

همشهری

خیز تابر کلک آن نقاش، جان، افشان کنیم کاین همه نقش عجب در گردش پرگار داشت

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■ همشهری آنلاین: www.hamshahronline.ir

■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

صفحه آخر

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

■ سرزمین من: مدیر: سید زهرا عباسی
■ دبیر: زهرا رفیعی
■ تندرستی: مدیر: جواد نصرتی
■ دبیر: مریم سرافروش
■ سرخ: مدیر: جواد عزیز
■ دبیر: محمد جعفری
■ دانسته‌ها: مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا لاجانی
■ محله: دبیر: زکریه سعیدی

■ سرمدیر: آتلین: سیده حجتی صادقی
■ معاون: آتلین: کامران یانچی، حامد فوفانی
■ مدیر: تلویزیون: اسماعیل سلطنت‌پور
■ مدیر: چند رسانه‌ای: زهرا سادات بهشتی
■ مدیر: پخش زنده: امیرحسین محمد دوست
■ مدیر: تولید تلویزیون: الهه سادات بهشتی
■ مدیر: فضای مجازی: محمدحسین امیری

حال خوب

هدف یا سیستم؟ مسئله این است

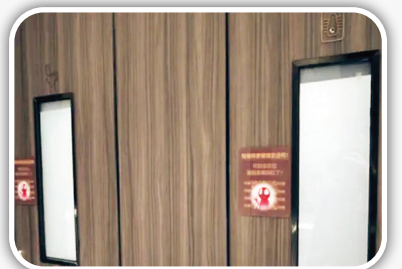


در دنیای توسعه فردی و توانمندسازی، فردی وجود دارد به نام جیمز کلیور. کتاب‌های او این اواخر جزو کتاب‌های پر فروش این حوزه در ایران و جهان بوده است. اما چیزی که کتاب‌ها و ایده‌های این شخص را خواندنی می‌کند کار بردی و واقعی بودن آن است. یکی از ایده‌های جالبی که البته محدود به این شخص هم نیست و از قبل هم وجود داشته هدف‌گرایی و سیستم‌گرایی است. اما این ایده چه می‌گوید و به چه درد ما می‌خورد؟ جیمز کلیور در ابتدا اعتقاد شدید خودش را به تداوم و ثبات ابراز می‌کند. او صراحتاً می‌گوید که آدمی تا سطح اهداف خودش بالا نمی‌رود، بلکه تا مرزهای سیستم‌های خودش سقوط می‌کند. در واقع، از نگاه او، سیستم به معنای انجام روزمره و با صرف کمترین قوای فکری است که هدف‌ها می‌توانند یکی از نتایج آنها باشند. یک وقت شما تصمیم می‌گیرید که رتبه اول یک آزمون یا نفر اول یک رقابت ورزشی شوید. این می‌شود هدف شما. اما در اینجا اشکالی وجود دارد: شما تا وقتی که به هدفتان نرسیده‌اید، شادکامی را تجربه نخواهید کرد و این موضوع زندگی را برایتان تلخ می‌کند. شاید نیاز باشد ۴-۳ سال تلاش کنید تا به چنین هدفی برسید؛ یعنی در طول این مدت، تنها یک بار فرصت شادمانی دارید. اما سیستم‌گرایی می‌گوید که شما روزانه باید عادت‌هایی در خودتان پرورش بدهید. مثلاً منهد می‌شود که روزانه ۳ ساعت مطالعه یا در ۳ باره یک کساسته ورزش کنید. این عادت‌ها کم‌کم انرژی ذهنی را از شما می‌گیرند. در نتیجه، ذهن شما آزادتر می‌شود تا به مطالب و حوزه‌های مهم‌تری فکر کنید.

هر روز فرصت و امکان شادمانی را دارید، چرا که هر روز موفق می‌شوید سیستم خودتان را اجرا کنید. موفقیت‌ها و در نتیجه شادمانی‌های شما پایدارتر خواهد بود، چرا که سیستم مدام به کار خودش ادامه می‌دهد. پس اگر در جست‌وجوی شادمانی ماندگار و اصیل‌تر هستید، به روایت جیمز کلیور، باید دست از هدف‌ها بردارید و به سطح سیستم‌ها برسید؛ سیستم‌هایی که مبتنی بر عادت‌های روزانه‌تان هستند.

دور دنیا

شیشه افشاگر ضد سیگار



سیگار کشیدن در بسیاری از مکان‌های عمومی ممنوع است؛ اما برخی از سیگاری‌ها بر حسب عادت، این موضوع را رعایت نمی‌کنند و در مکان‌هایی مثل سرویس‌های بهداشتی هم سیگار می‌کشند. حالا در یکی از مراکز خرید شهر شش‌زمن چین، طرحی جنجالی برای مقابله با سیگار کشیدن در سرویس‌های بهداشتی اجرا شده است؛ طرحی که با نصب درهای شیشه‌ای هوشمند، افراد سیگاری را در لحظه تخطف در معرض دید عموم قرار می‌دهد. این مرکز خرید پیش‌تر تلاش کرده بود با جریمه و حتی ممنوع‌الورود کردن افراد، عادت سیگار کشیدن در سرویس‌ها را کنترل کند، اما به دلیل فراگیر بودن این رفتار، به سراغ روشی بازدارنده‌تر رفت؛ روشی به نام «تهدید به افشا»!

در سرویس‌های بهداشتی این مرکز، تابلوهایی نصب شده که به طور مستقیم هشدار می‌دهند که سیگاری‌ها باید در برابر وسوسه سیگار مقاومت کنند، مگر اینکه بخواهند در فضای مجازی مشهور شوند! هدف این پیام‌ها ایجاد ترس از دیده‌شدن، عکسبرداری یا فیلمبرداری در لحظه‌ای بسیار خصوصی است؛ لحظه‌ای که ممکن است به سرعت در شبکه‌های اجتماعی منتشر شود.

درهای جدید سرویس‌های بهداشتی این مرکز خرید دارای پنجره‌ای مستطیلی از جنس شیشه حاوی ترکیبات هالید نقره هستند. این شیشه‌ها در حالت عادی مات اند و حریم خصوصی را حفظ می‌کنند، اما به محض اینکه حسگرهای حرارتی و دود، نشانه‌ای از سیگار را تشخیص دهند، ساختار مولکولی شیشه تغییر و آن را کاملاً شفاف می‌کند. اتفاق عجیب‌تر اینکه همزمان، یک پیام صوتی بلند هم در فضای مرکز خرید پخش می‌شود و توجه همه را به آن سرویس بهداشتی جلب می‌کند و می‌گوید که طبق مقررات جلوگیری از دود، سیگار کشیدن در اماکن عمومی ممنوع است و از فردی می‌خواهد برای سلامت خود و دیگران از این کار خودداری کند.

اجرای این طرح در شبکه‌های اجتماعی چین بحث‌های گسترده‌ای برپا انداخته است. برخی آن را راهکاری مؤثر برای مقابله با سیگار کشیدن در سرویس‌های عمومی می‌دانند، در مقابل، گروهی نگران نقض حریم خصوصی‌اند.



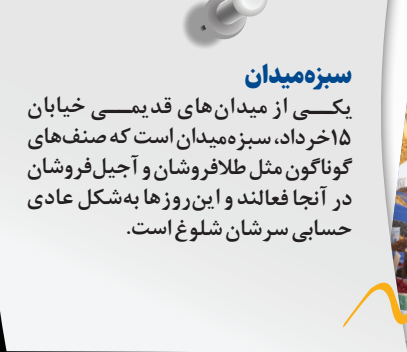
بازار بی التهاب

تلاش‌ها برای تعطیلی بازارها شکست خورد

رنگ و بوی اعتراضات اخیر اقتصادی بود و هست، به همین دلیل هم اعتراضات از بازارها شروع شد، چرا که کسبه به شدت معترض بودند که با این وضعیت دلار و نوسان ارزی که وجود دارد قادر به کسب و کار نیستند. از آنجا که بخش بزرگی از بودجه کشور را مالیات‌های پرداختی همین گروه‌ها تشکیل می‌دهند، اعتراض‌شان به حق و منطقی هم بوده و هست. اما همانطور که در خود بازارها هم اجناس قلابی زیاد می‌بینید، در اعتراض‌های کسبه هم شاهد برخی دخالت‌های افراد غیر مرتبط بودیم که این مطالبات را به سمت وسوی دیگر کشید. به نظر می‌رسد که تعطیلی بازارها و تحریک بازاریان و کسبه، بردرسانه‌ای زیادی برای براندازان در افکار عمومی داشت؛ به همین دلیل شاهد ویدئوهایی در روزهای ابتدایی این اعتراضات بودیم که گروهی از معترضان کسبه را به زور وادار می‌کردند که مغازه‌ها را ببندند. اما وضعیت بازارها و کسب و کارها در حال حاضر چطور است؟ عکاسان همشهری سری به بازارهای تهران زده‌اند تا از نزدیک ببینند که وضعیت چگونه است. عکس‌ها می‌گویند همه چیز به صورت روزمره در جریان است و خبری از اعتصاب و اغتشاش نیست.



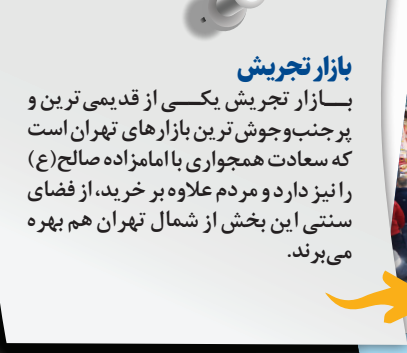
بازار تهران
بازار بزرگ تهران، قلب اقتصادی شهر است و این روزها و پس از بیان اعتراض‌ها، بازاریان به کار روزمره خود بازگشته‌اند و راسته‌ها، تیمچه‌ها و سراهای قدیمی، فعالیت خود را به شکل معمول از سر گرفته‌اند.



سبزه میدان
یکی از میدان‌های قدیمی خیابان ۱۵ خرداد، سبزه میدان است که صنف‌های گوناگون مثل طلافروشان و آجیل‌فروشان در آنجا فعالند و این روزها به شکل عادی حسابی سرشان شلوغ است.



خیابان جمهوری
خیابان جمهوری، یکی از شریان‌های اصلی و قدیمی شهر تهران است که بازارهای متنوعی مثل بازار تلفن همراه و لوازم صوتی و تصویری را در خود جا داده و بازار و موتورسواران به شکل معمول در حال فعالیت و تردد در این خیابان هستند.



بازار تجریش
بازار تجریش یکی از قدیمی‌ترین و پر جنب‌وجوش‌ترین بازارهای تهران است که سعادت همجواری با امامزاده صالح (ع) را نیز دارد و مردم علاوه بر خرید، از فضای سنتی این بخش از شمال تهران هم بهره می‌برند.



دستفروشان تجریش
یکی از فعال‌ترین بخش‌های بازار تجریش، دستفروشان خوش‌ذوق آن هستند که با چیدمان جذاب و کالاهای خوش‌رنگ و آب‌ساز، از خریدارانشان پذیرایی می‌کنند و این روزها هم در حال خرید و فروش هستند.

مکت

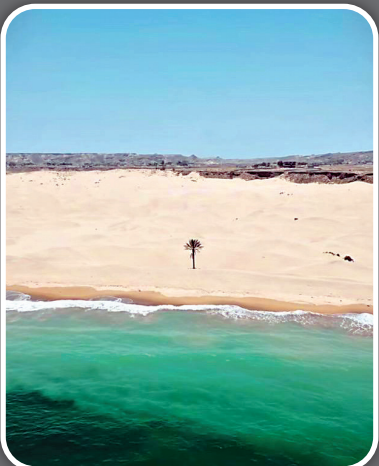
خواب خوب سوخت موتور تحرک



تصور رایج بسیاری از ما این است که اگر خودمان را با ورزش خسته کنیم، شب‌ها بپوش می‌شویم و خوابی عمیق را تجربه خواهیم کرد. اما یک پژوهش تازه با داده‌هایی از زندگی واقعی ۷۰ هزار نفر، خط بطلانی بر این باور قدیمی کشیده و معادله را برعکس کرده است. در زندگی مدرن شهری، رسیدن به تعادل میان کار، استراحت و ورزش شبیه بندبازی است. همه ما می‌دانیم که برای سلامت قلب و مغز، هم باید خوب بخوابیم و هم ورزش کنیم؛ اما واقعیت تلخ این است که طبق آمار جدید، تنها حدود ۱۳ درصد از بزرگسالان موفق می‌شوند هر ۲ هفته تراژو را با هم بالا نگه دارند (یعنی هم ۷ تا ۹ ساعت بخوابند و هم روزانه ۸ هزار قدم پیاده‌روی کنند). حال سؤال اینجاست: اگر مجبور به اولویت‌بندی باشیم، کدام یک مهم‌تر است؟ خواب یا ورزش؟ پژوهشگران دانشگاه فلاندرز استراليا برای پاسخ به این پرسش، به جای محیط آزمایشگاهی، به سراغ زندگی واقعی رفتند. آنها با استفاده از داده‌های ساعت‌های هوشمند و حسگرهای زیر تشک، الگوهای خواب و قدم‌های ۷۰ هزار نفر را طی حدود ۴ سال رصد کردند. نتیجه شگفت‌انگیز بود: «خواب» رئیس است! یافته‌ها نشان داد که کیفیت خواب شبانه، تعیین‌کننده اصلی میزان تحرک شما در روز بعد است. کسانی که شب‌ها خوابی با کیفیت و متعادل (حدود ۷ تا ۹ ساعت) داشتند، فردای آن روز بیشترین تعداد گام را ثبت کردند. به زبان ساده، خواب خوب مثل بنزین سوپر برای موتور بدن عمل و شما را برای فعالیت آماده می‌کند. اما بخش غافلگیرکننده ماجرا اینجاست که عکس این قضیه لزوماً صادق نیست. بر خلاف باور عمومی که «هر چه بیشتر بدویم، بهتر می‌شویم»، داده‌ها نشان دادند که میزان فعالیت بدنی در طول روز، تأثیر آنچنان بزرگی بر کیفیت خواب شب همان روز ندارد. پس اگر با وجود ورزش زیاد، همچنان در رختخواب غلت می‌زنید، تعجب نکنید. این نتایج پیام مهمی برای سبک زندگی ما دارد: اگر می‌خواهید فردی فعال و ورزشکار باشید، باید اولویت را به خواب خوب بدهید. اصلاح عادات خواب، خنک و تاریک کردن اتاق و دوری از گوشی موبایل قبل از خواب، پیش‌نیاز ورزش کردن است. نه نتیجه آن، سلامت پایدار در گرو درک این نکته است که خواب و ورزش رقیب هم نیستند، اما ظاهراً کلید استارت سلامتی، در دست‌های خواب است.

عکس خانه

تلاقی شن‌های کویر با امواج دریا



اینجا ساحل «درک» است؛ نقطه‌ای جادویی در جنوب سیستان و بلوچستان که افسانه‌ها رنگ واقعیت می‌گیرند؛ جایی که کویر بی‌پایان، پس از پیمودن فرسنگ‌ها راه زیر آفتاب سوزان، سرانجام در خنکای آب‌های دریای عمان آرام می‌گیرد. در این قاب تماشایی که توسط «دلگشا» ثبت شده است، تضاد شگفت‌انگیز طبیعت ایران را می‌بینیم؛ یک سو رمل‌های طلائی و داغ کویر و سوی دیگر، آبی فیروزه‌ای و بیکران دریا. آن نخل تنه‌ای ایستاده در ساحل، انگار شاهدهی است بر این ملاقات عاشقانه. ساحل درک، تنها یک منظره نیست؛ بلکه شاهکاری از هنر نمایی خالق است که نشان می‌دهد چگونه ۱۲ اقلیم متضاد می‌توانند در صلح و زیبایی کنار هم بنشینند و یکی از بکرترین سواحل جهان را خلق کنند.