



حافظ
روی خوب است و کمال هنر و دامن پاک
لاجرم همت پاکان دو عالم با اوست

صفحه از: علیرضا بهرامی

صفحه آخر

■ همشهری آنلاین: www.hamshahronline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

■ سیاسی و دیپلماتیک:

■ مدیر: حسین راجلو
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان

■ شهرنگار:

■ مدیر: پروانه بهرام پیرزاد
■ مدیر: مریم باقریور

■ اقتصاد:

■ مدیر: حسین لطیفی
■ مدیر: مریم موسوی پور

■ تماشگر:

■ مدیر: امیر محمد یعقوبی پور
■ مدیر: لیلی خرسند

■ گزارش:

■ مدیر: قهیمه طباطبایی

■ صاحب امتیاز:

■ مؤسسه همشهری

■ مدیر: دانیال معمار

■ دبیر: تحریریه:

■ شهرام فرهنگی

■ معاونان سرپرست:

■ علی عمادی، شاهین امین

■ مدیر: فنی: حامد یزدانی

■ مدیر: هنری: مهدی سلامی

■ دبیر: عکس: امیر پناهیور

■ سرزمین من:

■ مدیر: سیده زهرا عباسی
■ دبیر: زهرا رفیعی

■ تدرستی:

■ مدیر: جواد نصرتی
■ دبیر: مریم سرخوش

■ سرخ:

■ مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری

■ دانستنیها:

■ مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا خاجی

■ جامعه:

■ مدیر: سعید میر
■ دبیر: فاطمه عسکری نیا

■ (سینما و تلویزیون):

■ مدیر: سعید مروی
■ دبیر: علیرضا محمودی

■ مشه آخر:

■ دبیر: عباسی محمدی

■ سرگرمی:

■ دبیر: فرامان شیرزادی

■ طرح و گرافیک:

■ دبیر: محمدعلی خلیلی

■ سردبیر آنلاین:

■ اسماعیل سلطنت پور

■ معاونان آنلاین:

■ مجتبی صادقی
■ کامران یارنجی، حامد فوقانی

■ مدیر فضای مجازی:

■ زهرا سادات بهشتی

■ مدیر پیش ازنده:

■ امیرحسین محمد دوست

■ مدیر تولید تلویزیون:

■ الهه سادات بهشتی

حال خوب

ضلع سوم مثلث رضایت از زندگی

غالباً عرف چنین است که شادی در زندگی و معنادر کردن زندگی را راهی برای ایجاد خوشبختی و رضایت در آن می بینند؛ اما پژوهشگران در یافته هایی جدید علاوه بر اینها به یک راه سوم هم رسیده اند که می تواند مثلث طلایی خوشبختی و رضایت را در زندگی ما تکمیل کند؛ ضلع سومی به نام غنای روانشناختی، اما موضوع چیست؟ کل ماجرا این است که تا مدت ها فلاسفه و روانشناس ها ضلع برای یک زندگی خوب قائل بودند؛ زندگی شاد و پر از احساسات مثبت و زندگی معنادر و هدفمند. اما سؤالی که مطرح می شود آن است که چرا بعضی ها وقتی که هم زندگی شادی دارند و هم زندگی معناداری، باز هم حس خوشبختی و رضایت را به طور کامل تجربه نمی کنند؟ چون مثلث آنها ناقص است و ضلع سوم غنای روانشناختی را ندارد. این چیزی است که پژوهشگران دانشگاه فلوریدا و شیکاگو به آن رسیده اند و SciTechDaily گزارش آن را منتشر کرده است. به روایت این پژوهشگران، شما اگر ضلع سوم را نداشته باشید، با وجود شساد و معنادر زیستن در زندگی، پوچی و عدم رضایت را تجربه خواهید کرد. به قول این پژوهشگران، غنای روانشناختی یعنی «تکلی از زندگی که سرشار از تجربیات متنوع، جدید و دگرگون کننده باشد». دقت داشته باشید که این تجربه ها می توانند حتی خوشایند یا هدفمند هم نباشند، اما به واسطه اینکه کنجکاوی یا خود ما را به چالش می کشند، باعث می شوند نگاه و نگرش مان به دنیا عوض شود. درست مثل اینکه به یک سفر می روید و برخلاف برنامه ریزی ها شرایط پرتنشی را تحمل می کنید؛ اما همین ها باعث می شوند به سطح جدیدی از توان و نگرش برسید و جهان بینی تان تغییر کند. در این صورت هنگام بازگشت از چنین سفری، وضع روانی بهتری خواهید داشت؛ با اینکه حتی ممکن است به شما بد گذشته باشد.

دقت داشته باشید که در مثلث طلایی رضایت از زندگی، ضلع شادی مبتنی بر «احساس خوب» است و ضلع معناداری مبتنی بر «انجام کار خوب». ضلع غنای روانشناختی هم مبتنی بر «دیدن جهان به شیوه های جدید و نو» خواهد بود. این دیدن جدید می تواند تفکر شما را عمیق تر کند و حتی گاه نگاه تان را برای همیشه تغییر دهد. این تجربه ها هم جنبه بیرونی دارند و هم درونی؛ بیرونی همچون سفر و درونی همچون مطالعه یک رمان عمیق یا کشف یک قطعه موسیقی جدی اثر گدار. در نهایت و به زبان ساده تر، تجربه زیسته سرشار شما با استقبال از تنش ها و چالش ها و سختی هایی که می تواند تغییر نگاه به همراه داشته باشد، ضلع سوم این مثلث را تکمیل می کند؛ ضلعی که بدون آن شاید آن ضلع دیگر به جایی نرسند.

کتاب خور

انرژی مثبت گروه



برنامه های گروهی و جمعی، یک پیامد خوب دارد؛ اینکه ناخودآگاه از انرژی گروه و جمعی که در کوران آن قرار داریم، بهره مند می شویم و اگر جایی دلسرد شدیم، انگیزه دیگران زیر پوستی به ما تزریق می شود و ما را به جلو هل می دهد و خلاصه در راه نمی مانیم. از همین فرمول تجربه شده و ساده می توانیم برای کتابخوان شدن بهره ببریم. یعنی به جای تک خوانی، خودمان را در معرض جریان گروه خوانی مطالعه قرار دهیم؛ حتی برای مطالعه به جای خانه به سالن قرآنخانه یک کتابخانه برویم؛ جایی که همه سر در کتاب دارند و با انگیزه های گوناگون در حال مطالعه اند. اما بهتر آن است که خودمان را در جریان های کتابخوانی های گروهی قرار دهیم و در رویدادهای گروهی کتابخوانی شرکت کنیم. یعنی اگر در فضای حقیقی یا مجازی به یک رویداد کتابخوانی گروهی برخوردیم، در آنجا ثبت نام کنیم.

مثلا همین روزها در فضای مجازی با رویدادی مواجه شده ایم به نام «جشن کتاب سال بومرنگ»!

در این رویداد، می توانیم به عنوان داور جشن کتاب سال به شکل رایگان ثبت نام کنیم و در تاریخ های مشخص، تعدادی کتاب مشخص بخوانیم و در جلسه های مجازی، هر هفته، کتاب ها را نقد و بررسی کنیم و در پایان رویداد، با توجه به امتیازهای داوران، کتاب برگزیده را انتخاب کنیم و خلاصه جشن کتابی برپا می شود با حضور داوران، نویسندگان یا مترجم کتاب منتخب و دوستان کتاب و کتابخوانی! درواقع در این رویداد، شرکت کنندگان با هم کتاب می خوانند، آنها را نقد و بررسی می کنند و در جشن آگاهی لذت می برند. برخلاف تصور تان از این دست برنامه ها هم فراوان است؛ زیرا آدم های زیادی دغدغه مطالعه دارند و برای ترویج کتابخوانی، چنین برنامه هایی را برپا می کنند؛ برنامه هایی مثل جشن کتاب سال، رونمایی از یک کتاب در کتابفروشی ها یا شهر کتاب ها و کلی برنامه های متنوع دیگر مربوط به مطالعه و کتابخوانی!

میراث شیخ هنوز نفس می کشد

در سالروز درگذشت شیخ بهایی، برخی آثار منتسب به او را از نظر می گذرانیم

آثار معماری منتسب به او مشهود است. او مرد دربار بود و اصفهان را سرزمینی جهانی می دید و البته اخلاق محور بود. او برخلاف بسیاری از علمای آن روز که تنها به وجه معنوی جهان توجه داشتند، تلاش می کرد معنویت را در خدمت دنیای مادی مردمان آن روزگار هم قرار دهد. اگر به ساخت کاخ و مسجد در میدان نقش جهان معتقد بود، از ساخت بازار هم در کنار این میدان تاریخی غفلت نمی کرد. اگر به آب و آبادانی پایتخت شاهان صفوی اهمیت می داد، آن را برای توده مردم هم فراهم می کرد و با طراحی و سساخت جوی های آب و مادی های نو در تودر دل شهر، آب را بنده رود را به کوی و برزن مردم شهر هم آورد تا همه از آن بهره مند شوند. در اینجا و به بهانه سالروز وفات او، به برخی آثار معماری عهد او نگاهی می اندازیم و ردی از تفکر بلند شیخ را در این بناهای منتسب به او در اقصی نقاط ایران جویا می شویم.



طراحی فضای بیرونی حرم رضوی

حرم رضوی در عهد صفوی بازسازی شد و گسترش یافت. اما بسیاری نگاه شیخ بهایی را در گسترش فضای بیرونی حرم امام (ضلع) بسیار ارزشمند می دانند. چیدمان صحن های اطراف حرم مثل صحن کهنه و خیابان ها و مدرسه های اطراف به گونه ای است که علاوه بر سهولت در عبور و مرور زائران، حرمت امام (ع) هم حفظ شود. مثلا این ویژگی در گسترش صحن ها در دوره پهلوی و دوره رضایی دیده می شود. فواید این به شیخ نسبت می دهند با ۲ گلدسته ای که فاصله زیادی از هم دارند، اما از دور اینگونه به نظر می رسد که انگار گنبد رضوی را در بر گرفته اند. جسم شیخ نیز به خاطر ارادتش به امام هشتم (ع) در صحن شیخ بهایی آرمیده است.



مسجد امام خمینی اصفهان

در گذشته، جایی که اکنون میدان و ساختمان هایش در آنجا ایستاده اند، باغ نقش جهان بود با کوشکی در میانه اش. اما در عهد صفوی این میدان گسترش یافت و در آن کاخ عالی قاپو به نشانه قدرت، مسجد امام و شیخ لطف الله به نشانه معنویت و بازار به نشانه اهمیت تجارت ساخته شد که میدان نقش جهان را به یکی از دیدنی ترین میدان ها تبدیل کرده است. می گویند این میدان به سمت قبله نبود و شاهکار شیخ بهایی آن بود که مسجد امام را به گونه ای جانمایی کرد که با چرخش نامعسوس، به سوی قبله قبله گرد گیرد. چرخش نور طبیعی و صدا هم از دیگر شاهکارهای این مسجد تاریخی است.



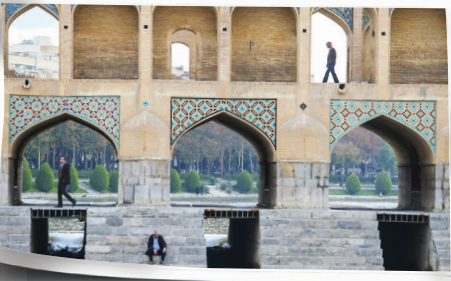
گرمابه شیخ بهایی

یکی از شاهکارهای معماری عصر صفوی، گرمابه شیخ بهایی در اصفهان است؛ قبل از هر چیز باز به خودمان یادآوری کنیم که این گرمابه هم برای عامه مردم ساخته شد؛ نه برای استصمام درباریان و پادشاهان. این حمام که به طور همزمان به زنان و مردان خدمات می داد، در بازار کهنه شهر اصفهان و در میان مسجد ها رونبه و جامع عتیق قرار دارد، در دست در محله ای که قبلا به نام «در دست» شناخته می شد. اما نکته حیرت انگیز در این حمام آن بود که تنها یک شمع آب خزینه این گرمابه را گرم می کرد که طراحی آن را منتسب به شیخ می دانند. البته بررسی های فراوانی برای کشف راز سیستم گرمایش این حمام انجام شده که همین بررسی ها را دلیل خرابی آن می دانند.



منارجنبان

در زمان ایلخانان این بنا بر مزار شریف شیخی ساخته و مناره هایش در عهد صفوی به ایوان اضافه شد که آن را منتسب به شیخ بهایی می دانند. ویژگی این بنای آجری بود که اگر وارد یکی از مناره های آن می شدی و تکان می خوردی، مناره دیگر هم تکان می خورد بدون اینکه ایوان بنا حرکت کند.



سی وسه پل

زا بنده رود از میانه اصفهان می گذرد و هر وقت بر آب است، دل مردم را زنده می کند. اما برای عبور از آن، اصفهان به پل نیاز داشت و یکی از پل هایی که ساخت آن را به شیخ بهایی نسبت می دهند، سی وسه پل یا همان پل الله وردی خان است، پلی که از ۳۳ تاقی منحنی تشکیل شده و شکوه و عظمت خاصی به آن می بخشد. شیخ بهایی پل را به گونه ای طراحی کرده که رهگذران بتوانند از زیر آن هم عبور کنند و پل تفرجگاهی برای مردم شهر هم باشد. در ساخت این پل هم از ملاتی به نام ساروج استفاده شده تا در برابر طوبیت مقاوم باشد.



مدرسه چهارباغ اصفهان

از دیگر یادگارهای عهد صفوی و شیخ بهایی، مسجد و مدرسه چهارباغ اصفهان است که بعد از گذشت قرن ها همچنان باشکوه باقی مانده است. می گویند محل ساخت این مسجد در مسیر آبرفتی رودخانه زا بنده رود قرار داشت و به طور طبیعی اگر بنایی در آن مکان ساخته می شد، با نشست زمین مواجه می شد. می گویند شیخ دستور داد مساحتی گسترده تر از فضای مسجد و مدرسه را با زال چوب پر کنند و بعد از کوبیدن، روی آن را با ساروج و شفته پر کنند و سپس پی های اصلی بنا را بنیان بگذارند و همین باعث شده اکنون و بعد از گذشت قرن ها این مسجد و مدرسه بابر جا بماند.



نگاه

میراث فردوسی بر فرش ایرانی



جندی پیش، انتشار و یودبونی توهمین آمیز از سوی یک طنز پرداز علیه حکیم ابوالقاسم فردوسی، موجی از واکنش های گسترده را در میان جامعه ایرانی برانگیخت. این واکنش ها پیش از هر چیز نشان داد که جایگاه فردوسی در ذهن و جان ایرانیان، فراتر از یک شاعر و حاسه سر است؛ او نگهبان زبان فارسی و ستون اصلی هویت فرهنگی ماست؛ هویتی که قرن ها است در برابر تندباد حوادث ایستادگی کرده است. این احترام عمیق و دیرینه به فردوسی و شاهکار بی بدیش، شاهنامه، تنها به ادبیات و گفتار محدود نمی شود، بلکه در تار و پود هنر های گوناگون ایرانی ریشه دوانده است. یکی از نمونه های باشکوه این پیوند، فرش نفیس و تاریخی «قصه رستم» است که تصویر آن را مشاهده می کنید. این شاهکار هنری که در سال ۱۸۰۵ میلادی (حدود ۱۱۸۴ خورشیدی) در تبریز - پایتخت هنر قالی بافی ایران - بافته شده، روایتگری تصویری از داستان های اسطوره ای رستم دستان است. این قالی که به فرش «شاهنامه» نیز شهرت دارد، در قاب های متعدد صحنه های از نبردهای حماسی، رشادت ها و ماجراهای پهلوان بزرگ ایران را به تصویر می کشد. هر قاب همچون یک پرده نقاشی با جزئیات دقیق و رنگ های زنده، بخشی از داستان را بازگو می کند؛ از نبرد رستم با دیو سپید تا رخش و دیگر وقایع کلیدی. هنرمندان چیره دست تبریزی با بهره زدن هنر، نه تنها یک اثر هنری، بلکه سندی از ارادت خود به میراث ملی و هویت ایرانی را خلق کرده اند. این فرش، گواهی است بر این حقیقت که شاهنامه تنها یک کتاب نیست، بلکه روحی است که در کالبد هنر این سرزمین، از نگارگری و نقاشی قهوه خانه ای گرفته تا قالی بافی، جاری زنده است و با هیچ سخن سخیفی خدشه دار نمی شود.

عکس خانه

علم، قدرت است



دیوار نگاره میدان انقلاب به عنوان یکی از مهم ترین و پربازدیدترین قاب های فرهنگی و اجتماعی پایتخت از جدیدترین طرح خود رونمایی کرد. این طرح که با شعار مجوری «علم، قدرت است» اکران شده، تصویری نمادین از پیشرفت های فناوریانه و توانمندی های علمی ایران به ویژه در حوزه انرژی هسته ای را به نمایش می گذارد. در این دیوار نگاره، دانشمندان ایرانی از نسل های مختلف در کنار ردیف هایی از ساترین فیوز های پیشرفته ایستاده اند که نشان دهنده تداوم مسیر توسعه و تحقیق در کشور است.

در مرکز تصویر، یک ساترین فیوز مزین به پرچم ۳ رنگ جمهوری اسلامی ایران، به عنوان نماد اصلی اقتدار ملی و بومی سازی این دانش پیچیده، خوندنمایی می کند. استفاده از چهره های دانشمندان جوان و پیشکسوت، زن و مرد، پیامی از عزم ملی و همبستگی نسل ها برای دستیابی به قله های علمی را مخابره می کند. جمله تکمیلی «ملت ایران دین و دانش خود را رها نخواهد کرد» نیز بر پیوند میان باورهای دینی و حرکت در مسیر پیشرفت علمی تأکید دارد. این طرح جدید، بار دیگر اهمیت راهبردی علم و فناوری را به عنوان پایه قدرت و استقلال کشور به شهروندان یادآوری می کند.