روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

همشهری

پنجشنبه ۸ آبان ۱۴۰۴ ■ سال سی‌وسوم ■ شماره ۹۵۲۶

سرمایه گذاری برای تولید

■حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
شخص ستمکار و کمک کننده بر ظلم و آن که راضی به ظلم است، هر سه با هم شریک هستند.

■ اذان ظهر: ۱۱:۴۸ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۱۱
■ اذان مغرب: ۱۷:۳۰ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۶
■ اذان صبح فردا: ۵:۰۱ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۲۵

حافظ
مردم دیده ز لطف رخ او در رخ او
عکس خود دید، گمان برد که مشکین خالی‌ست

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: محسن مهدیان
■ سردبیر: دانیال معمار
■ دبیر تحریریه: شهرام فرهنگی
■ معاونان سردبیر: علی عمادی، شاهین امین
■ مدیر فنی: حامد یزدانی
■ مدیر هنری: مهدی سلامی
■ دبیر عکس: امیر پناهپور

سیاسی و دیپلماتیک: ■ مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار: ■ مدیر: پروانه بهرام‌نژاد ■ دبیر: مریم باقرپور
اقتصاد: ■ مدیر: حسین لطفی ■ دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر: ■ مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور ■ دبیر: لیلی خرسند
گزارش: ■ مدیر: فهیمه طباطبایی

سرزمین من: ■ مدیر: سیده زهرا عباسی ■ دبیر: زهرا رفیعی
تندرستی: ■ مدیر: جواد نصرتی ■ دبیر: مریم سرخوش
سرنخ: ■ مدیر: جواد عزیزی ■ دبیر: محمد جعفری
دانستنیها: ■ مدیر: ساسان شادمان ■ دبیر: زهرا خلجی

جامعه: ■ مدیر: مسعود میر ■ دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون): ■ مدیر: سعید مروتی ■ دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر: ■ دبیر: عیسی محمدی
سرگرمی: ■ دبیر: فرزام شیرزادی
طرح و گرافیک: ■ دبیر: محمدعلی حلیمی

■ سردبیر آنلاین: سیدمجتبی صادقی
■ معاونان آنلاین: کامران بازنجی، حامد فوقانی
■ مدیر محتوای تلویزیون: اسماعیل سلطنت‌پور
■ مدیر چندرسانه‌ای: زهراسادات بهشتی
■ مدیر پخش زنده: امیرحسین محمددوست
■ مدیر تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
■ مدیر فضای مجازی: محمدحسین امیری

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷

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

صفحه آخر

حال خوب

ذهن سرگردان؛ ذهن افسرده

سال‌ها پیش یکی از بخش‌های روانشناسی هاروارد، مطالعه جالبی انجام داده و به نتایجی رسیده بود که به‌نظر می‌رسد برای امروز و حال و روز ما بسیار مناسب باشد. پژوهشگران هاروارد به این نتیجه رسیده بودند که تمرکز، شاهراه بسیاری از شادمانی‌های ما تلقی می‌شود. اما چرا؟ شاید پاسخ به این سؤال، گره‌های زیادی را درباره سبک زندگی‌های امروزین ما باز کند. اما ماجرا چیست؟ ذهن ۲ حالت تمرکز و پریشانی دارد. در حالت تمرکز، ما شادمانی‌هایی را نیز تجربه می‌کنیم. به‌عنوان مثال، وقتی شما سرگرم ورزش کردن هستید یا در حال گفت‌وگو با همکاران و دوستان‌تان، احساس شادمانی و خوبی دارید؛ چرا که ذهن‌تان متمرکز است. اما چرا؟

پژوهشگران دریافتند که سرگردانی ذهن می‌تواند دلیل و باعث بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌های ما باشد. به‌طور خاص، ذهن سرگردان را ذهنی عموما افسرده تلقی کرده بودند که می‌تواند دارنده‌اش را همیشه به نگرانی و اضطراب و حال بد بکشاند. به همین دلیل است که هنگام سرکشی به اینترنت و شبکه‌های مجازی، حال خوبی ندارید؛ چرا که ذهن‌تان سرگردان است و ذهن سرگردان، آغاز افسردگی عمومی است. جالب اینکه در وقت فراغت نیز غالبا حال خوبی نداریم؛ چرا که ذهن‌مان سرگردان است و سرگرم چیزی نیست. اما بر خلاف این موارد، در ورزش و گفت‌وگو و جاهایی که نیاز به تمرکز بالایی دارد، حال بهتری داشته و داریم.

در روزگار ما، سرگردانی مجازی و وقت‌گذرانی‌های اینترنتی و... بسیار اتفاق می‌افتد. طبق این تحقیق، طبیعی است که ما حال و روز خوشی نداشته باشیم؛ چرا که ذهن‌مان سرگردان شده و ذهن سرگردان، سرآغاز افسردگی است. به‌نظر می‌رسد که یگانه راه درمان آن و همچنین یگانه شاهراه رسیدن به بسیاری از شادمانی‌ها، تمرکز و داشتن ذهن متمرکز باشد. به همین دلیل است که بعد از ورزش و کاری سخت و همراه با تمرکز بالا، اینقدر حال‌مان خوب است؛ با اینکه احساس خستگی بیشتری هم می‌کنیم. ورزش، کتاب خواندن، وقت‌گذراندن با هدف در طبیعت و گفت‌وگو با دوستان، می‌توانند راه‌های جایگزین مناسبی برای سرگردانی‌های مجازی ما باشند که ما را به حال خوب برسانند.

دور دنیا

مجسمه‌هایی منفور در چین

در شهر هانگژوی چین، در کنار معبد و آرامگاه باشکوه ژنرال «یوئه فی»، ۲ مجسمه زانوزده از «چین هوی»، صدراعظم سلسله سونگ و همسرش «وانگ» قرار دارند که بیش از ۵ قرن است نماد خیانت و تحقیر در حافظه جمعی مردم چین شده‌اند. این مجسمه‌ها با سرهای خمیده و دستان بسته رو به آرامگاه ژنرالی قرار گرفته‌اند که در روزگاری دور، با توطئه‌ای سیاسی او را اعدام کردند و حالا در مقابلش زانو زده‌اند. از زمان نصب اولیه این مجسمه‌ها در قرن پانزدهم، مردم روزانه صدها بار به این مجسمه‌ها بی‌احترامی می‌کنند، به‌سوی آنها سنگ پرتاب می‌کنند و آب دهان می‌اندازند. تاکنون ۱۱ بار مجسمه‌ها به‌دلیل فرسایش ناشی از این رفتارها تعویض شده‌است و مجسمه‌هایی که برای آخرین‌بار تعویض شده‌اند و اکنون وجود دارند، مربوط به سال ۱۹۷۹ هستند. این رفتار نمادین نه‌تنها نوعی انتقام تاریخی، بلکه بازتابی از ارزش‌های فرهنگی چین در مورد وفاداری، عدالت و تنفر از خیانت است.

افسانه‌ای عامیانه در این کشور نیز به این نفرت دامن زده است: گفته می‌شود یکی از خوراک‌های معروف چینی به نام «یوتیائو»، ۲ نوار خمیر سرخ‌شده در روغن است که به هم چسبیده‌اند و در افسانه‌ها آمده که این خوراک، الهام گرفته از چین هوی و همسرش است. مردم با خوردن این خوراک، به‌شکلی نمادین آنها را در روغن داغ می‌سوزانند و درواقع با این کار، نفرت خود را از خیانت اعلام می‌کنند. چین هوی در قرن دوازدهم، در دوران جنگ‌های سونگ و جین، به عنوان صدراعظم فعالیت می‌کرد. او با امضای صلحی تحقیرآمیز با سلسله جین و مشارکت در اعدام ژنرال محبوب یوئه فی، به‌عنوان خائن ملی شناخته شد. همسرش نیز در توطئه‌ای معروف به «نقشه پنجره شرقی» نقش داشت و می‌گویند اعدام ژنرال به دستور او در پوست پرتقالی پنهان شده بود و به‌دست قاضی رسید.

مجسمه‌های او و همسرش، برخلاف اغلب یادمان‌ها که برای احترام ساخته می‌شوند، عمدا برای تحقیر طراحی شده‌اند و مردم نیز با اهانت به آنها، وفاداری را گرامی می‌دارند و تلاش می‌کنند تا خیانت از فرهنگشان دور شود.

عکس: همشهری/امیر رستمی

اکتشاف در جزیره ناشناخته

روز نوجوان، بهانه‌ای شد تا با معرفی آثاری، دنیای نوجوانان را بهتر و بیشتر بشناسیم

سیدسروش طباطبایی‌پور | روزنامه‌نگار | نوجوانی، روزگار بی‌خیالی‌ها و رهایی‌هاست؛ دوره شور و نشاط و گاه هیجان‌ها و تجربه‌ها و به جرم آنکه کوتاه است و گذرا، بسیاری از والدین و حتی خود نوجوان‌ها هم آن را جدی نمی‌گیرند و برایش تره خرد نمی‌کنند! شاهدش همین نوجوانانی‌اند که کم‌وبیش کتاب می‌خوانند، اما کسر شأن می‌دانند کتاب مخصوص گروه سنی خودشان را بخوانند یا فیلم و سریال می‌بینند، اما فقط بزرگسالانه و خلاصه ادای جوان‌ترها را درمی‌آورند و اگر به آنها نوجوان بگوییم به تریج قبایشان برمی‌خورد و توی لک می‌روند و با زمین و زمان قهر می‌کنند!

البته بسیاری از والدین هم به‌خاطر دورشدن از دوره نوجوانی خود، دیگر زبان مشترکی با نوجوانان‌شان ندارند و همین عدم‌شناخت از دنیای نوجوانی، باعث می‌شود مختصات این دنیای مرموز و پیچیده را ندانند و تا دوره کودکی فرزندشان به پایان می‌رسد، نوجوانشان را تشویق می‌کنند به‌جای کسب تجربه‌های نوجوانانه، زودتر بزرگ شود و مثل آدم‌بزرگ‌ها فکر کند. حالا چه کنیم تا شناخت‌مان از دنیای پررمز و راز نوجوانی بیشتر شود؟

به بهانه هشتم آبان، روز ملی نوجوان، تلاش می‌کنیم با کمک دنیای هنر و ادبیات، مسیرهایی پیش روی خود قرار دهیم که به کمک آنها بتوانیم به دنیای شگفت‌انگیز نوجوانان راه پیدا کنیم و کاری کنیم که کوله پشتی دوره نوجوانی فرزندانمان، پر از تجربه‌های منحصربه‌فرد و جذاب نوجوانی شود.

دنیای چند لایه نوجوانی

نام اثر» مینی‌سریال برد یا باخت
کارگردان» کری هابسون و مایکل بیتس

مینی‌سریال برد و باخت، ماجرای یک تیم ورزشی نوجوانانه را روایت می‌کند که یک هفته مانده به مسابقه نهایی با چالش‌هایی مواجه است، اما نکته جذاب آن است که این چالش‌ها در هر قسمت از نگاه یکی از اعضای گروه بررسی می‌شود و این ساختار چند روایتی، تجربه‌های متنوع نوجوانی را پیش روی مخاطب قرار می‌دهد. علاوه بر سرگرمی، می‌توان به این مینی‌سریال به‌عنوان ابزاری شناختی از دنیای چند لایه نوجوان‌ها نگاه کرد؛ زیرا والدین را قادر می‌سازد تا با پیچیدگی‌های دنیای نوجوانان آشنا شوند. مضامینی مثل بلوغ، هویت‌یابی، شکست، همدلی و پذیرش تفاوت‌ها در قالبی جذاب و قابل لمس در این انیمیشن که شرکت پیکسار آن را تولید کرده، ارائه شده‌است.

چالش‌ها با راه‌حل‌هایی نوجوانانه

نام اثر» کتاب قصه‌های مجید
نویسنده» هوشنگ مرادی کرمانی

کتاب قصه‌های مجید، اثر هوشنگ مرادی کرمانی مجموعه داستان‌هایی کوتاه است که شخصیت اول آن با چالش‌هایی مواجه می‌شود که برای عبور از آنها راه‌حل‌هایی نوجوانانه را تجربه می‌کند. مجید که نوجوانی است ساکن کرمان و همراه با بی‌بی‌اش در کرمان زندگی می‌کند، در یکی از داستان‌های این کتاب برای کمک به بی‌بی در نانوایی کار می‌کند که لابه‌لای ماجراهای تجربه کار، شما می‌توانید تجربه مسئولیت‌پذیری یک نوجوان را پیش‌رو داشته باشید یا در داستانی دیگر، مجید در مسابقه انشا برنده می‌شود، اما هنگام دریافت جایزه، با حوادثی روبه‌رو می‌شود که غرورش می‌شکند. البته از این اثر ماندگار، سریالی هم تولید شده که مرحوم کیومرث پوراحمد آن را ساخته و بسیار دیدنی است.

نگهبان دشت نوجوانی

نام اثر» کتاب ناتوردشت
نویسنده» جی.دی.سلینجر

هولدن، نوجوانی ۱۶ساله است که از مدرسه شبانه‌روزی اخراج شده و پیش از بازگشت به خانه تصمیم می‌گیرد چند روزی را در نیویورک بگذراند. او در آن چند روز با افراد گوناگونی مواجه می‌شود؛ از معلم‌های سال‌های گذشته گرفته تا دوستان قدیمی و حتی افراد غریبه. در این سفر کوتاه، او احساساتی مثل پوچی و اضطراب را تجربه می‌کند. او از ظاهرسازی‌های بزرگسالان بیزار است و آرزو دارد نگهبان دشتی باشد که کودکان را از سقوط به دنیای بزرگسالی محافظت کند. این استعاره، عنوان رمان را شکل می‌دهد و نشان‌دهنده میل هولدن به حفظ پاکی و معصومیت دوران کودکی است. خواندن این اثر جهانی هم نگاه ما را به نوجوانان واقعی‌تر خواهد کرد.

هویت‌یابی نوجوان

نام اثر» فیلم سینمایی لیدی برد
کارگردان» گرتا گرویگ

تماشای همه فیلم‌هایی که شخصیت‌های اول آنها نوجوان است، احتمالا ما را به دنیای نوجوانی نزدیک می‌کند، اما یکی از این شاهکارها، فیلم سینمایی «لیدی برد» است؛ اثری که تماشای آن ما را به دنیای دختران نوجوان نزدیک می‌کند. این درام به شکلی آرام‌بخش، برداشتی واقع‌گرایانه از زندگی یک نوجوان را نشان می‌دهد که با سادگی تجربه‌هایی مثل احساس چند لایه، هویت‌یابی و رابطه پیچیده والدین از منظر یک دختر نوجوان را به ما نشان می‌دهد. در میان فیلم‌های ماندگار جهان، به فیلم «انجمن شاعران مرده» هم می‌توان اشاره کرد که نگاه ما را نسبت به دنیای نوجوانان کاملا تغییر می‌دهد.

بودن در کنار همسالان

باغ کتاب تهران

همراهی با نوجوانان و دیدن رفتار و شنیدن گفتارشان از نزدیک به‌خصوص وقتی در جمع هم‌سالانشان قرار دارند، یکی از واقعی‌ترین تجربه‌های شناخت دوره نوجوانی است. پس اگر بتوانید نوجوانانتان را در فضایی همراهی کنید که گروه هم‌سالانشان نیز حضور داشته باشند، به این مهم دست یافته‌اید؛ فضاهایی مثل باغ کتاب تهران یا برخی فرهنگسراها و شهر کتاب‌ها، از این دسته‌اند؛ به‌خصوص که برخی از این فضاها مثل باغ کتاب، بسیار متنوع‌اند. باغ کتاب علاوه بر فضای فروشگاهی وسیع، مجموعه‌هایی مثل باغ علم، اتاق فرار و کافه‌بازی هم دارد که می‌تواند بهانه‌ای برای جمع‌شدن نوجوانان شود که بتوانند با دوستانشان لحظات مفرحی را سپری کنند و در عین‌حال، احساساتشان را نیز در معرض دید شما قرار دهند. حضور در جمع نوجوانان در فضاهای دیگری مثل فضای بازی پارک‌ها و دوچرخه‌سواری نیز امکان‌پذیر است.

خوش خبر

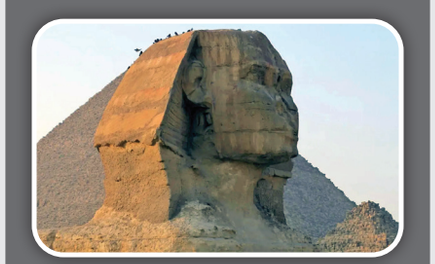
خلاقیت روی دور تند

قصه امروز ما، ماجرای یک شهروند خوش‌ذوق و باهمت کاشانی است که با یک ابتکار ساده اما هوشمندانه، وانت‌بار قدیمی‌اش را به یک رستوران سیار دنج و دوست‌داشتنی تبدیل کرده است. او هر روز کنار یکی از اتوبان‌های شلوغ می‌ایستد و با غذای گرم و خانگی، میزبان مسافران خسته، به‌خصوص رانندگان کامیون و اتوبوس می‌شود.

اما نکته جالب ماجرا اینجاست که این آشپزخانه کوچک و متحرک، تماما دست‌ساز خود اوست! این مرد که قبلا در کار تاسیسات بوده، با همان ذوق فنی، تمام تجهیزات آشپزخانه را خودش در دل وانتش جاسازی کرده و یک کسب‌وکار کوچک اما پربرکت برای خود راه انداخته است. حالا این «رستوران‌وانتی» به پاتوق محبوب راننده‌هایی تبدیل شده که در هیاهوی جاده، به‌دنبال یک لقمه غذای باکیفیت و یک برخورد گرم و صمیمی می‌گردند. این ابتکار نشان می‌دهد که برای کارآفرینی و کسب روزی حلال، کافی است کمی خلاقیت را با همت چاشنی کار کرد؛ حتی اگر تمام سرمایه‌ات یک وانت و یک دنیا انگیزه باشد.

گشت و گذار

گنجینه‌ای در کارت حافظه

سرنوشت یک خرید اینترنتی ساده، کلکسیونری اهل تورنتو را به مرکز یک ماجرای شگفت‌انگیز و رازآلود پرتاب کرد. ماجرا از آنجا شروع شد که «کایل» برای تهیه هدیه عروسی خواهرش، ۲ دوربین دیجیتال کارکرده را از یک حراجی آنلاین خرید، اما پس از دریافت بسته‌ها، با گنجینه‌ای غیرمنتظره روبه‌رو شد: ۲ کارت حافظه که در مجموع، آرشیو کاملی از ۴۲۰۰ عکس را در خود جای داده بودند.

این تصاویر، روایت مصور و خیره‌کننده‌ای از سفرهای یک زوج ناشناس آسیایی به سراسر جهان بود؛ از هرم بزرگ جیزه در مصر و شهر باستانی پترا در اردن گرفته تا مناظر بکر آلاسکا و سواحل پرتغال؛ تصاویری که با کیفیتی هنرمندانه ثبت شده بودند. این کشف، علاوه بر اینکه میل به سفر و ماجراجویی را در وجود کایل برانگیخت، او را به نگهبان ناخواسته یک گنجینه دیجیتال تبدیل کرد و همزمان این معمای بزرگ را پیش پایش گذاشت: چه بر سر صاحبان این خاطرات آمده که چنین آرشیو ارزشمندی را رها کرده‌اند؟ او اکنون با به اشتراک گذاشتن ماجرا در شبکه‌های اجتماعی و پیگیری از طریق فروشنده، امیدوار است این خاطرات گرانبها را به صاحبانش بازگرداند و راز این دوربین‌های رهاشده را کشف کند.