

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

یکشنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۵ • ۴ صفر ۱۴۴۸ • ۱۹ جولای ۲۰۲۶ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۴۳۰ • صفحه ۵۰۳ • اذان ظهر تهران ۱۲:۱۱ • اذان مغرب ۱۹:۲۹ • اذان صبح فردا ۳:۲۲ • طلوع آفتاب ۵:۰۳

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

نبرد هرمز ۴۰۰ سال بعد و کلان راهبردا ایران



مهدی زارع

پیروزی، شاه عباس استحکامات پرتغالی‌ها را در کامرون ویران کرد و بندر را به عنوان یک مرکز تجاری سلطنتی صفوی بازسازی کرد. او به افتخار خود نام آن را بندرعباس گذاشت. صفویان با کنترل بندر در سرزمین اصلی که مستقیماً رویه‌رو هرمز بود، قلعه پرتغالی‌ها را در هرمز از آب شیرین و منابع غذایی حیاتی خود در سرزمین اصلی محروم کردند. این محاصره زمینه را برای لشکرکشی تاریخی ایران و انگلیس در سال ۱۶۲۲ فراهم کرد که در آن شاه عباس با شرکت هند شرقی انگلیس متحد شد تا سرانجام جزیره هرمز را تصرف کند و به بیش از یک قرن سلطه پرتغالی‌ها در منطقه پایان دهد. جغرافیای بندرعباس و تنگه هرمز سلاح اصلی شاه عباس اول و سردارانش برای شکست امپراتوری پرتغال بود. در حالی که پرتغالی‌ها از برتری نیروی دریایی در دریای آزاد برخوردار بودند، جغرافیای منحصربه‌فرد این گلوگاه باریک به صفویان اجازه داد این برتری‌ها را خنثی کرده و آنها را مجبور به تسلیم کنند.

با اشغال کامرون، پرتغالی‌ها که تسلط را فراتر از دریا گسترش داده بودند، از بهره‌گیری از کشتی‌های جنگی خود برای جلوگیری از محاصره قلعه هرمز توسط نیروهای زمینی صفوی بازماندند. هرمز از دریا بسیار قابل دفاع بود، اما مطلقاً هیچ منبع آب شیرین طبیعی یا زمین زراعی نداشت. صفویان با تصرف کامرون در ابتدا، جریان آذوقه روزانه، تسهیلات و گوشت را که از سرزمین اصلی به جزیره حمل می‌شد، قطع کردند. هرمز از یک مرکز تجاری شلوغ به زندانی منزوی و کرسنه تبدیل شد. پرتغالی‌ها به‌شدت به جزیره قشمر در نزدیکی خود -بزرگ‌ترین جزیره خلیج فارس که درست در غرب هرمز واقع شده- متکی بودند. برخلاف هرمز، قشمر دارای چاه‌های آب و منابع کشاورزی بود. صفویان با درک این موضوع، قشمر را هدف راهبردی بعدی خود قرار دادند. با محاصره و تصرف قلعه پرتغالی‌ها در قشمر در اوایل سال ۱۶۲۲ با کمک اولیه دریایی از شرکت هند شرقی انگلیس، ایرانیان آخرین منبع آب شیرین منطقه‌ای پرتغالی‌ها را از آنها گرفتند. بدون ششم و کامرون، پادگان هرمز به نوشیدن آب شور از مخازن محدود شد و این امر

یادداشت

درستایش تماشاگری



علی مرسلی

معنا، تماشاگری نیز شکلی از سخاوت است؛ بخشدین توجه ناب به بازی، به صحنه یا به اثر هنری، بی‌آنکه خود را محور عالم بدانیم، شاید به همین دلیل کسی که می‌تواند همواره در مرکز نباشد و با اشتیاق نظاره کند، از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد و ظرفیت بالاتری برای دوستی، عشق و همدلی داشته باشد. تماشاگری، تمرین خروج از خود است.

در تماشاى جمعی، مانند تماشاى فوتبال، این تجربه ژرف‌تر می‌شود. در آن لحظه، فرد از مرزهای فردیت خود عبور می‌کند و در یک «ما»ی جمعی حل می‌شود. امیل دورکیم برای این تجربه اصطلاح «جوشش جمعی» را به کار می‌برد. به باور او، هنگامی که انسان‌ها در تجربه‌ای مشترک گرد هم می‌آیند، نیرویی پدید می‌آید که افراد را از خویش‌تر فراتر می‌برد و احساس همبستگی را در آنان زنده می‌کند. آنچه در ورزشگاه، سالن سینما یا تالار

۹۵ حمله

در ۱۰ روز گذشته، متجاوزان آمریکایی به ۹۵ نقطه در ۱۲ شهرستان استان خوزستان حمله کردند که نشان از جنایتکاری بی‌حدوخصر دشمن دارد. در این حملات آمریکا، هشت نفر از شهروندان خوزستانی به شهادت رسیده‌اند. همچنین در جدیدترین حمله آمریکا و آسیب به خطوط انتقال ترافیک و پهنای باند، ارتباطات مخابراتی در بخش‌هایی از شمال بندرعباس و حاجی‌آباد دچار اختلال شد. در این حمله ۱۱۶ دکل مخابراتی از مدار خارج شد و در حال حاضر تلفن ثابت، تلفن همراه و اینترنت در برخی مناطق شمال استان با قطعی مواجه است.



در گرمای سوزان تابستان، مزارع طلایی قَمْ به فصل برداشت رسیده‌اند؛ جایی که از ۷۲۰ هکتار زمین زیر کشت، محصولی شیرین و معطر راهی بازار می‌شود. نزدیک به ۹۰ درصد طلایی استان در بخش جعفرآباد تولید می‌شود و پس از تأمین بازار داخلی قَمْ، به استان‌های تهران، مرکزی، همدان، زنجان، آذربایجان شرقی و فارس ارسال می‌شود. عکس: حسین یاراحمدی، ایرنا

گزارش خوانی

درگرداب زندگی قسطنی

شرایط برای طبقه متوسط تغییر کرده است، طبقه زندگی آنان بعد از افزایش قیمت‌ها جابه‌جا شده است. در واقعیت اجتماعی و کنونی آنان دیگر در طبقه خود نیستند و به طبقه فرودست لغزیده‌اند. آنان با مسائل و مشکلات خود به طبقه پایین‌تر رفته‌اند. در بسیاری از خانه‌های افراد طبقه متوسط بخشی از زندگی با قسط می‌گذرد. برنامه‌ریزی برای روزها و ماه‌های آینده با حساب‌وکتاب افساط معنا پیدا می‌کند. قسط‌ها آمده‌اند تا فاصله میان خواستن و توانستن را کمتر کنند. به گزارش ایرنا، خرید قسطنی که زمانی راهی برای تهیه کالاهای بزرگ و ضروری بود، امروز برای برخی خانواده‌ها به شیوهای رایج برای تأمین نیازهای روزمره تبدیل شده است؛ از لوازم خانه و گوشی تا هزینه‌های درمان و آموزش. اما این سبک زندگی چه اثری بر روان خانواده‌ها دارد؟ آیا قسطن می‌تواند راهکاری برای حفظ کیفیت زندگی باشد یا به مرور به منبع اضطراب و فرسودگی تبدیل می‌شود؟ دکتر شیرین ولی‌زاده، به بررسی ابعاد روانی و اجتماعی زندگی قسطنی پرداخته و توضیح داده چرا تمایل به خرید قسطنی بین خانواده‌ها زیاد شده است.

او نخستین عامل را کاهش قدرت خرید خانوارها می‌داند و توضیح می‌دهد: «وقتی درآمد متناسب با هزینه‌ها رشد نمی‌کند، حتی کالاهایی که زمانی معمولی و در دسترس محسوب می‌شدند، به هزینه‌هایی فراتر از توان پرداخت نقدی خانواده تبدیل می‌شوند. در چنین شرایطی، تأمین کالاهایی مانند لوازم خانه، گوشی، پوشاک، وسایل آموزشی و حتی پرداخت هزینه‌هایی مانند درمان، بدون استفاده از امکان تقسیط برای بسیاری از خانواده‌ها دشوار می‌شود». این متخصص روان‌شناسی تأکید می‌کند: «خرید قسطنی همیشه نشانه میل به مصرف بیشتر نیست؛ گاهی تلاشی برای حفظ دسترسی به کالاهایی است که ممکن است در آینده دست‌یافتنی‌تر شوند». او عامل دیگر را کاهش کارکرد پس‌انداز می‌داند و در ادامه به نقش فشار اجتماعی و مقایسه با دیگران اشاره می‌کند و می‌گوید: «احساس عقب‌ماندن از دیگران می‌تواند خانواده‌ها را به سمت خریدهای فراتر از توان سوق دهد. این احساس می‌تواند یکی از عوامل مؤثر باشد، اما تنها دلیل نیست. بخش مهم دیگر، فشار واقعی اقتصادی، ناپایدانی نسبت به آینده و تلاش خانواده‌ها برای حفظ حداقل‌های زندگی است». این متخصص روان‌شناسی با اشاره به نقش تبلیغات و خریدهای آنلاین می‌گوید: «وقتی امکان پرداخت قسطنی نیز به این فضا اضافه می‌شود، مانع ذهنی خرید کاهش پیدا می‌کند، زیرا فرد به‌جای قیمت کامل کالا، فقط مبلغ ماهانه را می‌بیند و ممکن است تصمیم خرید را تأمل کمتری بگیرد».

اما خرید اقساطی بی‌دری بر روان خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد. خرید قسطنی در ابتدا می‌تواند احساس آرامش ایجاد کند، زیرا خانواده بدون تحمل فشار مالی یک‌باره، نیاز یا خواسته خود را تأمین می‌کند. اما وقتی این خریده‌ها زیاد، طولانی و پشت سر هم شوند، خانواده وارد وضعیت فشار مالیی مزمن می‌شود؛ یعنی نگرانی مالی دیگر یک اتفاق موقت نیست و به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌شود. او توضیح می‌دهد: «یکی از مهم‌ترین پیامدهای این شرایط، اضطراب مداوم است. خانواده پیش از رسیدن موعد قسط‌ها دچار نگرانی می‌شود و حتی پس از پرداخت یک قسط نیز آرامش کامل ندارد، زیرا تعهد بعدی در راه است».

ولسی‌زاده ادامه می‌دهد: «وقتی بخش قابل توجهی از درآمد ماه‌های آینده از قبل تعهد شده باشد، فرد ممکن است احساس کند کنترل کمتری بر زندگی مالی خود دارد. این احساس می‌تواند به خستگی ذهنی، تحریک‌پذیری، احساس درماندگی و کاهش امید منجر شود». این متخصص روان‌شناسی با اشاره به تأثیر فشار مالی بر روابط خانوادگی تأکید می‌کند: «افزایش قسط‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بحث‌هایی مانند «چرا خریدی؟»، «لازم نبوده یا همیشه من باید جبران کنم» شود. اگر این گفت‌وگوها با سرزنش و تحقیر همراه باشد، صمیمیت میان اعضای خانواده کاهش پیدا می‌کند و فضای عاطفی خانه متشنج‌تر می‌شود».

او درباره تأثیر این شرایط بر فرزندان نیز می‌گوید: «کودکان و نوجوانان حتی بدون دانستن جزئیات اقتصادی، نگرانی‌ها، محدودیت‌ها و اختلافات مالیی خانه را احساس می‌کنند. تکرار این فشارها می‌تواند در آنها احساس ناامنی، گناه بابت خواسته‌هایشان، اضطراب نسبت به آینده یا مقایسه خود با همسالان ایجاد کند».

به اینها باید جمله «این ماه قسط داریم» را اضافه کرد. جمله‌ای که به‌تدریج آسیب‌زا نیست؛ اما «زمانی از منفی آن بیشتر می‌شود که با اضطراب، سرزنش، دعوا، ناامیدی یا احساس بن‌بست همراه شود. گفت‌وگوی شفاف، آرام و بدون تحقیر درباره مسائل مالی می‌تواند فشار روانی آن را کاهش دهد».

روان‌خوانی

یک قاشق استرس

فاطمه عیسی‌زاده: تصور کنید مشغول ختن یک غذای خوشمزه هستید؛ اضافه‌کردن یک قاشق چاشنی یا نمک، طعم غذا را بی‌نظیر می‌کند، اما اگر کل ظرف نمک روی غذا خالی شود، دیگر نمی‌توان آن را خورد. رابطه ما با استرس نیز دقیقاً همین‌طور است. ما در زندگی به «یک قاشق استرس» نیاز داریم. استرس در مقادیر کم و کوتاه‌مدت نه‌تنها دشمن ما نیست، بلکه مانند سوخت موتور عمل می‌کند. همان استرس ملایمی که قبل از یک امتحان مهم یا مصاحبه شغلی تجربه می‌کنیم، سیستم عصبی ما را هوشیار می‌کند تا تمرکز کنیم، پای درس و کار بنشینیم و کارمان را به بهترین شکل انجام دهیم. به این حالت «برانگیختگی مثبت» می‌گویند. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که این چاشنی از حد مجاز بگذرد. وقتی استرس طولانی‌مدت و مزمن می‌شود، بدن ما مدام در «حالت جنگ یا گریز» باقی می‌ماند. در این وضعیت، سیستم عصبی تصور می‌کند با یک خطر دائمی روبرو است. برای آماده‌سازی بدن، هورمون‌های استرس مانند کورتیزول ترشح می‌شوند؛ ضربان قلب تدریجاً می‌شود، فشار خون بالا می‌رود و قند خون آزاد می‌شود تا بدن انرژی کافی برای مقابله با تهدید احتمالی را داشته باشد. در گذشته‌های دور، نیاکان ما هنگام مواجهه با خطر، با تمام توان می‌دویدند یا می‌جنگیدند و این انرژی فیزیکی را بلافاصله تخلیه می‌کردند. اما امروز ما پشت میز کار، داخل ماشین در ترافیک یا روی مبل خانه‌مان می‌نشینیم و استرس می‌کشیم. بدن ما پر از انرژی، قند و فشار خون بالا می‌شود، اما ما بی‌حرکت سر جایمان مانده‌ایم. این تضاد میان «بدن آماده جنگ» و «سبک زندگی ایستا»، یک بمب ساعتی می‌سازد. این انرژی انباشته‌شده، به مرور زمان به رگ‌ها آسیب می‌زند و می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و ضعف سیستم ایمنی شود. در سال‌ها تجربه بالینی‌ام با مراجعین مبتلا به بیماری‌های مزمن، همواره شاهد بوده‌ام چگونه فشار روانی، روند بهبودی جسمانی آنها را دشوارتر می‌کند. بنابراین پیوند میان ذهن و جسم، واقعی‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم. راهکار بسیار ساده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. ما به یک «سیر دفاعی» نیاز داریم و این سیر چیزی نیست جز حرکت. برای تخلیه این انرژی انباشته‌شده، نیازی نیست حتماً ورزش‌های سنگین انجام دهید؛ حتی یک پیاده‌روی سبک و منظم روزانه به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه می‌تواند معجزه کند. پیاده‌روی به مغز پیام می‌دهد «خطر رفع شده است»، هورمون‌های استرس را به تعادل می‌رساند و به بدن فرصت می‌دهد دوباره به آرامش برسد. پس دفعه بعد که احساس کردید حجم استرس زندگی‌تان بالا رفته، کفش هایتان را بپوشید و کمی قدم بزنید. بدن شما بابت این حرکت ساده از شما سپاسگزار خواهد بود.

✦ **متخصص روان‌شناسی سلامت و پژوهشگر حوزه سایکونورواایمونولوژی**

خبرخوانی

بزرگداشت اصغر فرهادی درسارایوو

«اصغر فرهادی» در جشنواره فیلم سارایوو جایزه افتخاری «قلب سارایوو» را دریافت می‌کند و در این رویداد حضور پیدا خواهد کرد. سی‌ودومین دوره جشنواره فیلم سارایوو از ۱۴ تا ۲۱ آگوست (۲۳ تا ۳۰ مرداد ۱۴۰۵) برگزار خواهد شد. فرهادی هشت سال پیش ریاست هیئت داوران بخش مسابقه فیلم‌های بلند جشنواره سارایوو را بر عهده گرفته بود. «یوان ماریانوویچ»، مدیر جشنواره سارایوو می‌گوید: «به‌سختی می‌توان درباره اهمیت اصغر فرهادی برای سینمای جهان افراق کرد. مجموعه آثار ستودنی او به ما یادآوری می‌کند عمیق‌ترین درام‌ها اغلب در دل زندگی عادی پنهان شده‌اند. فیلم‌های او پاسخ‌های آسان ارائه نمی‌کنند، بلکه ما را فرامی‌خوانند با توجه بیشتر بنگریم. با دقت بیشتری گوش دهیم و با پیچیدگی‌های زندگی درگیر شویم. مفتخریم که بار دیگر پذیرای فرهادی در جشنواره هستیم و جایزه افتخاری «قلب سارایوو» را به او اهدا می‌کنیم».