



## پایان مماشات بادروغکویان

مماشات بااشوگران و حامیان سلبریتی آنها پس از چندر خداد تروریستی توجیه ندارد

۱۰

● شنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۱ | ۲۴ ربیع‌الثانی۱۴۴۴ | سال سی‌ام | شماره۸۶۴۲

## آمدگی شهر قبل از بارش زمستانی

۲۹هزار تیروی خدمات شهری و فضای سبز آماده مواجهه با بارش های زمستانی شدند

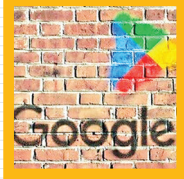
۱۲



## بالاگرفتن تقابل ایران و گوگل

گروهی از اپلیکیشن‌های مشهور ایرانی به‌طور کامل از گوگل پلی حذف شدند

۱۱



# همیشه یک جامعه



عکس هفتشهری امیررهنما

# قبرها حرف می‌زنند

داستان‌ها و حکایت‌هایی از تفاوت‌قطعه‌ها، در بزرگ‌ترین آرامستان ایران

### گزارش سحر جعفریان روزنامه‌نگار

اینجا، تا چشم کار می‌کند، گودال‌های یک شکل و یک اندازه (۴متر در ۵۰سانتی‌متر) دیده می‌شود. گودال‌هایی با نام «قبر» که در قطعات مختلف، به‌تر تیب و تنگ هم، خفر شده‌اند. تعدادی از گودال‌ها با میت، سنگ لحد و خاک پُر شده و تعدادی شان اما خالی و تار یک‌رها شده‌اند تا زمانش فرا رسد؛ زمانی نامعلوم اما ناگزیر. تر تا آن هنگام، این‌ها است که پای‌وقفه در گودال‌های خالی و تاریک می‌پیچد و غبارهای ریز و درشت را با صدای وهم‌آلود هوهو در آسمان به رقص درمی‌آورد. کودکان کباب‌آب به دست، دخترکان گل‌فروش و قبرگ‌ها نیز سخت مشغول کارند تا از کسب‌وکار مرگ، پس نمانند. این میان، جرگه‌های سیاه‌پوش یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند، جرگه‌هایی که پای‌گودالی خالی می‌یستند و عزیزشان را به آن می‌سیارند و با نوای مداحان دشتی خوان، چشم‌تر می‌کنند و با ختم‌خوانی‌های غمگنانه، ناله‌شر می‌دهند. در بساط سوگ‌شان هم، پذیرایی با یک‌های میوه، سینی‌های و سوسه‌انگیز حلوا و خرما نیز مهیااست. استند‌های کوچک و بزرگ گل‌های طبیعی که با روپان‌های سس‌ان سیاه‌تر زین شده‌اند و روی کارت‌های ویژه توخیم‌شان، جملاتی در وصفِ کوچک‌بودن واژه تسلیت، آرزوی صبر، شرک‌یک‌دانستن در غم فراق و… نوشته‌اند هم دیده می‌شود. آری، این قصه همه ساعت‌ها و روزهای آرامستان بزرگ و متفاوت‌بهشت زهرا(س) در تهران است که بخش‌ها و قطعات مختلف آن هر یک قصه‌ها و حکایت‌هایی دارد.

**از نخستین گور تا قطعه‌ای که اعداد در آن شگفتی می‌آفرینند**

از در شرقی‌یا به‌عبارت‌دی‌ر اصلی و قدیمی بهشت زهرا وارد می‌شویم؛ «باب‌الزهره». جایی که در روزهای نخست افتتاح این آرامستان مدرن و بسزرگ، راه به خیابانی کم‌عرض و طولانی‌داشت در ۳کیلومتری کهریزک، جاده‌قم که به روایت اسناد تاریخی، اطراف آن بناهایی مانند غسل‌خانه، سردخانه، تابسیسات، مسجد، سالن تشریفات و سوگواری، واحدهای اداری احداث شده بود و هزار‌اصه درخت

در پس و پیش خیابان مذکور و کنار هر گور از پیش کنده شده، رویانیده بودند. هنوز یادآوری‌های تاریخی و هویتی این آرامستان منحصربه‌فرد را در ذهن به پایان نرسانده‌ایم که مقابل‌مان فضای سبز‌با‌درختانی‌بلند قامت و خزان‌زده، نمایان می‌شود. از بلوار معراج عبور می‌کنیم و قدم به قطعه شماره یک می‌گذاریم؛ نخستین قطعه از بزرگ‌ترین

گورستان یکپارچه و متمرکز شهر. قطعه‌ای

متراکم از باغچه و نهال‌های فصلی که به یکی از گران‌ترین قطعه‌های شهر خفتگان پایتخت، شهرت یافته‌است. این را شاید بتوان از بررسی عینی کیفیت سنگ قبرها و یا توجه به نقش و نگاری که روی اغلب آنها، حک شده، متوجه شد. بالای بعضی از قبور، باغچه‌های اختصاصی با گل‌ها و گیاهانی سفارشی، دیده می‌شود که از آبیاری‌شان، زمان زیادی نمی‌گذرد. سینی‌های خیرات که بسته‌بندی‌شکل دارند نیز دیده می‌شود. چشم می‌چرخانیم اما جز چند نیروی خدماتی بهشت زهرا که سرگرم نظافت هستند و چند مرد و زن جوان که به قصد فاتحه‌خوانی برای عزیزان آن حوالی دیده‌نمی‌شود، یکی از همان نیروهای خدماتی که از آفتاب‌کم‌جان پاییزی به سایه درختی بی‌تر و بار، پناه برده، دلیل خلوت‌بودن قطعه شماره یک را اینطور بیان می‌کند: «با توجه به قدیمی‌که این قطعه دارد هیچ بعید نیست بازماندگان، خودشان هم مرحوم شده باشندارفت‌وآمد در این قطعه کم است. گاهی شاید کسی بیاید و برای متوفی‌اش که احتمالاً جش بوده، مراسم سالگرد، با کلی بریز و بپاش بر گزار کند. راستش، حالا که خوب فکر می‌کنم، بیشتر عکاس و خبرنگار اینجا می‌آید تا بازمانده و وارث!» پیش‌تر، سنگ قبر «محمد تقی خیال» نخستین متوفی بهشت زهرا، نمایان می‌شود. قبری یک طبقه با سنگ گرانیت سیاه‌رنگ (تعویض شده) که نوشته خط‌انتهایی آن «قطعه ۱، ردیف ۱، شماره ۱» در دنیای زندگان بسا توجه به شاخه‌های عددپرستی و رُندپسندی، خبر از ارزش مادی فراوان آن می‌دهد اما این ارزش در دنیای دیگر، معنایی ندارد. این را یکی از بازدیدکنندگان از قطعه می‌گوید: «همه این قبرها، چه آن قبر که در قطعه ۲۲۶کنده شده و چه حتی این قبر که در قیمت و قدمت‌ش، اعداد، شگفتی می‌آفرینند، یکسان هستند. یکسان از نظر کارکرد و تأثیرات احتمالی که شاید برای خفتگان‌شان داشته باشند.»

**اینجا مرگ، زندگی است**

به سمت قطعات غربی بهشت زهرا حرکت

### دیروز و امروز بزرگ‌ترین آرامستان ایران

نخستین تلاش‌ها برای طراحی واحداث آرامستانی بزرگ و متمرکز، با هدف پایان دادن به موضوع تعدد آرامگاه‌های شهر تهران، در سال ۱۳۴۵انجام شد. تلاش برای طراحی یک آرامستان وسیع و مدرن که کمتر کسی تصور می‌کرد روزی به بزرگ‌ترین آرامستان کشور تبدیل شود. قطعه زمینی در مسیر تهران – قم به مساحت ۱۲۴هکتار درنظر گرفته شد تا عملیات‌های عمرانی و ایجاد فضای سبز گسترده در آن به سرعت آغاز شود. این آرامستان در سال ۱۳۴۹آماده بهره‌برداری شد، اما به‌علت وجود آرامستان‌های متعدد در محله‌های قدیمی تهران، با اقبال عمومی مواجه نشد. تا اینکه بالاخره در تیرماه ۱۳۴۹نخستین متوفی در قطعه، ردیف و شماره یک آن به خاک سپرده شد. بدین‌تر تیب آرامستان‌های مجاور

می‌کنیم. قطعاتی مانند ۲۹، ۲۸، ۲۶، ۵۰ که ۵۳هکتهای گمنام، دفاع‌مقدس، سرداران و فرماندهان شهید، شهدای مدافع حرم و شهدای هفتم تیر، مکه و ارگ در آن مدفون دارند. فضایی سبز و هواپش مطبوع است و شلوغ از جمعیت؛ درست برعکس قطعات قبلی که گذر از آنها با همه زرق و برق مادی‌شان، گویی جان و فکر را می‌فُشرد. نزدیک‌تر که می‌شویم بوی گلاب و اسفند مشام‌مان را پُر می‌کند. پای هر قبر، شمعی روشن است و تعدادی به دعاخوانی و غبارروبی‌نشسته‌اند.

گروهی نوجوان و جوان نیز دور هم جمع شده‌اند و کتاب خاطره شش‌های عملیات را می‌خوانند. بعضی هم گوشه‌های خلوت و دنج گلاب‌پر بر شده‌ای که به نشانه قلب روی آنها تزئین شده‌اند یا حتی عکس‌های یادگاری که هنوز با این هنرمندان البته با سنگ قبرشان گرفته می‌شود. پیش از انقلاب اسلامی، درگذشتگان اهل هنر و فرهنگ در جایی با نام آرامگاه ۹۵۳می‌آرامیدند. پس از انقلاب اسلامی و به‌طور مشخص از سال ۱۳۷۷تابلوی قطعه هنرمندان سردر قطعه ۸۸، کوبیده شد تا امروز که بیشتر به جاذبه‌ای برای گردشگری می‌ماند. جاذبه‌ای که در آن آهنگ معروف خواننده‌های بسیار بر سر مزارش خوانده می‌شود یا دیالوگ‌های ماندگار بازنگری، فراوان خواش می‌شود تا هم به شیوه هنر، پادی از آنها کنند و هم بر کوتاهی فرصت زندگی تأکید کنند. اینجا که عاقبت این خوب‌بودن واقعی را می‌بینی دیگر از مرگ نمی‌ترسی. از قبر خوب نمی‌کنی. فکرت از مرگ بی‌اینکه چکار کنی تا مانند آنها عاقبت به خیر شوی و مرگ را به زندگی تبدیل کنی.» بسیاری، قطعه شهدا را چشم و چراغ آرامستان می‌دانند که حکایت مرگ در آن حکایت یک زندگی تازه است.

**خانه ابدی سلبریتی‌ها**

این بار به سمت قطعات شمالی (۸۸ و ۲۵۵) آرامستان، راه می‌گیریم. جایی که قطعه «هنرمندان» نام دارد و از حدود سال ۱۳۷۷با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، خانه ابدی هنرمندان نام‌اشنا، نام‌آوران عرصه‌های مختلف و اصحاب رسانه که مرگ را به آغوش می‌کشند، شده است؛ جایی برای

معروف «عجب رسمیه رسم ز مونه…» را درنظر می‌آورد. قطعه فرشتگان، قطعه‌ای پسر از تزیینات تولد، بادکنک‌های رنگارنگ و عروسک‌های مختلف است که از غم داغ‌دیدگان آن هیچ نمی‌کاهد. کنار سنگ قبرهای کوچک‌تر از سنگ قبرها در سایر قطعات و گودال‌های خالی که قرار است به‌زودی جسم‌های کوچک را در بر گیرند، مرگ، کتیبه‌های بزرگ، فراتر از ثروت و شهرت امثال سلبریتی‌هاست و باید برای زندگی پس از مرگ، تدبیری دیگر اندیشه کنیم. تدبیری مانند نام‌نیک که بسیاری از خفتگان این قطعه با آن به محبوبیت رسیده‌اند. گواه آن نیز، سنگ قبرهای همیشه شسته شده با گلاب است و یا گل‌های پر پر شده‌ای که به نشانه قلب روی آنها تزئین شده‌اند یا حتی عکس‌های یادگاری که تولد و وفات یا نوشته‌های روی سنگ قبرها که بیشتر شبیه قربان صدقه رفتن‌های مادرانه و پدرانه است، گاهی کوتاه کنیم تا قلب‌مان در سینه از دردی آزاردهنده مچاله شود و پای از رفتن، سُست کنیم.

**از مقبره‌های میلیاردر تومانی تا قبرهای رایگان**

اما گذری می‌کنیم بر آرامگاه‌ها و مقابر خانوادگی در حاشیه جنوب غربی (باب‌القبله) و تعدادی هم در کناره بلوار ملکوت که اغلب یکی از پرچالش‌ترین موضوعات آرامستان بهشت زهرا محسوب می‌شود. چالش از نوع معماری و طراحی داخلی آنها گرفته تا رقم‌های هنگفت خرید و فروش قبر در آنها؛ هر چند مسئولان مربوطه بارها این قیمت‌های نجومی را تکذیب و نرخ مصوبه شورای شهر درباره آرامگاه‌های خانوادگی دارای ۳۰ ۵۳قبر را اعلام کرده‌اند اما هنوز برای بسیاری، سؤالاتی از سر کنجکاوی مطرح است. کنجکاوی‌هایی که برای دقایقی ما را پشت درهای بسته و قفل شده این آرامگاه‌ها که بدون اجازه ملکان، اسکان ورود به آنها فراهم نیست، باز نگه می‌دارد. با این فکر که آنجا هم چند قبر هست مانند سایر قبور اما گران (!) راهی بخش‌های دیگر مانند محدوده‌ای از قطعات ۳۰۰ به بالا و آرامگاه‌های خانوادگی آنجا که افراد بی‌خانمان و حتی تعدادی از کودکان کار، آرمیده‌اند آن هم کاملاً رایگان.

قبر افراد مجهول‌الیهوی هم دیده می‌شود که اغلب با گذشت از سوی خانواده‌هایشان شناسایی می‌شوند. یا قطعه ۳۰۵ که آرامگاه اهداکنندگان اعضای بدن شهرت یافته و با قطعاتی که به اعدای‌ها اختصاص یافته است در این میان، قطعه ۳۲۶هم دیدنی‌است. قطعه‌ای که بسا توجه به شیوع ناگهانی کووید- ۱۹، با قبرهای ۳ و ۴طبقه ساخته شد و روزهای تلخ و سیاهی در آن از شیوه غربیانه تدفین تا تنهایی ابدی رقم خورد.

### خلاصه گزارش

پیش‌تر، سنگ قبر

«محمد تقی خیال» نخستین متوفای

بهشت‌زهرا، نمایان

می‌شود. قبری

یک طبقه با

سنگ گرانیت

سیاه‌رنگ

(تعویض شده) که

نوشته خط‌انتهایی

آن «قطعه‌ا، ردیف‌ا،

شماره‌ا» خیره‌مان

می‌کند.

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

عقب‌نگار

یادداشت علیرضا درخشانی

روزنامه‌نگار

## پناه به اکتوتراپی از شر اضطراب

دیگر به خوبی و روشنی می‌دانیم که یکی از بیماری‌های رایج عصر حاضر، افسردگی است. طبق نتایج حاصل از آخرین تحقیقات دانشمندان، اکتوتراپی یا طبیعت‌درمانی و یا درمان سبزی می‌تواند در رفع افسردگی مؤثر عمل کند. اکتوتراپی در واقع همان مجاورت انسان با طبیعت و نشانه‌های آن است. اکتوتراپی نوعی درمان روانی است که ما در آن به‌خود اجازه می‌دهیم در برخی از سطوح با طبیعت ارتباط برقرار کنیم. شنیدن صداهای طبیعت، قدم زدن روی سساحل یا سبزه‌ها، لمس گل‌ها و خلوت‌گزینی در دامنه‌های کوه نمونه‌هایی از شیوه‌ها و تکنیک‌های اکتوتراپی محسوب می‌شود. با اکتوتراپی انسان امروزی از فشار روانی، استرس، تنش و اضطراب دور می‌شود و قوه تعقلش با افزایش تمرکز دیگر در مسیر زوال قرار نمی‌گیرد. انسان نیز مانند سایر موجودات، بخشی از جنس طبیعت است و بنابراین بهترین عملکرد خود را زمانی نشان می‌دهد که به طبیعت نزدیک شده باشد و در تعامل با آن باشد. در زیر می‌توانید روش‌های ساده و کلی اکتوتراپی را بخوانید. روش‌هایی که با کمک آنها از میزان استرس و اضطراب‌های روزانه افراد کاسته می‌شود.

به هر بهانه پیساده‌روی کنید؛ قدم زدن در حیاط خانه یا یک پارک محلی می‌تواند برای پیاده‌روی مناسب باشد. در مسافت‌های کوتاه از خودرو استفاده نکنید.

در فضاهای آزاد، تنفس منظم را تمرین کنید؛ هنگام تمرینات تنفسی عمیق و آرام به بوی طبیعت و رایحه گیاهان اطرافتان دقت کنید. بدین ترتیب هم‌زمان، از مزایای رایحه‌درمانی نیز بهره‌مند می‌شوید.

گاهی بدون کفش روی چمن قدم بزنید؛ مکان تمیز و مناسبی که خالی از آلودگی یا اشیای خطرناک باشد را انتخاب کرده و اجازه دهید پاهایتان زمین را لمس کنند.

بدین ترتیب شما با زمین که منبعی از انرژی مثبت است تبادل انرژی کرده و احساس شادابی و طراوت خواهید کرد.

زیر سایه درختان بنشینید؛ ممکن است در ابتدا عجیب به‌نظر برسد اما همین راهکار ساده می‌تواند تأثیر شگرفی در روحیه‌تان بگذارد و برای لحظاتی آرام‌تان کند.

به آسمان روز و شب نگاه کنید؛ توجه به آسمان، حواس شما را از روزمرگی‌های روزانه دور می‌کند و عظمت را در نگاه‌تان جای می‌دهد. تماشای دریا نیز خاصیت درمانی دارد؛ از آن غافل نشوید.

باغبان شوید؛ امروزه باغبانی کردن و پرورش گیاهان تزئینی بسا خوراکی و منزلت و با باغچه‌های خصوصی به‌صورت فردی یا گروهی به فعالیتی پرطرفدار تبدیل شده است. اگر امکانات لازم برای باغبانی ندارید، خیلی سخی‌نگرید و با کاشت یک کاکتوس در یک گلدان کوچک شروع کنید.

از طبیعت عکس بردارید؛ از طبیعتی که در آن قرار گرفته‌اید عکس بگیرید. عکاسی از طبیعت، دقت‌تان نسبت به آن را افزایش می‌دهد. طوری که با کنجکاوی در آن به جست‌وجو خواهید پرداخت.

یک آشیانه برای پرندگان بسازید؛ ابتدا گونه برنده را شناسایی کنید و بعد در فضای مجازی به شیوه‌های ساخت آشیانه و لانه مخصوص آن گونه را جست‌وجو کنید. بعد هم دست به‌کار شوید.

از خوراکی‌های طبیعی و ارگانیک استفاده کنید؛ می‌توانید برای جمع کردن یا تهیه برخی گیاهان یا میوه‌های بومی به طبیعت بروید.

در باران بدون چتر قدم بزنید؛ در باران ملایم، قدم بزنید و اجازه دهید بدنتان با آب باران خیس شود. درست است که معمولا به ما آموخته شده از باران فرار کنیم اما اگر بلافاصله بعد از برگشتن به خانه لباس‌های خیس خود را عوض کنیم دیگر نباید نگران سرماخوردن باشیم.

گاهی در سکوت بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید؛ هنگام حضور در طبیعت لزوما نیاز نیست کاری انجام دهید تا از فواید طبیعت بر جسم و روان خود بهره ببرید. کافی است به مکانی طبیعی بروید و آنجا بنشینید و حضور در لحظه را تمرین کنید.

در فضای باز و طبیعت ورزش کنید؛ اگر برنامه روزانه و منظمی برای ورزش دارید بهتر است با توجه به شرایط از فضای بسته و باشگاهی خارج شوید و به طبیعت پناه ببرید. ورزش در طبیعت، سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد.

کنار جوی یا رودی بنشینید و کتاب بخوانید؛ طبیعتی است که در بافت شهری خبری از دسترسی آسان و سریع به جوی و رود روان نیست. اما در همین بافت شهری، می‌توان بوستان‌هایی را یافت که به دریاچه‌های مصنوعی مجهز هستند و کنار آنها می‌توان شبیه‌سازی کرد.

