در سکوت‌ها. و شاید در همین تداوم همراه با فرسایش است که دعای جدیدی از «زیستن» در حال شکل‌گرفتن است؛ زیستنی که هم‌زمان ادامه‌دادن است و ازدست‌دادن.

ویژه‌برنامه «برای ایران، سرچشمه هنر» تا آخر فروردین یعنی ۱۳ روز دیگر در موطه مجموعه تئاتر شهر همه‌روزه از ساعت ۱۵ تا ۱۸:۳۰ با برگزاری برنامه‌های متنوع فرهنگی-هنری برقرار است. اجرای آثار نمایشی شامل نقالی، تعزیه، نمایش خیابانی، اجرای قطعات موسیقی ملی-میهنی و مرتبط با شهدای جنگ رمضان، برگزاری کارگاه‌های هنرهای تجسمی، پخش فیلم‌های سینمایی بلند، کوتاه و مستند در قالب پروژه «سینما سیار» و برگزاری نشست کارگاه‌های آموزشی انجمن سینمای جوانان ایران، برایابی نمایشگاه کتاب و مراسم شعرخوانی از اتفاقاتی است که هرروزه در حال برگزاری است. همچنین آثار منتخب جشنواره فیلم کوتاه تهران اکران شده است. مستندسازان نیز می‌توانند در مستندنگاری جنگ همکاری داشته باشند.