

حدیث روز:

تحف‌العقول
از امام حسن(ع) سؤال شد: جود چیست؟
فرمود: بخشش دسترنج خود.

واحه:

صائب تبریزی
لنکر تمکین گوه غم به فریادم رسید
ورنه بیتابی مراد در عشق رسوا کرده بود

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۱
اذان مغرب: ۲/۲۹
اذان صبح (فردا): ۴/۱۲
غروب آفتاب: ۲/۰۹
نیمه شب شرعی: ۷/۱۰
طلوع خورشید (فردا): ۵/۵۳

وضعیت

آب و هوای
امروز

تهران

ایلام

اراک

ارومیه

بجنورد

خرم‌آباد

ساری

شهرکرد

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدی عرفاتی

شایه: ۳۶۳۷۰-ISSN۱۷۳۵۰۰
پایگاه اطلاع‌رسانی:
www.jamejamonline.ir
www.jamejamdaily.ir
پست الکترونیکی:
info@jamejamdaily.ir



یکشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۰ | ۱۱ شوال ۱۴۴۲ | ۲ صفحه | سال بیست و دوم - شماره ۵۹۴۴ | استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۵۰۰ تومان | Sunday - May 23, 2021

امروز در تاریخ:

✎ زادروز فریدون رهنما، شاعر و روزنامه‌نگار (۱۳۰۹ش)
✎ امضای قرارداد نصب راکتور اتمی دانشگاه تهران (۱۳۳۷ش)
✎ درگذشت ناصر حجازی، فوتبالیست و مربی فوتبال (۱۳۹۰ش)

حکمت ۱۳:

✎ زمانی که مقدمات نعمت‌ها به شما رسید، نهایت آن را با کمی شکر از خود مرانید.



راز آرامش و پول
ناهار

✎ حکیم ناشناسی از منطقه‌ای کوهستانی عبور می‌کرد. جمعی از اهالی منطقه که در جست‌وجوی آرامش درون و آسایش خاطر و خرسندی دائم و مسائلی از این دست بودند، از حرکات و زین بدن حکیم فهمیدند که او حکیمی برجسته است و به اسرار آرامش درون و آسایش خاطر و خرسندی دائم دست یافته است. پس نزد او رفتند و او را صرف ناهار دعوت کردند. حکیم دعوت آنها را اجابت کرد و چون بسیار گرسنه بود ناهار فراوانی خورد. پس از ناهار اهالی منطقه از حکیم پرسیدند: استاد، به نظر می‌رسد شما فردی خشنود و خرسند هستید و به راز آرامش دست یافته‌اید. شما را به حق ناهاری که خوردید راز این قضیه را به ما هم بگویید. حکیم گفت: خیلی ساده است. من زمانی که غذای خورم غذا می‌خورم و زمانی که راه می‌روم راه می‌روم و زمانی که می‌خواهم می‌خواهم. یکی از اهالی که تصور کرد حکیم آنها را فرشته است، گفت: ناهار کوفت بشود، مگر ما وقتی می‌خواهیم نمی‌خواهیم یا وقتی می‌خوریم پشتک می‌زنیم؟ سایر اهالی وی را شمت‌اند کردند و از جلسه بیرون انداختند و بابت او از حکیم پویش خواستند. حکیم گفت: عیب ندارد. اما او را بدانید که پول غذا را حساب خواهم کرد. تانیا حرفی که زدم به اندازه هزار هزار پیرس غذا ارزش دارد اگر شعور داشته باشید. یکی از اهالی گفت: اقلاً یک‌کم توضیح بدهید. ما هم همین‌طور هستیم، ولی آرامش نداریم. حکیم گفت: عمراً اگر این‌طور باشید. شما وقتی می‌خواهید فکر می‌کنید که کی بیدار شوید، وقتی بیدار می‌شوید فکر می‌کنید کجا بروید، وقتی می‌روید فکر می‌کنید چی بخورید و وقتی چیزی می‌خورید فکر می‌کنید حالا پولش چقدر شد. فکر شما همیشه یک‌جای دیگر است. وی سپس افزود: زمان حال تقاطع گذشته و آینده است و شما در این تقاطع نیستید، بلکه در گذشته یا آینده هستید و به این علت است که از لحظه‌ها لذت واقعی نمی‌برید. اهالی وقتی این سخنان را شنیدند همگی به فکر فرو رفتند. حکیم نیز وقتی آنها را خوب به فکر فرو برد بدون خداحافظی و بدون آن‌که پول ناهار را بدهد از مجلس اهالی بیرون رفت و به راه خود ادامه داد.

امید مهدی‌نژاد

طنزنویس



گفت‌وگو با آزاده آل‌ایوب درباره نگاه متفاوت به طبیعت

برگ درختان سبز در نظر هوشیار...

✎ طاهره آشنایی
روزنامه‌نگار

✎ تلفن می‌کنم به یکی از دوستانم که بچه‌ای یک سال و نیمه دارد. پسر بچه‌ای بانمک که بعد از آزمون و خطاهای بسیار راه رفتن یاد گرفته و حالا دارد تمرین صحبت کردن می‌کند. حروف را به سختی می‌هم می‌چسباند تا آنچه ما به او آموزش می‌دهیم را درست ادا کند. بچه‌ای بسیار شیرین که هر چه به صدایش گوش کنی و خنده‌هایش را حتی از پشت تلفن بشنوی یا با او ویدئو کال کنی، از او سیر نمی‌شوی. به دوستم تلفن می‌کنم تا صدای پسرکش را بشنوم. می‌گوید: «فرید را آورده‌ام طبیعت‌گردی، دارد روی علف‌ها راه می‌رود و...» بعد وقتی فرید طبیعت‌گردیش تمام می‌شود، دوستم توضیح می‌دهد ترجیح می‌دهد به جای این که پسرش را به پارک ببرد و با وسایل بازی خشک و آهنی او را سرگرم کند، به طبیعت اطراف شهر ببرد یا پارکی که فضای سرسبزی دارد. دوستم می‌گوید: به نظرم بچه اگر طبیعت را احساس کند، حالش بهتر می‌شود و حتی کمتر گریه و بهانه‌جویی می‌کند. نگاه دوستم به طبیعت و آرامشی که پسرخردسالش از طبیعت می‌گیرد، انگیزه‌ای می‌شود تا با آزاده آل‌ایوب، مجری باسابقه برنامه کودک و رنگین‌کمان که طبیعت‌گردی را دوست دارد، هم‌صحبت شوم تا از حال خوب در دل طبیعت بگویم و این‌که چگونه باید بچه‌ها را با طبیعت آشتی بدهیم.

✎ از باغبان‌ها بیاموزیم

من از باغبان‌ها ارتباط با گیاهان و درختان را آموختم. باغبانی به من گفت: وقتی زیر درخت سرسبز به بار نشست است، می‌ایستی یا می‌نشینی، دست را روی تنه‌اش بگذار و با آن صحبت کن. به درخت مهربانی بده و از او بخواه برایت دعا کند. وقتی با درخت مهربان باشی و با آن ارتباط برقرار کنی، وقتی دعا می‌کنی، همه برگ‌ها و میوه‌های درخت برای اجابت دعایت آمین می‌گویند. من همه این حرف‌ها را باور می‌کنم چون باورم این است طبیعت زنده است، طبیعت باشعور است و طبیعت می‌فهمد ما با آن چگونه رفتاری داریم و رفتار و گفتار ما را پاسخ می‌دهد. وقتی با طبیعت مهربان باشی، آن هم با تو مهربان است و راه زندگی‌ات را هموار می‌کند. اگر باور کنی ریشه در طبیعت هوشمند داری، با طبیعت دوست می‌شوی و از آن فاصله نمی‌گیری و به طبیعت آسیب نمی‌زنی. اگر زیاد به دل طبیعت بروی و درکش کنی به مرور زبان آن را می‌فهمی و در این همراهی انرژی و حال خوبی که طبیعت به تو می‌دهد را درک می‌کنی. باغبانی به من گفت: درخت را وقتی هرس کن که کاملاً در خواب زمستانی فرو رفته بود، چون اگر بیدار باشد اگر شاخه‌اش را ببری به‌شدت دردت می‌آید. اگر برگ‌ش را بکنی دردت می‌آید. وقتی زبان گیاهان را بفهمی و درکشان کنی، دیگر به آنها آسیب نمی‌زنی.

✎ مهربانی طبیعت، مسری است

وقتی در پارکی که پر از درخت و گیاه و سبزه است راه بروی، اگر نگاهت تیز باشد بدانی که آمده‌ای تا چیزی به درونت اضافه کنی، بیکاره این طبیعت محدود و

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

آل‌ایوب می‌گوید: همین اول بگویم، منظورم از طبیعت‌گردی، پیچیده کردن قضیه و این‌که بنشینم و فکر کنی که خب الان کجا بروم و باکی بروم و با چه بروم، نیست. اگر نگاهت به طبیعت، نگاه زنده و پویایی باشد، اگر از پنجره خانه‌ات به درخت توی حیاط نگاه کنی، اگر از خانه بیرون بیایی و دستی به تنه درخت بکشی و اگر پیاده‌روی روزانه را در برنامه‌هایت قرار دهی و راهی پیدا کنی که به جای عبور از خیابان‌های خشک و خالی، بخشی از مسیرت را از یک پارک سرسبز بروی یا از خیابان و بلواری که درخت زیاد دارد، یعنی با طبیعت و احساس خوبی که از آن می‌گیری، ارتباط برقرار کرده‌ای. همین که با باغچه خانه آب دهی و با گل و گیاهان شهر، کوچه و خانه مهربان باشی، یعنی می‌دانی طبیعت به ازای انرژی‌ای

به بچه‌ها، همراهی با طبیعت را یاد بدهیم

بچه‌ها به ما نگاه می‌کنند و یاد می‌گیرند. اگر گاهی، روزی، هفته‌ای یکبار آنها را از روی کاناپه، تخت، تشک و میبل بلند کنیم، از آنها بخواهیم موبایل و تبلت را در خانه بگذارند و آنها را به طبیعت ببریم و به بچه‌ها یاد بدهیم همه توجه‌شان را به طبیعت بدهند و حیوانات ریز و بزرگ را ببینند، گیاهان و درختان را حس کنند، خاک را درک کنند و... حتماً حال بچه‌ها یمان بهتر می‌شود. ما بچه‌ها را به طبیعت می‌بریم اما همه فکرم‌ان این است که در این فضای باز و پر از زندگی چه بیزیم. بچه‌ها به طبیعت می‌روند اما گوش‌ی و تبلت همراه دارند و باز هم مشغول بازی‌های آنلاین و موبایلی می‌شوند. فقط مکان‌شان تغییر کرده و از خانه به پارک یا دشت یا کوه آمده‌اند. اما اگر یاد بگیریم به طبیعت آمده‌ایم تا شور زندگی در ما زنده شود، آن وقت است که کارهای تکراری را کنار می‌گذاریم، از طبیعت می‌آموزیم چگونه با آرامش زندگی کنیم و چگونه آنقدر انرژی و خلاقیت داشته باشیم که از پس مشکلات برآییم. اگر درست به طبیعت نگاه کنیم متوجه حرکت خلاقانه و مداوم آن می‌شویم که چگونه از پس هر مشکلی برمی‌آید و به روند رو به رشد خود ادامه می‌دهد. یاد بگیریم طبیعت مانند زیارتگاهی است که وقتی به آن وارد می‌شوی باید هر زمینه منفی و فکر و رفتار اضافه را از خود دور کنی تا به آفریدگارت وصل شوی و او بهت راه را نشان دهد تا بهتر و مفیدتر زندگی کنی.

وسیله نقلیه، محل اقامت، وقت آزاد چند روزه، همراه و... می‌خواهد اما طبیعت‌گردی هیچ‌کدام از اینها را نمی‌خواهد. حتی اگر یک ساعت وقت آزاد داشته باشی می‌توانی به دل طبیعت بروی و کلی جانوری بیشتر می‌شود. همه در جنب و جوش و زندگی هستند، بدون این که به پیرامون خود آسیب بزنند یا خشنوت داشته باشند. آنها با رعایت همه قوانین متعادل بقا به زیست خود ادامه می‌دهند در آرامش کامل. برای همین است که اگر با چشم باز، ذهن هوشیار و قلب گشوده به طبیعت بروی، آرایش را دریافت می‌کنی و مهربانی را. از برزخ تیزوتند زندگی ماشینی و شهری بیرون می‌آیی و کلی حالت خوب می‌شود و اگر بلند باشی، این حال خوب را با خود همراه می‌کنی و ذخیره نگه می‌داری برای روزها و شب‌هایت که به زندگی عادی مشغول هستی. سفر با طبیعت‌گردی فرق دارد. سفر برنامه‌ریزی، پول، طبیعت‌گردی ریشه در طبیعت هوشمند داری، با طبیعت دوست می‌شوی و از آن فاصله نمی‌گیری و به طبیعت آسیب نمی‌زنی. اگر زیاد به دل طبیعت بروی و درکش کنی به مرور زبان آن را می‌فهمی و در این همراهی انرژی و حال خوبی که طبیعت به تو می‌دهد را درک می‌کنی. باغبانی به من گفت: درخت را وقتی هرس کن که کاملاً در خواب زمستانی فرو رفته بود، چون اگر بیدار باشد اگر شاخه‌اش را ببری به‌شدت دردت می‌آید. اگر برگ‌ش را بکنی دردت می‌آید. وقتی زبان گیاهان را بفهمی و درکشان کنی، دیگر به آنها آسیب نمی‌زنی.

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

آل‌ایوب می‌گوید: همین اول بگویم، منظورم از طبیعت‌گردی، پیچیده کردن قضیه و این‌که بنشینم و فکر کنی که خب الان کجا بروم و باکی بروم و با چه بروم، نیست. اگر نگاهت به طبیعت، نگاه زنده و پویایی باشد، اگر از پنجره خانه‌ات به درخت توی حیاط نگاه کنی، اگر از خانه بیرون بیایی و دستی به تنه درخت بکشی و اگر پیاده‌روی روزانه را در برنامه‌هایت قرار دهی و راهی پیدا کنی که به جای عبور از خیابان‌های خشک و خالی، بخشی از مسیرت را از یک پارک سرسبز بروی یا از خیابان و بلواری که درخت زیاد دارد، یعنی با طبیعت و احساس خوبی که از آن می‌گیری، ارتباط برقرار کرده‌ای. همین که با باغچه خانه آب دهی و با گل و گیاهان شهر، کوچه و خانه مهربان باشی، یعنی می‌دانی طبیعت به ازای انرژی‌ای

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

آل‌ایوب می‌گوید: همین اول بگویم، منظورم از طبیعت‌گردی، پیچیده کردن قضیه و این‌که بنشینم و فکر کنی که خب الان کجا بروم و باکی بروم و با چه بروم، نیست. اگر نگاهت به طبیعت، نگاه زنده و پویایی باشد، اگر از پنجره خانه‌ات به درخت توی حیاط نگاه کنی، اگر از خانه بیرون بیایی و دستی به تنه درخت بکشی و اگر پیاده‌روی روزانه را در برنامه‌هایت قرار دهی و راهی پیدا کنی که به جای عبور از خیابان‌های خشک و خالی، بخشی از مسیرت را از یک پارک سرسبز بروی یا از خیابان و بلواری که درخت زیاد دارد، یعنی با طبیعت و احساس خوبی که از آن می‌گیری، ارتباط برقرار کرده‌ای. همین که با باغچه خانه آب دهی و با گل و گیاهان شهر، کوچه و خانه مهربان باشی، یعنی می‌دانی طبیعت به ازای انرژی‌ای

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

✎ طبیعت‌گردی پیچیده نیست

دیدار هوگو چاوز با رهبر معظم انقلاب

حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب روز دوشنبه در دیدار هوگو چاوز، رئیس‌جمهور ونزوئلا با ایشان ضمن اشاره به دیدگاه‌های مستقل و ایستادگی این کشور مقابل فشارهای جهانی تأکید کردند: ایستادگی در برابر تهاجم جهانی بین‌المللی که هدف آن تسلط بر فرهنگ‌ها، تمدن‌ها و کشورهاست به معنای دفاع از هویت، فرهنگ و منافع ملی است و این ارزش بسیار بزرگی است. ایشان با تجلیل از شخصیت‌های مبارز و بزرگ آمریکای لاتین از جمله سیمون بولیوار، سالوادرو آلنده و فیدل کاسترو افزودند: منطقه آمریکای لاتین از هویت و فرهنگ عمیق و مستقلی برخوردار است که باید از آن حفاظت شود. (صفحه ۲)



گفت‌وگوی بوق اشغال با فردوسی

آیا خدا را با چشم سر می‌توان دید؟ به بینندگان آفریننده را/ نبینی، مرنجان دو بیننده را
کاری که شما کرده‌اید؟ پی‌اف‌کنم از نظم کاخی بلند/ که از باد و باران نبیند گزند
افسانه رستم؟ شگفتی به گیتی ز رستم بسی است/ کزو داستان در دل هر کسی است
و تراژدی رستم و سهراب؟ یکی داستان است پر آب چشم/ دل نازک از رستم آید به خشم
دعای خیری در حق جوانمردان؟ جوانمرد را تنگ‌دستی مباد
فرجام بدکاری و پندهادی؟ مکن بد که بینی فرجام بد/ ز بد گردد اندر جهان نام بد
علم بهتر است یا ثروت؟ چو دانش تنت را نگهبان بود/ همه زندگانت آسان بود
گریه مرد؟ کسی را که در دل بود درد و غم/ گر ستنش درمان بود لاجرم
(صفحه ۵)

جایزه بزرگ «کن» برای بهادر ایرانی

فیلم انیمیشن «بهادر» ساخته عبدا... علی‌مراد جایزه بزرگ کن ژوئیه ۲۰۰۱ را به خود اختصاص داد. این فیلم انیمیشن به طریق ۳۵ میلی‌متری تک فریم فیلمبرداری شده‌است. بهادر پنج شخصیت اصلی دارد که ایرج طهماسب و حمید جبلی به جای شخصیت‌های آن صحبت می‌کنند. فیلمبرداری بهادر دو سال طول کشیده است. فرزانه بابایی طراح و سازنده عروسک‌هاست و محمد رحیم یختری فیلمبرداری آن را به عهده داشته است. بهادر در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تولید شده‌است. (صفحه یک)

دروازه بان ۲۰ میلیون

پوندی

باشگاه بارسلونای اسپانیا برای استخدام فرانچسکو تولدو، دروازه بان ملی پویش تیم فیورنتینای ایتالیا مبلغ ۲۰ میلیون پوند می‌پردازد. به گزارش رویترز، نمایندگان باشگاه بارسلونا بتازگی مذاکرات خود را با تولدو از سر گرفته‌اند و قصد دارند تا او را تحت هر شرایطی به این تیم اسپانیایی ببرند.

مسئولان بارسلونا قصد دارند با پرداخت ۲۰ میلیون پوند به اضافه دستمزد سالانه دو میلیون پوند این دروازه بان را به خدمت بگیرند. (صفحه ۱۵)

واردات فرآورده‌های خونی متوقف شد

مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور گفت: جمهوری اسلامی ایران از هیچ کشوری خون و فرآورده‌های خونی وارد نمی‌کند. دکتر علی‌اکبر یورفتج... را از آبدان گفت: ایران تمام خون، مشتقات و ۱۱ فرآورده خونی را در کشور تولید می‌کند و نیازی به بایز به دیگر کشورها ندارد. ما فقط مشتقات پلاسما وارد می‌کنیم که آن هم تحت کنترل دقیق پزشکی و آزمایشگاهی قرار می‌گیرد. ایران کمترین میزان آلودگی به بیماری ایدز را دارد. در حال حاضر طبق آمار حدود ۲۳۰۰ نفر آلوده به ویروس ایدز در کشور وجود دارند. (صفحه ۱۳)

