■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: 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: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

چهارشنبه ۱۸ دی ۱۳۹۸ | ۱۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۷۱ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Wednesday-2020January8

حدیث روز: تحف‌العقول

از امام حسن (ع) سؤال شد: زهد چیست؟ فرمود: دلدادگی به تقوا و دل برگرفتن از دنیا.

پلک احساس: حافظ

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر
آری شود ولیک به خون جگر شود

امروز در تاریخ:

- مرگ مظفرالدین شاه قاجار و جانشینی فرزندش محمدعلی میرزا (۱۲۸۵ش)
- تاسیس شرکت مس سرچشمه (۱۳۵۰ش)
- اشغال هویزه توسط سربازان عراقی (۱۳۵۹ش)
- تولد استیون هاوکینگ، ریاضی‌دان و کیهان‌شناس انگلیسی (۱۹۴۲ م)
- روزی که جمعیت جهان هفت میلیارد شد (۲۰۰۵)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۲/۱۱ — غروب آفتاب: ۱۷/۰۷
اذان مغرب: ۱۷/۲۷ — نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۲۶
اذان صبح (فردا): ۵/۴۶ — طلوع خورشید (فردا): ۷/۱۵

پیش‌بینی آب و هوا پنجشنبه

تهران	اهواز	اصفهان	اردبیل	بوشهر	رشت	شیراز	کرمان
۸ / ۱	۱۹ / ۸	۱۲ / ۵-	۳ / ۵-	۱۹ / ۱۲	۱۱ / ۸	۹ / ۳	۱۵ / ۳

حکمت ۲۰: نهج‌البلاغه

از لغزش جوانمردان درگذرید، زیرا جوانمردی نمی لغزد جز آن که دست خدا او را بلند مرتبه می سازد.

یادداشت

صبح یلدا

علیرضا رأفتی
نویسنده

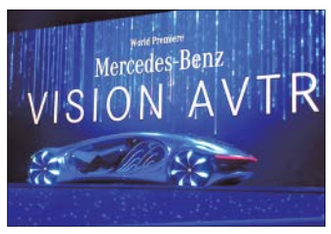
تمام شب یلدا را به آسمان خیره بود. صدایی در دلش به خورشیدی که از گنبد حضرت زینب (سلام ا... علیها) نور می‌گیرد قسم می‌خورد که شب یلدای این منطقه یک روز صبح می‌شود. سپیده مقاومت جان شب را گرفته و رمق‌های آخرش است که از نور گنبد عتبات روشن خواهد شد. یک روز صبح می‌شود. تمام شب یلدا را به آسمان خیره بود و به ستاره‌هایی که هر کدام به قدر نقطه‌ای، سیاهی این شب را شکافته بودند. دوست صمیمی‌اش که پارسال در سوریه شهید شد آن گوشه آسمان سو سو می‌زند. همرزمش که سال‌های اول در شکست محاصره سامرا شهید شد یک گوشه از آسمان برق می‌زند. تمام شب یلدا را به آسمان و ستاره‌هایش خیره بود و گاهی به انگشت دست چپش نگاه می‌کرد که دو ماه بود بار حلقه‌ای سنگینش کرده بود و به این فکر می‌کرد که این حلقه سنگین‌تر است یا باری که روی دوشش مانده. قرار بود شب یلدا برای تازه عروس‌شان مهمانی بگیرند و طبق رسم و رسوم لباس‌های اتوکشیده‌اش را بپوشد و ادکلن تلخ بزند، اما بار روی دوشش که سنگین‌تر از حلقه بود دست آداب و رسوم را خط زده بود و حالا تمام شب یلدا را به آسمان نگاه می‌کرد و به صبحی فکر می‌کرد که از گنبد عتبات خواهد دمید.

وحید زمانی‌نیا، جوان دهه هفتادی محله شهرری، از سال ۹۴ مدافع حرم شد و یک سال بود که منش و اخلاقش چشم حاج قاسم را گرفته بود که او را به همراهی خودش انتخاب کند. یک سال بود که مثل سایه همراه حاج‌قاسم بود.

رفیقش می‌گوید ۲۰ روز پیش که سفره دلش را برایم باز می‌کرد گفت خیلی دلم می‌خواهد یک کربلا بروم. اگر حاج قاسم اجازه بدهد می‌خواهم یک سفر بروم کربلا. وحید می‌خواست برود و خودش را بیندازد پای ضریح و دلی سبک کند. دل وقتی به پای صاحبش بیفتد سبک می‌شود. آن‌قدر که از هوا هم سبک‌تر می‌شود و می‌تواند پرواز کند.

نمی‌دانم حاج قاسم اجازه نداد وحید به کربلا برود یا دستش را گرفت و برد جایی که خود امام حسین (علیه السلام) مثل ضریح بغلش کند. صبح جمعه ۱۳ دی، وحید زمانی‌نیا یک گوشه از آسمان مقاومت را روشن کرده بود و در آسمان برق می‌زد.

الهام بنز از فیلم آواتار



مرسدس در نمایشگاه سی ئی اس ۲۰۲۰ قصد دارد به جای عرضه خودروهای برقی متعدد خودران از یک اتومبیل جدید رونمایی کند که با الهام از فیلم آواتار طراحی شده است.

به گزارش مهر، یکی از ویژگی‌های خاص خودروی مذکور که AVTR نام دارد، استفاده از حسگرهای بیومتریک برای شناسایی بهتر خواست‌های راننده و نیز مدیریت بهینه امکانات خودرو و شیوه ناوبری آن است. سیستم تفریحی و چندرسانه ای این خودرو هم به گونه‌ای طراحی شده که در صورت برداشته شدن دست راننده از روی فرمان روی دستان فرد ظاهر می‌شود و استفاده و فعال کردن آن به صورت تعاملی و با حرکات دست ممکن است. در پشت این خودرو هم ابزاری نصب شده که برای تعامل راننده با دنیای بیرونی و دریافت و ارسال اطلاعات به کار می‌رود.

کافه میرداماد

گفت‌گو با حجت‌الاسلام سرلک درباره روحیات معنوی و عرفانی شهید سلیمانی و تاثیر آن بر رفتارش با مردم

صعود به مرتبه «رضایت»

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

در چند روز گذشته شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های خبری پر شده از ویدئوها و سخنرانی‌هایی از شهید سردار سلیمانی که تاکنون آنها را ندیده یا از کنار آنها به سادگی عبور کرده بودیم. یکی از این ویدیوها که بسیار تاثیرگذار است و میلیون‌ها بار دیده شده، ویدیویی است که ایشان از همراهان خود می‌پرسند «آیا شما به خوبی من شهادت می‌دهید؟» و دیروز عکسی همه را غافلگیر کرد که نشان می‌داد سردار سلیمانی از شخصیت‌های مختلف از جمله بزرگانی مانند رهبر معظم انقلاب و افراد شجاعی مانند عماد مغنیه و سید حسن نصرالله و دیگر همرزمان و اطرافیانش امضاء گرفته که به خوب بودن او شهادت بدهند. با حجت‌الاسلام علی سرلک هم صحبت شدم و از او درباره این بخش از روحیه سردار قاسم سلیمانی پرسیدم که یک انسان به چه مرحله‌ای از آگاهی و رشد معنوی می‌رسد که چنین رفتار می‌کند آنهم در شرایطی که همه او را مبارز واقعی اسلام می‌دانند. بزرگی روح و اعتقاد به آخرت و این که در دنیای بعد از مرگ، مراتب بالاتری را تجربه کند برخی از دلایلی است که باعث شده حاج قاسم سلیمانی بر گرفتن حلالیت و شهادت گرفتن از اطرافیان مبنی بر این که او در این دنیا انسان خوبی بوده اصرار داشته باشد.

گرفتن رضایت کتبی و امضا از بزرگان در زمان حیات مبنی بر این که شخص آدم خوبی بوده چه جایگاهی در دین اسلام دارد؟

دین اسلام فهم دنیا را با توجه به فهم از مرگ و آخرت تعریف می کند. از معادلات و مناسبات پیچیده دنیا نمی‌توان سردرآورد و موضع درست داشت مگر این که نگاه خردمندانه و به قول شهید آوینی مرگ‌آگاهی داشت. این را هم بگویم که مرگ‌آگاهی با طلب مرگ متفاوت است. در دین اسلام مرگ‌طلبی مذموم است. مومن از خداوند طلب طول عمر می‌کند تا فرصت ساخته شدن داشته باشد اما درعین حال مشتاق رفتن و عبور از دنیاست، خود را مهاجر و رهگذر می داند. یکی از بروزهای آمادگی برای مرگ (مرگ‌آگاهی) این است که برای ورود به برزخ و عالم پس از مرگ آماده باشیم. روایت از امام صادق (ع) داریم که تاکید شده اگر بر خوبی شخصی ۴۰ نفر گواهی دهند. خدای متعال بر حسن ظن آن چهل نفر، آن شخص را عفو می‌کند و اگر آن فرد خطاهایی هم داشته باشد، خداوند با او مدارا می‌کند. خداوند مهربان است و گواهی بر خوبی را به عنوان خوبی قرار می‌دهد! روش شهادت گرفتن بر خوبی یکی از سیره‌های پسندیده بزرگان و اهل معناست که این شهادت را می‌گرفتند و بر پارچه‌ای یا کاغذی می‌نوشتند که با پیکر آنها در خاک گذاشته شود. جمله‌ای با این معنا که «اللهم انا لانعلم منه الا خیرا و انت اعلم به منا» خدایا ما جز خوبی از او نمی دانیم و تو از او به ما آگاهتری.

چنین شخصیت‌هایی به آن مرحله می‌رسند که به رحمت و لطف خدا آنقدر مطمئن می‌شوند که دیگر خطایی از آنها سر نخواهد زد؟

همانطور که گفتم این امضاء گرفتن‌ها بخشی از مرگ‌آگاهی و جدی گرفتن مرگ و جدی گرفتن نقص‌هایی است که هر آدمی ممکن است دچار آن شود. طبعا انسان‌هایی که مرگ‌آگاهند، تعلقات و محبت خود نسبت به دنیا را کم می‌کنند و چنین افرادی به سمت پاکیزگی و عصمت حرکت می‌کنند. بیت الغزل عاشقانه شهید عزیز سردار سلیمانی این بود خدایا مرا پاکیزه بپذیر! چنین شخصیتی مدام مراقب رفتار و گفتار خود است چون بر این باور است که خداوند او را می‌بیند. انسانی که به این ساحت وجودی نزدیک می‌شود، انسان مراقبه‌گری است که مدام خود را رصد می‌کند. این را هم بگویم اگر گرفتن چنین امضاهایی از سر عادت و رفتارهای ظاهری نباشد و برآیند این تفکر باشد که ما انسانیم و میل به خداوند داریم، باعث رشد و گسترش معنویت فرد می‌شود. اما اگر گمان کنیم که این امضاها باعث مصونیت ما می‌شوند بدون این که مراقب اعمال و گفتار خود باشیم، بیشتر باعث غفلت شده و به ما آسیب می‌زنند. بنابراین مهم است که فرد این رفتار را با چه نیتی انجام می‌دهد؟ آیا قطعه‌ای از پازل مرگ‌آگاهی است یا سرپوشی است. سردار سلیمانی عزیز که همه عمر مشتاق شهادت بود، این گواهی‌ها را برای مراقبت بیشتر از اعمال خود جمع‌آوری می‌کرد.

آیا این نگرش را می‌توان به قیامت‌آگاهی هم تعمیم داد؟

مرگ آگاهی یعنی بزرگتر شدن از دنیا و یعنی پایان دادن به دلبستگی‌هایی که انسان را برای زیستن بدون افق‌های بلند، صورت‌بندی می‌کند. انسانی که افق دیدش در زندگی شهرت و ثروت و شهوت است، تعلقاتش باعث خطاهایش می‌شود. وقتی انسان وارد حوزه مرگ‌آگاهی می‌شود، قیامت تبدیل به بخشی از حیات می‌شود که باید زندگی‌اش را در آنجا ادامه دهد. بعد از مرگ انسان با عقبه‌ها و گردنه‌هایی روبه روست که اگر توشه‌ای به‌نام تقوا (اولویت فقط خدا) نداشته باشد در عقبه‌های نفس‌گیر به دام می‌افتد و جواز حرکت به مراتب بالاتر را پیدا نمی‌کند. هر چقدر ذخیره انسان برای آخرت بیشتر باشد، او راحت‌تر و بی‌دردسرتر از موانع و عقبه‌ها عبور خواهد کرد. یکی از راهکارهایی که می‌تواند انسان را از این گردنه‌ها عبور دهد، آماده بودن برای مرگ است. حالتی که انسان بداند در قصورها پیچیده شده و برای عبور از گردنه‌های بعد از مرگ باید ذخیره کافی داشته باشد یعنی باید این قصورها را کم و جبران کند. اعتراف به کوتاهی‌ها و پیدا کردن راهی برای جبران، ذخیره انسان برای دنیای بعد از مرگ را بیشتر می‌کند. انسان‌هایی مانند حاج قاسم سلیمانی با آن بلندی طبع و درستکاری آنقدر مرگ‌آگاه و قیامت‌آگاهند که روی اعمال خودشان حساب نمی‌کنند برای همین با همه رشادت‌ها و خدماتی که به مردم می‌کنند باز هم به فکر گسترده‌تر کردن و عمق بخشیدن به ذخیره آخرت هستند. برای همین است که شهید سلیمانی از یک دختربچه که پدرش شهید شده می‌خواهد برایش دعا کند. یا در سیل خوزستان دست مردم را می‌بوسد و از آنها می‌خواهد برایش دعا کنند. حاج قاسم سلیمانی به درجه‌ای از تقوا و مرگ‌آگاهی رسیده بود که دیگر خودش و خدمات خودش را نمی‌دید، ایشان درباره حاج احمد کاظمی که با فرماندهی ایشان خرمشهر آزاد شده بود، می‌گفتند چرا حاج احمد کاظمی هیچ‌وقت نمی‌گوید این من بودم که باعث آزادی خرمشهر شدم. این شهیدان به مقامی می‌رسند که کارهای دنیایی خود را نادیده و حقیر می‌شمارند و مدام به فکر عمق بخشیدن اعمال خود هستند بدون خودبینی.

از ویدئوها و سخنرانی‌هایی که در چند روز اخیر در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود دو ویژگی سردار سلیمانی بیشتر دیده می‌شود یکی مهربانی و دیگری مردم‌داری ایشان. مهربانی بدون توجه به جناح سیاسی یا اعتقادات مذهبی و... این ویژگی‌ها هم به مرگ‌آگاهی و بالا بودن ظرفیت روحی ایشان ربط دارد؟

کسی که به این درجه می‌رسد مصداق این غزل سعدی است که گفته: به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست / عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست. شخصیتی مانند سردار سلیمانی نگاهش به دنیا از زاویه نگاه خداوند است. برخی ادای دوست داشتن مردم را در می‌آورند اما نگاهشان از مردم به مردم است یعنی از مردم می‌خواهند به مردم برسند، برای تظاهر کردن و این که دیگران بگویند فلانی آدم خوبی است، به ظاهر کار خوب انجام می‌دهند اما سردار سلیمانی همه همت و تلاشش این بود که از طریق خدا به مردم برسد. این نگاه سردار سلیمانی به دنیا و مردم نشات گرفته از تفکر امام خمینی (ره) و رهبر معظم انقلاب است، چون حاج قاسم سلیمانی خود را رهرو و پیرو این دو بزرگوار می‌دانست. برای همین نامش در میان مردم برای همیشه به خوبی جاودان شد.

راضیةً مرضیة

علی رئوف

حالا تو برگشته‌ای. ۶۲ سال پیش بود که چشم‌هایت را در این خاک رو به دنیا باز کردی. بعد از شروع جنگ بود که بند پوتینت را بستی و از کرمان زدی بیرون. ۴۰ سال در زمین مبارزه با ظلم حماسه کاشتی که حالا مردم این منطقه زیر سایه‌اش آسوده باشند و میوه‌اش بیفتد توی دامن‌شان. حالا تو برگشته‌ای. مثل باغبانی که صبح زود از خواب بیدار می‌شود و می‌رود پی کشت و زرع و آخر شب، خسته و خرسند از خستگی‌اش، آسوده سر به بالین می‌گذارد. برگشته‌ای، راضی از خاک و غبار روی گرده‌ات. راضی از خستگی زانوهایت. و راضی از رضایت خدایت. راضیةً مرضیة.

برش سرد

عکس: میزان

کودکان یتیم را دریابید

تحقیقات نشان می‌دهد بی توجهی به کودکان در سنین پایین تاثیر مخربی روی فرآیند رشد و توسعه مغز آنها دارد.

به گزارش فارس، این بررسی که روی کودکان یتیم متعددی در کشور رومانی انجام شده، نشان می‌دهد این کودکان که شرایط بدی را در یتیم خانه‌ها و موسسات نگهداری از کودکان بی سرپرست گذرانده و محبت پدر و مادر را حس نکرده‌اند، مغزهای کوچک‌تر و رشدنیافته‌تری در مقایسه با کودکانی داشته‌اند که در خانه پدر و مادرشان بزرگ شده‌اند. اسکن مغز این کودکان و مقایسه آن با وضعیت مغز کودکان عادی به روشنی تفاوت در ابعاد مغز این دو گروه را نشان می‌دهد. نکته مهم این‌که وضعیت مغز کودکانی که به فرزندی پذیرفته شده و از یتیم خانه‌ها خارج شده‌اند به مراتب بهتر از شرایط مغز کودکان باقیمانده در یتیم خانه‌ها بوده است.

بررسی یادشده در طول سه دهه انجام شده است و برای تکمیل آن وضعیت مغز ده‌ها هزار کودک با یکدیگر مقایسه شده است.

درمان‌هایی برای افسردگی

بر اساس آمارها، تنها در ایالات متحده ۶٫۷ درصد از بزرگسالان آمریکایی از اختلال افسردگی عمده یا افسردگی بالینی رنج می‌برند و ۱۸ درصد از مردم نیز سالانه از اضطراب رنج می برند. اما فقط ۳۶٫۹ درصد از مبتلایان به اختلالات اضطرابی درمان مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند.

به گزارش انتخاب و براساس محاسبات بنیاد بهداشت روان (یک سازمان غیرانتفاعی مستقر در انگلستان) کودکان نیز به اندازه بزرگسالان درگیر بیماریهای روانی فراگیر هستند. این سازمان گفت که از هر ۱۰ کودک یک کودک از افسردگی و اضطراب رنج می برند.

بر همین اساس نیز گروهی از متخصصان روانشناسی در بررسی‌های خود به نکاتی جالب برای پیشگیری از اضطراب و افسردگی اشاره کرده اند:

آن جان ، استاد روانپزشکی در دانشگاه سوانزی توضیح می دهد که کلیشه‌هایی درباره نحوه رفتار آقایان باعث می شود آنها از صحبت علنی درباره مشکلات عاطفی خودداری کنند. بنابراین خانواده‌ها باید به نیازهای مردان نیاز به مشاوره و کمک دارند با آنان گفت‌وگو و صمیمت ایجاد کنند تا احساسات درونی خود را بروز دهند. اگر شخصی در محل کار مورد آزار و اذیت قرار می گیرد و یا کودکان در مدرسه مورد هدف تحقیر و آزار قرار می گیرند، بهتر است در خانه محیطی امن برقرار شود تا درباره مشکلش گفت‌وگو کند

خودآزاری یک عمل موقتی برای رهایی از درد عاطفی است، برخی افراد عادت دارند در مواجهه با شرایط سخت عاطفی به خود آسیب برسانند. واکنشی که بهتر است به جای مواجه شدن با خشم از سوی دیگران با مهربانی و محبت مورد بررسی قرار بگیرد. درواقع اگر فردی را در خانواده دارید که به خود آسیب می زند اولویت اول مراجعه به روانشناس و اولویت دوم نیز حمایت عاطفی است.

کفی هوشمند برای دونده‌ها

کفی هوشمندی برای کتانی‌های دوندگان ابداع شده که مجهز به ۳۲ حسگر مختلف است و به فرد کمک می کند کیفیت تمرین خود را ارتقا دهد.

به گزارش مهر، در نمایشگاه ۲۰۲۰ سی‌ئی‌اس از کفی‌های هوشمند مخصوص دوندگان رونمایی شده است. این کفی‌ها Nurvv نام دارند. کفی‌های مذکور دارای ۳۲ حسگر هستند و به یک نرم‌افزار تلفن‌همراه متصل می شوند. علاوه بر آن در این گجت پوشیدنی ردیاب‌های جی پی اس نیز نصب شده و به این ترتیب هنگامی که دونده در حال فعالیت است، او را راهنمایی می کند.

در نرم‌افزار تلفن‌همراه همراه این گجت اطلاعاتی مانند طول قدم، سرعت و توازن حرکات برای کاربر فراهم می شود.

کاربر همچنین می‌تواند پس از تمرین با مراجعه به برنامه کیفیت فعالیت خود را بررسی کند. مثلا چه بخش‌هایی از کف پای وی بیشتر با زمین تماس داشته است. به این ترتیب کاربر می‌تواند با ایجاد تغییر در تکنیک دویدن خود به روش بهتری دست پیدا کند.

این کفی هوشمند به کاربر کمک می کند بدون آسیب دیدن، سریع‌تر بدود. زیرا این سیستم می‌تواند مشکلات مربوط به دویدن را برای کاربر مشخص کند تا قبل از بروز آسیب، این مشکلات حل شود. این محصول از دیروز در شش سایز و به قیمت ۳۰۰ دلار برای هر جفت قابل سفارش است.