روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران • صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان • نشانی: میدان آرژانتین، خیابان الوند، کوچه آرشیا، پلاک ۶ • تلفن: ۹۲و۸۸۶۵۴۳۹۰ • نمابر: ۸۸۸۸۰۷۱۹ • تلفن آگهی‌ها: ۸۸۱۹۲۸۷۷ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۲۰۹۵۹۳ • توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز تلفن: ۵- ۶۶۲۷۲۱۳۰ • چاپ: گلریز تلفن: ۶۶۷۹۵۴۴۲

روزنامه شرق

www.sharghdaily.ir

یکشنبه • ۸ بهمن ۱۳۹۶ • ۱۰ جمادی‌الاول ۱۴۳۹ • ۲۸ ژانویه ۲۰۱۸ • سال پانزدهم • شماره ۳۰۷۲ • ۱۶ صفحه

اذان ظهر تهران ۱۲:۱۷ • اذان مغرب ۱۷:۴۷ • اذان صبح‌فردا ۵:۴۰ • طلوع آفتاب ۷:۰۷

روزنامه فردا

fardashargh@gmail.com

حرف درشت

چرا در تهران باران آمد؟

پوریا عالمی

● - مسئولان محیط زیست رفته بودند مرخصی.

- باران رشت بود که برای پیداکردن شغل آمده است تهران و الان هم مجبوری پراید گرفته و دارد اسنپ کار می‌کند.

- مسئولان که توانسته بودند با انتقال آب زاینده‌رود، نصف زاینده‌رود را خشک کنند، باقیش را فرستادند تهران عشق‌وحال.

- خارج که دیده بود با تلگرام و اینستاگرام نمی‌تواند مردم را گمراه کند، به‌وسیله باران مردم را گول زد.

- استراتژی دولت بود که با باران کاری کند مردم حرکت عاشقانه بزنند و دست از اعتراض بردارند.

- باران تهران، باران نبود و یک استارت‌آپ بود برای فروش چتر آنلاین.

- باران تهران عملا گریه آسمان بود.

- با توجه به آلودگی هوا، این باران اسیدی بود و از سوی دانشمندان جوان اختراع شده تا جایگزین آب سنگین شود.

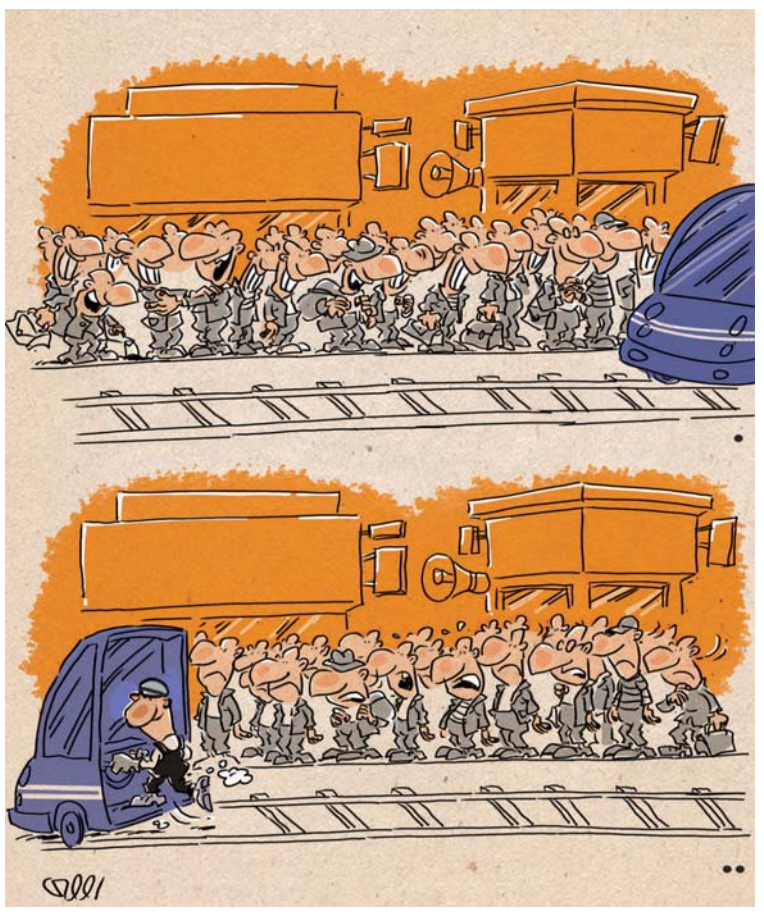
- باران تهران مقداری از سهمیه برنامه‌های تلویزیون بود که آب ببندند به سریال‌هایشان. متأسفانه مشمع آب سوراخ شد.

- باران تهران، باران نبود و عملا شلنگی بود که محمود احمدی‌نژاد گرفته به همه‌چی.

- باران عملا آمد که استوری و لایو اینستاگرام ملت تأمین محتوا شود.

کارتون خواب

محمدرضا ثقفی



نکته

● ایسنا گفت‌وگویی انجام داده با محمدرضا عموزاده‌خلیلی، قاضی جوانی که معتقد است چرا شخصی را که مرتکب بی‌احتیاطی در رانندگی شده و از نظر مالی نیز مشکل دارد و شاید تنها راه چاره برای رفع مشکل ارتزاق خود و خانواده‌اش رانندگی است، روانه زندان کنیم. «در پرونده‌ای، اتهام یک پزشک بی‌احتیاطی در رانندگی بود که در نهایت حکمی که صادر کردم، ویزیت رایگان صد بیمار یتیم و بدسرپرست بود. پرونده‌ای مربوط به تصادف در نتیجه بی‌احتیاطی یک راننده داشتیم که راننده را به خرید پوشاک، کتاب داستان و اسباب‌بازی به میزان ۱۰میلیون ریال برای کودکان یتیم زلزله اخیر کرمانشاه محکوم کردم».

مغز اجتماعی -۶

وزارت تنهایی!

دکتر عبدالرحمن نجل‌رحیم

مغزپژوه

شاید شما هم شنیده‌اید که در انگلستان وزارتخانه‌ای به نام وزارتخانه تنهایی برپا خواهد شد تا از شیوع تنهایی در میان جمعیت بکاهد. اخیرا تنهایی را عامل اساسی بسیاری از بیماری‌های مزمن و پرخرج از نظر بهداشت و درمان معرفی کرده‌اند؛ ازجمله می‌توان به بیماری‌های آلزایمر، پارکینسون، سکته‌های مغزی، سرطان، افسردگی، اضطراب مزمن، حمله‌های قلبی و چاقی اشاره کرد. علت اینکه افراد تنها را از نظر آماری در خطر ابتلای به انواع بیماری‌های مزمن پرخرج برای بهداشت و درمان کشورها می‌دانند، ضعف سیستم ایمنی بدن در هنگام تنهایی است. شواهد علمی گویای این واقعیت است که وقتی سیستم ایمنی بدن خوب کار نکند، موجب تورم بافت‌های بدن، ازجمله مغز می‌شود و این تورم نه‌تنها باعث بیماری‌های گوناگون مغزی شده، بلکه موجب می‌شود در مغز و بدن افراد تنهایی که هنوز به این بیماری‌ها مبتلا نشده‌اند، نیز قدرت تصمیم‌گیری درست و چاره‌اندیشی برای زندگی بهتر، به علت ناتوانی مغز از دست برود و چرخه معیوبی از فاجعه را بر جا می‌گذارد؛ قدرت اراده پایین می‌آید، رفتار خودتخریبانه افزایش پیدا می‌کند و باعث تصمیم‌گیری‌های غلط ساده مانند بدغذایی و پرهیز از فعالیت سالم می‌شود.

«کاچیوپو»، پژوهشگر آمریکایی در دانشگاه شیکاگو، بیش از ۲۵ سال است که روی تنهایی کار می‌کند. شاید این‌چنین تصور شود که تنهایی فقط حاصل انزوای اجتماعی، به‌ویژه در افراد ۶۵ سال به بالاست، ولی به عقیده «کاچیوپو»، تنهایی حاصل احساس انزوای اجتماعی است؛ یعنی ممکن است فرد در میان جمع زندگی کند، ولی درعین‌حال خود را تنها احساس کند. تنهایی از نبود انطباق بین انتظاراتی که فرد از ارتباطات اجتماعی خود دارد و آنچه در واقعیت هست، برمی‌خیزد. به همین دلیل است که اگر دوروبر شخصی را که در انزوای خود احساس تنهایی می‌کند، با آدم‌های دیگر پر کنیم، او از احساس تنهایی خلاصی پیدا نمی‌کند.

اگر تنهایی این همه بد است، چرا انسان تنها به دنیا می‌آید و تنها می‌میرد. به نظر می‌رسد تنهایی بخشی از سیستم زنگ خطر در سازوکار زیست‌شناختی انسان مانند گرسنگی، تشنگی و درد است. بنابراین ما همان‌طور که از درد و گرسنگی و تشنگی فرار می‌کنیم، از تنهایی هم گریزانیم و به جمع پناه می‌بریم و در آن احساس امنیت می‌کنیم. اگر این ترس از تنهایی به‌طور مزمن بر ما غلبه کند، ما بیشتر از هر وقت دیگر خود را در خطر تنهایی احساس می‌کنیم؛ احساس خطر مزمنی که از طریق ضعف سیستم ایمنی باعث تغییرات التهابی و تورم مغز می‌شود و این التهابات باعث می‌شود تا مغز کمی بیشتر مظنون، مشکوک و گوش‌به‌زنگ و تحریک‌پذیر باشد و به همین دلیل اشخاص تنها به تهدیدات اجتماعی حساس‌تر می‌شوند و دچار بی‌خوابی مزمن یا خواب‌های کوتاه و منقطع می‌شوند. تورم‌های مغزی ناشی از تنهایی مزمن باعث می‌شود که حتی بخش‌هایی از مغز که باید ما را برای ارتباط با دیگران برانگیخته کنند، از کار بیفتند. در دنیای مدرن گویی چرخه معیوبی در کار است تا ما را به طرف عوارض مزمن احساس تنهایی سوق دهد. برخلاف تصور عمومی، هم‌اکنون این جوانان هستند که بیشتر از همه در معرض عوارض هولناک پدیده تنهایی قرار دارند؛ ظاهرا اقبال جوانان به شبکه‌های اجتماعی، ممکن است این تصور را پیش آورد که احساس تنهایی آنها با تماس با شبکه‌های اجتماعی کاهش یافته باشد. ولی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی در نزد جوانان باعث احساس تنهایی بیشتر آنها شده است. یکی از دلایل آن، ازدیاد دوستانی مجازی است که فرصت نزدیکی فیزیکی با هیچ‌کدام آنها وجود ندارد و هر دوستی در شبکه اجتماعی در پیله تنهایی خود در دنیای مجازی تنیده می‌ماند.

نکته مهم این است که یافته‌ای جدید درباره احساس تنهایی و تأثیر شگرف آن در سلامت جسمانی، یک‌بار دیگر به ما هشدار می‌دهد که باید افسانه جدایی و دوگانگی روح و جسم، جان و تن را کنار بگذاریم و باور نکنیم که ابزار ارتباطی کامپیوتری و دنیای مجازی ساخته آن، می‌تواند خلأ و شکاف معرفتی ناشی از پذیرش جهان شقه‌شده پذیرفته‌شده امروزین را التیام بخشد. ادامه این پندار خطرناک می‌تواند پدیده تنهایی مزمن در دنیای مدرن را گسترش دهد و زخمی عمیق‌تر در جوامع انسانی بر جا بگذارد. پژوهشگران مهم‌ترین عامل خنثی‌کننده اثرات منفی و غلبه بر احساس تنهایی را یافتن معنا و هدف در زندگی می‌دانند؛ اگر شما فکر می‌کنید که آدم‌های تنها در دنیای پر از تهدید و خصومت زندگی می‌کنند و در معرض انواع بیماری‌ها هستند، به آنها کمک کنید تا احساس تنهایی مزمن و مخرب خود را شکست دهند.

خیابانگردی

چهارراه ولیعصر: ضلع جنوب و جنوب‌شرقی

حسین ملکی

اواخر غروب، زمانی‌که ماه رنگ انداخته و همه شهر می‌رود که رنگ آرامش بگیرد، زمانی که روز می‌خوابد تا شب چشم‌هایش را به روی شهر باز کند، ضلع جنوبی و جنوب‌شرقی چهارراه تازه بیدار می‌شود، حیات پیدا می‌کند و آدم‌ها مثل مورچه‌هایی که آب در خوابگهشان ریخته باشند از حفره لانه‌شان؛ از زیرگذر، پشت هم و دسته‌دسته بیرون می‌آیند و به اینجا جان می‌دهند که این چهارراه رگ است و آدم‌هایی که در آن آمدوشد می‌کنند جریان حیاتش.

چهارراه تئاتر شهر است اینجا؛ بنای ۴۵ ساله تهران.

هفتم بهمن ۱۳۵۱، بنایی در این ضلع چهارراه که آن‌موقع کافه شهرداری بود افتتاح شد که سال‌هاست میراث فرهنگی تهران هست و نیست؛ هست چون کسی نمی‌تواند وجودش را نادیده بگیرد و نیست، چون در سال‌های پس از انقلاب هر تلاشی شده است تا این بنا نادیده گرفته شود. دهه اول پس از انقلاب این بنا گوشه‌ای از تهران خاک می‌خورد و کسی در آن آمدوشد نمی‌کرد، مگر دانشجویان نمایش برای ارائه پایان‌نامه‌هایشان.

اواخر دهه دوم، گودبرداری‌های متروی تهران داشت کاری می‌کرد که زمین، ساختمان ۱۵متری این بنا را یکجا در خود ببلعد. دهه سوم، زمانی که این بنا از مطرودبودن اندکی به‌در آمده بود، به تعبیر رئیس وقتش به‌تمامی در محاصره اوباش، ولگردان، منحرفان و معتادان درآمد و به تعبیر اهالی تئاتر شاهد تراژیک‌ترین صحنه‌های واقعی شد، تا جایی که نامه‌نگاری‌ها به مراجع بالادستی آغاز شد، اما ترتیب‌اثر داده نشد و در اواخر همین دهه سوم بود که در مجاورت آن، کلنگ بنایی جدید را زدند که روزبه‌روز قد می‌کشید و کسی نمی‌دانست این بنای جدید که دارد ساخته می‌شود مالکش کیست یا ماهیتش چیست، البته هنوز که هنوز است با اینکه این بنا حجم گرفته و شکل بیرونی‌اش ساختار یافته، کسی نمی‌داند مالکش کیست یا ماهیتش چیست.

زمانی می‌گفتند قرار است یک مسجدجامع باشد که گنبد و گلدسته‌اش از ارتفاع تئاتر شهر؛ میراث تثبیت‌شده فرهنگی کشور، هم بزند بالاتر. بعدها گفتند یک مجتمع فرهنگی است. امروز می‌گویند یک مرکز تجاری است که مسجد هم درونش دارد و کسی نمی‌داند که فردا قرار است این بنای جدید چه چیزی باشد!

به‌طورکلی این ضلع چهارراه که حیات ویژه‌اش از غروب آفتاب و بازشدن تئاتر شهر و شروع ملاقات‌های اجتماعی مردم آغاز می‌شود، سال‌هاست قطب فرهنگی ایران هست و نیست و این روزها در انحصار دست‌فروش‌ها و بازارهای خیابانی است؛ چهارراهی که چهارراه نرده‌ها و موانع است این روزها؛ جایی که آدم‌ها خیلی‌وقت است حق گذر از آن را ندارند و فقط ماشین‌ها می‌توانند بروند و بیایند، آن‌هم پشت ثانیه‌های سنگین و کشدار چراغ‌ها. آدم‌ها باید در زیرگذر از کنار هم عبور کنند، مدت‌هاست که این گونه است.

واکنش

مصیبت‌هایی که بر هم تلنبار می‌شوند، نه فراموش

شیوا دولت‌آبادی

نکته تازه‌ای نیست اگر بگوییم که در این اواخر انباشت یا تراکم اتفاقاتی را که منتظرشان نبوده‌ایم، تجربه کرده‌ایم؛ از زلزله تا نیامدن باران، سالگرد پلاسکو و فاجعه کشتی سانچی. این تراکم اتفاقات نامنتظره می‌تواند کنارآمدن با سوگ را دشوارتر کند. شاید اگر یکی از این فاجعه‌ها به‌تنهایی اتفاق افتاده بود، توان جمعی ما برای مقابله بیشتر می‌بود، چون هم افراد و هم جمع در هرکدام از این اتفاق‌ها به مقدار زیاد چالش روانی و فشار روانی را تجربه می‌کنند و در تبادل اطلاعات میان فرد و جمع نیز این فشارها تجربه می‌شود. بنابراین باید آرزو کنیم که آینده برای ما پیام‌های بهتری داشته باشد و اتفاق‌های بهتری برای ما بیفتد. اما به نظر من آنچه درحال‌حاضر بیشترین فشار روی دل جامعه ماست، همین تجربه اخیر کشتی نفت‌کش است. شاهد بودیم جوانانی با امید به زندگی، با نگاه به آینده، با خانواده‌هایی چشم‌انتظار، در چنین فاجعه‌ای در دوردست، در دل دریا و به شکلی غیرقابل‌کنترل از دست رفتند. از جمله چیزهایی که این روزها در شبکه‌های اجتماعی دیده‌ایم، حرکت زیبا و خودجوش مردم بندرعباس است که به شکل سنتی در کنار دریا با کوبیدن روی طبل و زدن سنج حرکت نمادین جمعی انجام می‌دهند که مثل آرزوی پس‌گرفتن این عزیزان ازدست‌رفته، از دریاست. به نظر من اتفاق‌هایی این‌چنین نشان می‌دهد که بشر در زمان‌هایی که با تلخی‌های بزرگ روبه‌رو می‌شده، دست به حرکت‌های جمعی می‌زده است. تظاهرات این حرکت‌های جمعی را البته در عزاداری‌های خود و در سنت‌های مربوط به سوگ خود داریم، اما به نظر می‌رسد که شاید شکل‌های خودجوش‌تر و نزدیک‌تر به طبیعت که رابطه انسان را با طبیعت بیشتر منعکس کنند، به دل انسان برای تجربه کاهش سوگ نزدیک‌تر هستند. شاید این رفتارها هیچ‌کدام درد خانواده‌ای را که فرزند، پدر یا همسر از دست داده، کاهش ندهد و شاید این درد جمعی که همه ما حس می‌کنیم، به‌خاطر همین است که از این «بنی‌آدم» هرکسی خودش را جای کسانی می‌گذارد که عزیزانی را از دست داده‌اند. آنچه در چنین مواردی خیلی می‌تواند کمک کند، اطمینان حاصل‌کردن از این است که این خانواده‌ها علاوه‌بر ازدست‌دادن عزیزان که بزرگ‌ترین فاجعه‌ای است که ممکن است اتفاق بیفتد، همه‌چیز را از دست نداده باشند. این جایی است که می‌خواهیم مطمئن باشیم این خانواده‌ها مانند همه شهدا و آنهایی که جانشان را برای دیگران سر دست گذاشته‌اند، با حرمت و با اطمینان تأمین باشند و این تأمین‌بودن ادامه و استمرار داشته باشد. حداقل این بخش از کاهش درد از عهده ما برمی‌آید؛ از عهده کسانی که خود را مسئول احساس می‌کنند و همدرد هستند تا با اطمینان و برای همیشه خیال ما بازماندگان جمعی این تاریخ راحت شود. وقتی با فشار روانی غیرقابل‌تحملی مواجه می‌شویم، واکنش‌های روان‌شناختی شناخته‌شده‌ای از خود نشان می‌دهیم؛ مثل مرحله‌ای که همه ما انتظار داشتیم این عزیزان در گوشه‌ای امن از کشتی به زندگی خود ادامه دهند و به‌عبارتی با آنکه از نظر علمی مراحل عبور از سوگ در روان‌شناسی بسیاری می‌گفتند که شانس زنده‌ماندن آنها زیاد نیست، ما در مرحله‌ای به‌سر می‌بردیم که به آن «مرحله انکار» می‌گوییم؛ یعنی باور نمی‌کنیم که چنین اتفاقی افتاده است. این مرحله‌ای است که همه کسانی که با شوک‌های بزرگ روبه‌رو می‌شوند، با آن روبه‌رو می‌شوند. به دنبال آن «مرحله خشم» را تجربه می‌کنیم. در اینجا می‌پرسیم که «چرا من؟ چرا برای من باید این اتفاق بیفتد؟». این خشم معمولا در بی‌قراری، در خودزنی و ردکردن از خود نمایان می‌شود. بعد از آن مرحله‌ای از کاهش انرژی به‌خاطر فشارهای زیاد عصبی پیش می‌آید که به شکل افسردگی است و با تظاهرات خاص خود همراه است. بعد از آن است که به مرور و با توجیهی که بشر بالاجبار برای عبور از سختی برای خود می‌کند، به مرحله‌ای می‌رسد که می‌پذیرد این اتفاق افتاده و او بوده است که می‌بایست این مصیبت را تحمل کند. این مرحله البته ممکن است باز با افسردگی همراه باشد، ولی وقتی با نوعی از پذیرش همراه شود که بهترین شکل آن این است که هرکسی بگوید از لحاظ آماری این اتفاق برای هرکسی ممکن بوده بیفتد و اکنون برای او افتاده است، در این مرحله اصطلاح «پذیرش درد» و «پذیرش فقدان» تجربه می‌شود. در بسیاری از موارد مانند تجربه زلزله، چیزی که به انسان کمک می‌کند، این است که فکر کند چگونه می‌تواند خود را در برابر آسیب مصون کند؛ مثلا در هفته‌های اخیر شاهد بوده‌ایم که مردم به خود می‌گویند «اگر ساک را بسته باشم، می‌توانم خود را در برابر آسیب زلزله تا حدی بیشتر مصون کنم»، اما در مورد اتفاقی مثل ازدست‌دادن عزیزان به این شکل «مصون‌سازی» خیلی راحت اتفاق نمی‌افتد، مگر اینکه آرزو کنیم که در آینده برای دیگری این اتفاق نیفتد؛ یعنی تمهیداتی برای مقابله با چنین خطرهایی اندیشیده شود تا دیگران و به‌طورکلی بشر را مصون کند.

پیشنهاد

صداهایی که شنیده نشد

شرق: سمینار «صداهایی که شنیده نشد»، در سه محور فساد، استبداد و نابرابری در تاریخ معاصر در روزهای دوشنبه، ۹ بهمن و سه‌شنبه، ۱۰ بهمن، در پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی برگزار می‌شود. در نشست اول «استبداد؛ چالش دیرین ایرانیان»، قرار است دکتر هادی خانیکی و ابراهیم فیاض حضور داشته باشند و از ساعت ۱۴ روز دوشنبه، ۹ بهمن آغاز می‌شود. نشست بعدی «نابرابری حاشیه علیه متن» است که دکتر راغفر و محمدامین قانعی‌راد در آن سخن می‌گویند و از ساعت ۱۳:۳۰ روز سه‌شنبه آغاز می‌شود. نشست بعدی «فساد؛ پاشنه‌آشیل حکومت» است که با حضور عباس عبدی و احمد توکلی از ساعت ۱۵:۳۰ روز سه‌شنبه آغاز می‌شود. این نشست‌ها فرصتی است تا درباره مسائل روز جامعه تحلیل مؤثر و کارآمد انجام شود.