

### در رثای جانباختگان حادثه بندر شهید رجایی

**حمید الماسی نیا** - این روزها، روزگاری است برای بازگشت به حافظه‌ی جمعی؛ روزگاری برای درنگ کردن در میانه هیاهوی روزمرگی و یادآوری عزیزی که در آرامش انجام وظیفه، با حادثه‌ای ناگوار روبرو شدند و در مسیر پر فراز و نشیب خدمت به میهن، رخت از جهان برپاستند و به لقای حق پیوستند. سالروز انفجار در بندر شهید رجایی، برای ما تنها یک عدد یا یک مناسبت در تقویم نیست؛ بلکه گنجینه‌ای است از دردهای فروخورده و ستایشی بلند از شکوه ایثار بود و آن روز، آسمان بندر پر تلاطم شاهد بود که چگونه سینه دریا با شعله‌های عمیق گره خورد و مردانی که سربازان خط مقدم اقتصاد کشور بودند، در میان آتش و دود، قامتی بلندتر از شعله‌ها یافتند. یادمان شهدای این حادثه، برای ما تنها یک تابلو و یک بنای سنگی یا تندیس خاموش در کرانه‌ی خلیج فارس نیست؛ بلکه قلب تپنده‌ای است که شبانه‌روز با صدای موج‌ها نغمه‌سرای می‌کند و این گواه گویایی است بر اینکه در راه ساختن و آبادانی این خاک، کسانی بوده‌اند که جان شیرین خود را به عنوان گران‌بهارترین سرمایه، در طبق اخلاص نهاده‌اند و به ما هشدار می‌دهد که امنیت و پیشرفت این مرز و بوم، نه اتفاقی، که حاصل ایستادگی انسان‌هایی است که علی‌رغم تمام سختی‌ها و خطرات پنهان در دل صنعت و کار، صبورانه ایستادند تا چراغ توسعه در این سرزمین خاموش نشود. وقتی به آن واقعه می‌اندیشیم، فراتر از اندوه فقدان، قدرت روح انسان را درک می‌کنیم؛ روحی که در میان تلاطم کار، دغدغه‌ای جز رفاه و سربلندی هم‌وطن نداشت و اسکله شهید رجایی، نه فقط یک نقطه جغرافیایی یا یک اسکله تجاری، که آمیخته با عطر شهادت کسانی است که هر آجر و هر سازه‌اش، پیوندی عمیق با خاطره‌شان دارد. در سالروز تلخ و پرنصبت، بار دیگر یاد تمام کسانی که در آن روز در اسکله شهید رجایی، جان بر کف به سوی آسمان پر کشیدند، زنده می‌کنیم و یاد آن تپش‌های ناگهان خاموش شده در دل تلاش، و آن نگاه‌های امیدوار به آینده که در آن حادثه به غبار نشست، همواره گرامی باد. امروز، با نثار شاخه‌گلی از احترام و قرائتی از سر ارادت، پیمان می‌بندیم که راهشان را در سازندگی و امیدواری ادامه دهیم. روح پاکشان در جوار رحمت الهی، شاد و یادمان رشادت‌شان در آسمان نام‌های ماندگار این سرزمین، جاودان باد.

# جزیره‌ای که سوخت اما خالی نشد!

ایستادگی مردم قشم در جنگ تحمیلی سوم، روایتی که به تاریخ مقاومت هدیه شد



**سازمان** تحلیل می‌دهد؛

## «تنوع کریدورهای حمل و نقل ایران» شکست محاصره دریایی!

اقتصاد دنیا محتاج فعالیت در تنگه هرمز است

**باشما هستیم با تحلیل‌های  
دریایی اقتصاد سرآمد**

**www.eghtesadsaramad.ir**

تلفن: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱ همراه: ۰۹۱۹۸۵۴۳۹۹۶

## عبور از بحران با امید

امید، یک آرزوی متفعلانه نیست؛ راهی برای ادامه دادن و پیدا کردن مسیرهای تازه و حفظ توان حرکت در سختی‌هاست

**تفاوت امید واقعی با خوش بینی سمی**

پذیرش سختی‌ها بدون سرکوب احساسات	تمرکز بر اقدام به جای انتظار بهبهود خودبه خودی اوضاع	درک محدودیت‌ها و تمرکز بر امور قابل تغییر
----------------------------------	--	---

**اثر امید بر ذهن**

- تقویت قشر پیش‌پیشانی مغز برای حل مسئله در بحران
- کاهش کورتیزول با مهار احساس درماندگی
- آزادسازی دوپامین و ایجاد انگیزه با انجام اهداف کوچک

**چطور امید را زنده نگه داریم؟**

تبدیل مشکلات بزرگ به قدم‌های کوچک و اجرایی	انعطاف در روش‌ها و امتحان مسیرهای جایگزین	کاهش سرزنش خود و نگاه واقع‌بینانه در شکست‌ها
--	---	--

**تمرین‌های ساده**

ثبات روزانه یک فعالیت کوچک تحت کنترل	یادآوری تجربه‌های قبلی عبور از سختی‌ها	محدود کردن اخبار منفی و تمرکز بر کنترل خود
--------------------------------------	--	--

اینفوگرافیک - اقتصاد سرآمد

## مامانم می‌گه قراره باز به روز خوب ییاد کاشکی داروم کم نیاد...

**محک** | mahak.app | #۷۳\*۱\* | من هم حمایت می‌کنم | ۰۲۱-۲۳۵۴۰ | mahak-charity.org

شماره کارت بانک اقتصاد نوین: ۶۲۷۴-۱۲۱۹-۴۰۰۶-۷۴۶۵