■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008 از ACS registrars

جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ پایگاه اینترنتی: www.jjo.ir
www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی:
info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۲۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۰۴۰۳۲
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌های اصفهان، اهواز تبریز ساری و همدان (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

چهارشنبه ۲۱ آذر ۱۳۹۷ | ۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۲۷۱ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Wednesday - 2018 Dec 12

حدیث روز: تحف‌العقول

امام باقر(ع):
از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز که این دو کلید هر بدی‌اند.

پلک احساس: مولانا

سیر نمی‌شوم ز تو نیست جز این گناه من
سیر مشو ز رحمتم ای دو جهان پناه من

امروز در تاریخ:

- تولد حضرت عبدالعظیم حَسَنی(ع) (۱۷۳ق)
- ورود اولین اتومبیل به ایران در زمان مظفرالدین شاه قاجار (۱۲۷۹)
- تولد احمد شاملو، شاعر، محقق و مترجم معاصر (۱۳۰۴)
- مخابره اولین مکالمه توسط امواج رادیویی (۱۹۰۱م)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۱/۵۸ | غروب آفتاب: ۱۶/۵۱
اذان مغرب: ۱۷/۱۲ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۱۳
اذان صبح (فردا): ۵/۳۵ | طلوع خورشید (فردا): ۷/۰۵

پیش‌بینی آب و هوا پنجشنبه

تهران	اهواز	اراک	رشت	زاهدان	مشهد	کرمانشاه	یزد
۱۶ / ۶	۲۲ / ۱۰	۱۴ / ۳-	۲۱ / ۹	۲۰ / ۰	۱۷ / ۳	۸ / ۰	۲۱ / ۳

حکمت ۹۸: نهج‌البلاغه

چون روایتی را شنیدید، آن را بفهمید عمل کنید، نه فقط بشنوید و نقل کنید، زیرا راویان علم فراوان و عمل‌کنندگان آن اندکند.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با اسماعیل امینی، شاعر و استاد دانشگاه

دروغ، تنها چیزی است که حال را بد می‌کند

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

وقتی با اسماعیل امینی - که مجموعه شعر طنز او با عنوان «دکتری بازی»؛ بین عموم مردم شهرت دارد - قرار گفت‌وگو گذاشتم اصلا فکر نمی‌کردم، هم‌صحبتی ما طولانی شود و درباره مسائل مختلف بتوانیم با هم حرف بزنیم. درباره برخی از مسائل با هم تفاهم نداشتیم، اما وقتی نمی‌توانستیم یکدیگر را مجاب کنیم، به نظر هم احترام می‌گذاشتیم و می‌رفتیم سر سوال دیگر. امینی که شاعر است و استاد دانشگاه، بشدت منتقد روان‌شناسی و متد و روش‌هایی است که خودباوری کاذب را در آدم‌ها پرورش می‌دهد و به اصطلاح به آن روان‌شناسی زرد می‌گویند و دامن خیلی رسانه‌ها و آدم‌ها را گرفته است. خودم از گفت‌وگو با امینی لذت بردم شما هم این گفت‌وگو را بخوانید شاید باعث شود حالمان بهتر شود. ناگفته نماند امینی با شادی و این حرف‌ها موافق نیست و ترجیح می‌دهد آدم‌ها عقلانی زندگی کنند تا عاطفی و هیجانی!

اول برویم سراغ موضوعی که قرار است محور حرف‌هایمان باشد، به نظرتان حال خوب چگونه حالی است؟

حال خوب زمانی نصیب آدم می‌شود که بر اساس میل و اندیشه‌اش کار کند.

شما نوع کاری که آدم‌ها انجام می‌دهند را مرتبط با حال او می‌دانید؟

منظورم از کار شغل نیست! هر عملی که فرد انجام می‌دهد از بازی و مطالعه گرفته تا شغل و حرفه‌ای که دارد. خطایی رایج شده که روان‌شناسی زرد آن را در کشور ما ترویج کرده و شادی را جایگزین حال خوب می‌کند. اما به نظرم گاهی غم و اضطراب هم حال خوب هستند! چون طبیعت انسان است و نباید آن را نادیده گرفت یا سرکوبش کرد.

البته اگر غم و استرس گذرا باشد چون ماندن در این حالت‌ها خوب نیست.

همه حالت‌ها در دنیا گذراست. در این دنیا هیچی ماندگار نیست. حال خوب با الکی خوش بودن و سبکسری فرق دارد.

حال خوب ماندگار است؟

نه آن هم نمی‌ماند!

حتی اگر درونی باشد و از سر آگاهی؟

در دنیای مادی همه چیز با سرعت در حال تغییر است.

اما شاعرانی مانند مولوی و حافظ و... به این حال خوب درونی رسیده‌اند.

نه! آنها هم حالت‌های قبض و بسط را تجربه می‌کردند. وقتی به حال قبض می‌رسیدند، حال خوبی نداشتند. آنچه می‌ماند، مقام است. وقتی حال استمرار پیدا می‌کند به مقام می‌رسد که همه‌کس نمی‌تواند به این مرحله برسد.

البته شادی نیاز امروز جامعه ماست، آن‌قدر مردم دچار تنش و عصبیت‌های روزمره شده‌اند که شاید شادی‌های روزانه تمرینی باشد برای حال خوب.

به نظرم رو به رو شدن عقلانی با واقعیت بهتر از پناه‌بردن به شادی‌های کاذب است.

در این صورت جامعه زیادی عقلانی و خشک نمی‌شود؟

بهتر. خیلی بهتر است مردم عقلانی فکر کنند تا عاطفی. جامعه باید عقلانی باشد. جای عاطفه در روابط فردی است؛ جامعه را نباید عاطفی اداره کرد، چیزی که متاسفانه در جامعه ما باب شده است. مثلا ماشینی دودزاست اما آن را متوقف نمی‌کنند چون می‌گویند روزی صاحب آن قطع می‌شود، درستش این است که متوقفش کنی تا روزیش قطع شود تا برود ماشینش را تعمیر کند. دانش‌آموز یا دانشجویی درس نمی‌خواند، می‌گویند نمره‌اش را بده مردود یا مشروط نشود! اگر فردی نمی‌تواند درس بخواند چرا باید وارد دانشگاه شود. همین فرد فردا مثلا مهندس می‌شود، اما مهندس نیست چون با رفتار عاطفی فارغ‌التحصیل شده نه رفتار عقلانی!

شما قانون‌گریزی ما ایرانی‌ها را به چالش می‌کشید...

این قانون‌گریزی نیست. عاطفی برخورد کردن با همه چیز است. به نظرم ۱۰ درصد دانشجویان لیاقت دارند وارد دانشگاه شوند. بقیه براساس رفتار عاطفی وارد دانشگاه شده یا آنجا مانده و فارغ‌التحصیل می‌شوند....

از آن طرف به ماجرا نگاه کنیم شاید سیستم آموزشی ما ایراد دارد که دانش‌آموزان استعدادیابی و توانایی سنجی نمی‌شوند...

استعدادیابی هم کار اشتباهی است...! برخی از آدم‌ها واقعا خنگ هستند و اصلا استعداد و ظرفیت آموزش و فراگیری دانش را ندارند، اما ما چون اهل تعارف هستیم واقعی با این آدم‌ها برخورد نمی‌کنیم و درگیر مسائل عوام‌فریبانه شده‌ایم که همه آدم‌ها استعدادهای زیادی دارند و باید آنها را کشف کرد. این تعارف جامعه ما را نابود کرده، یك نفر را می‌آورند در یك رسانه، طرف حرف‌های پوچ و بی‌فایده می‌زند اما مجری می‌گوید: به‌به چقدر خوب. استفاده کردیم! اینجور مواقع باید بدون تعارف و بدون در نظر گرفتن این‌که طرف چه جایگاه و مرتبه‌ای دارد به او بگوییم داری حرف مفت و بی‌ربط می‌زنی. صراحت باید جای تعارف را در روابط بگیرد. اخلاق با صراحت منافاتی ندارد! دانشجو کنفرانس می‌دهد، هیچی برای ارائه ندارد به او می‌گویی این حرف‌ها چیه؟ مدعی می‌شود که استاد به من اهانت کرده!

در گفت‌وگوهای موثر به لحن، بیان و حتی زبان بدن توجه می‌شود که باید رعایت شود که اگر بشود دانشجو احساس حقارت یا توهین نمی‌کند...

اینها همان حرف‌هایی است که روان‌شناسی زرد به خورد مردم می‌دهد، وقتی کنفرانس مزخرف است و دانشجو حرف تازه‌ای برای گفتن ندارد صریحا باید به او گفت!

ربطی به روان‌شناسی زرد ندارد، قبول کنیم که ما ایرانی‌ها ابتدایی‌ترین اصول رابطه را بلد نیستیم...

این روان‌شناسی‌ها بزرگ‌ترین لطمه را به کشور ما زده و می‌زند. مثلا می‌گوید همه آدم‌ها با استعداد هستند، کی گفته همه آدم‌ها استعداد دارند؟ این حرف‌ها چیه که باید استعدادیابی کرد و همه در بخش‌هایی استعداد دارند!

من با این حرف شما اصلا موافق نیستم، مگر می‌شود خدا آدمی را بدون هیچ استعدادی بیافریند، بگذریم و برویم سر سوال بعدی، جایی گفته‌اید که ما باید در دیگران احساس امنیت ایجاد کنیم نه دلهره، درباره این موضوع بیشتر توضیح می‌دهید؟

معتقدم در همه اماکن عمومی از اتوبوس و تاکسی گرفته تا مکان‌های دیگر محوریت نباید براساس «من» باشد. بازهم به روان‌شناسی‌های زرد برمی‌گردم که این تفکر را ترویج می‌کنند که به خودت احترام بگذار و تو از همه کس مهم‌تری. اما واقعیت این است که دیگران مهم‌تر از ما هستند. مثلا در وسایل نقلیه نباید با موبایل صحبت کرد چون شاید دیگران نخواهند صحبت‌های ما را بشنوند. متاسفانه در دهه‌های اخیر نسل‌هایی را پرورش داده‌ایم که پر از «من»های بزرگند. آن‌قدر این «من»ها بزرگ است که حقی برای دیگران قائل نشده و فکر می‌کنند، خیابان، پارك، مترو و... مال آنهاست. به مجلس بروید، بیشتر نماینده‌ها داد و بیداد می‌کنند و در کمتر نماینده‌ای می‌توان «متانت» دید، عصبانی هستند، رئیس مجلس ده بار به او می‌گوید وقتت تمام است اما نه به رئیس مجلس احترام می‌گذارد و نه به بقیه! این ویژگی را دانش‌آموزان و دانشجویان هم دارند. نیاموخته‌ایم که به دیگران احترام بگذاریم. یاد نگرفته‌ایم که دیگران را بر خودمان ترجیح بدهیم. در فرهنگ ما احترام و تقدم دیگران بر خود ریشه دارد، اما چندین سال است به کودکان آموزش می‌دهند که «تو» مهم‌تر از همه عالم و آدم هستی! یکی از دلایلی که جوان‌ها نمی‌توانند در کنار هم زندگی کنند همین «منیت»ی است که روز به روز بزرگ‌تر می‌شود.

یك جورایی نسل‌های جدید را به سمت خودخواهی برده‌ایم؟

بله! اعتماد به نفس‌های کاذب که به نظرم ویران‌کننده فرهنگ و اخلاق است. دچار خودپسندی بسیار شدیدی شده‌ایم؛ ایرانی‌ها همه چیز را می‌دانند! زبان فارسی بهترین و غنی‌ترین زبان دنیاست، ایرانی‌ها باهوش‌ترین مردم دنیا هستند...! این حرف‌ها چیه که روز به روز دامنه‌اش گسترده‌تر می‌شود!

یعنی دچار توهم و خودبزرگ بینی شده‌ایم...

دقیقا! توهم‌زده شده‌ایم. این حق را به خودمان می‌دهیم که درباره همه چیز نظر بدهیم آن هم به صورت قطعی! جوان ۲۰ ساله به صورت قطعی می‌گوید فلانی کافر است و آن دیگری به بهشت می‌رود، این آدم معاند است و آن یکی وطن‌فروش... اصلا محتوا و معنای حرفی که می‌زنند را نمی‌دانند و حکم صادر کرده و قضاوت می‌کنند. این بسیار خطرناك است. چرا یاد نگرفته‌ایم وقتی چیزی را نمی‌دانیم، بگوییم نمی‌دانم! به اندازه گلیم و دانش و آگاهی حرف بزنیم و نظر بدهیم. چه دلیلی دارد من که تخصصم ادبیات است درباره سیاست هم نظر بدهم!

احساس بدبختی کردن یکی دیگر از مشکلاتی است که دچارش شده‌ایم، در برنامه خندوانه گفتید احساس ذلت را دوست ندارید...

بله! مردم انگار می‌ترسند احساس خوشبختی خود را به زبان بیاورند چون دیگران می‌گویند نفس‌اش از جای گرم درمی‌آید. به بیماری‌ای مبتلا شده‌ایم که در ظاهر از بدبختی‌ها و مشکلاتمان می‌گوییم، اما زیر سقف خانمان شروع به فخرفروشی و تظاهر به اشرافیت می‌کنیم؛ بهترین وسیله‌های خانه و اتومبیل را می‌خریم آن هم با وام و قسط. هم تظاهر به بدبختی و هم اشرافیت و تجمل نوعی دروغگویی و نقاب گذاشتن روی واقعیت است. چرا باید از گفتن واقعیت هراس داشته باشیم. چرا باید حقوقمان را مخفی کنیم. چرا کسی که برای یك سخنرانی دعوت می‌شود و فلان مبلغ را می‌گیرد در ظاهر می‌گوید برای رضای خدا آمده‌ام در این مراسم حرف می‌زنم! چرا باید این همه ریا و ظاهرسازی باشد. در کشورهای پیشرفته حقوق و درآمد همه اقشار جامعه شفاف است و بدون ابهام.

در آخر برگردیم به سوال اول، حال خوب چگونه حالی است؟

اگر روی گفتار و رفتار دروغ حساسیت داشته و با صراحت با هم صحبت کرده و درباره دروغ به یکدیگر تذکر بدهیم، حالمان خوب می‌شود. دروغ تنها چیزی است که حال را بد می‌کند. تعارف و نقاب بدترین دروغ‌ها هستند که اگر نباشند حالمان خوب است و حال دیگران را هم خوب می‌کنیم.

مقطع حساس کنونی

داستان بی‌نمك حکیم و شاگردان و نمك

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

روزی حکیمی شاگردان خود را برای یك گردش علمی، تفریحی، فرهنگی، اجتماعی و متفرقه به کوهستان برد. بعد از یك پیاده‌روی طولانی، در حالی‌که ریق شاگردان درآمده بود و همگی بجز یك نفر در حالت آمادگی عرفانی برای پذیرش حکمت‌های نغز قرار داشتند به کنار چشمه‌ای رسیدند.

حکیم گفت: «بیایید اینجا بنشینیم و نفسی تازه کنیم.» پس همه با هم کنار چشمه نشستند. حکیم به شاگردان لیوانی یکبار مصرف داد که از آب پر کنند و وقتی پر کردند در هر لیوان مشتی نمك ریخت. بعد گفت: «حالا بخورید.»

شاگردان همگی از آب داخل لیوان خوردند.

حکیم گفت: «خب»

شاگردان گفتند: «شور است استاد.»

حکیم سپس برخاست و مشتی نمك در آب چشمه ریخت و گفت: «حالا چی؟» شاگردان لیوان‌ها را از آب چشمه پر کردند و خوردند و گفتند: «به به، چه گوارا، استاد دمت گرم.»

حکیم گفت: «هاااا، رنج‌های دنیا نمك است. بستگی دارد شما لیوان باشید یا چشمه.»

یکی از شاگردان، با تلفن همراه با پسرخاله‌اش که در کوهستان سفره‌خانه سنتی داشت تماس گرفت که فی‌الفور با یك گونی نمك به کنار چشمه بیاید. دقایقی بعد پسرخاله آمد و یك گونی نمك را در چشمه خالی کرد. شاگرد به استاد گفت: «حالا چی استاد؟ اگر ما چشمه بودیم و رنج‌ها یك گونی چطور؟»

استاد قدری سکوت کرد و گفت: «نمره نمادشناسی‌ات صفر، نمره انضباطت هم صفر. اما از مدیریت بحرانت خوشم آمد.» سپس افزود: «برو حذف کن. از من نمره نمی‌گیری.» و خاموش شد.

تاثیر قهوه بر درمان پارکینسون

متخصصان سلامت در یك مطالعه جدید تاکید کردند: دو ترکیب موجود در قهوه می‌تواند برای مقابله با بیماری پارکینسون موثر باشد.

به گزارش ایسنا، یافته‌های متخصصان نشان می‌دهد مشتقات نوعی اسید چرب موسوم به EHT که دانه قهوه را می‌پوشاند، کمك می‌کند تا مغز موش‌ها در برابر انباشت غیرمعمول پروتئین مرتبط با پارکینسون و زوال عقل حفاظت شود. گروهی از محققان دانشگاه راتگرز آمریکا اظهار کردند: در این مطالعه تعدادی موش میزان ناچیزی از کافئین و EHT دریافت کردند. هیچ یك از این دو ترکیب به تنهایی اثرگذار نیست اما در کنار یکدیگر بخشی از مغز موش‌ها را فعال کرده که با تشکیل پروتئین‌های موثر در بروز بیماری پارکینسون و زوال عقل مقابله می‌کند. داروهای فعلی موجود که به بیماران مبتلا به پارکینسون توصیه می‌شود فقط علائم بیماری را درمان کرده و تاثیری برعوامل نهفته آن ندارد.

بیماری پارکینسون عارضه مغزی است که می‌تواند به لرزش اندام و بروز مشکل هنگام راه رفتن و حفظ تعادل منجر شود. طبق بررسی‌ها ترکیب کافئین و EHT می‌تواند روند پیشرفت پارکینسون و زوال عقل را کند کرده یا متوقف کند.

گردنبند نجات‌دهنده بچه‌ها

گردنبند هوشمندی که کودکان را از غرق شدن در آب نجات می‌دهد، ساخته شد

به گزارش فارس، این گردنبند که بادی‌لایف کولار نام دارد، می‌تواند به طور خودکار با بازکردن بالشتك‌هایی، سر کودك را بالای سطح آب نگه دارد. این گردن بند که توسط تاداس جنکینز دانشجوی دکترای دانشگاه فناوری کانوس در لیتوانی طراحی و تولید شده، قرار است به‌زودی و توسط شرکت Smartmedic تجاری‌سازی شده و به تولید انبوه برسد. این گردنبند ۱۲۰ گرمی دور گردن قرار می‌گیرد و مزاحمتی برای شنا و تفریح ایجاد نمی‌کند، اما اگر کودك در خطر غرق شدن قرار گرفته و شروع به دست و پا زدن کند و سرش زیر آب برود، حسگرهای نصب شده روی گردنبند فعال شده و چهار کیسه هوای موجود روی آن را فعال می‌کنند. فعال شدن کیسه‌های هوا در عرض سه ثانیه انجام شده و سر کودك روی آب می‌آید و جلوی غرق شدنش گرفته می‌شود. هنوز مشخص نیست این محصول با چه قیمتی در بازار عرضه شود.

عکس: باشگاه خبرنگاران جوان

مسابقات قایقرانی آب‌های آرام بانوان- دریاچه آزادی

لاغرها بخوانند!

نتایج یك بررسی جدید نشان می‌دهد، افرادی که لاغرتر هستند و وزن نرمالی ندارند، بیش از دیگران ممکن است در اثر ابتلا به آنفلوآنزا در بیمارستان بستری شوند.

به گزارش فارس، این بررسی که توسط محققان مکزیکی صورت گرفته بیش از ۴۸۰۰ نفر را تحت پوشش قرار داده است. به گفته دانشمندان، بیماری‌هایی نظیر قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت، آسم، بارداری و کهنسالی امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می‌دهند. همچنین کودکان به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

هنگامی که دانشمندان روی خطر پذیرش بیماران علیه شاخص توده بدنی افراد (BMI)، پژوهش‌هایی انجام دادند دریافتند، افراد چاق مقاومت بیشتری در برابر آنفلوآنزا دارند.