■ 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)

سه‌شنبه ۶ آذر ۱۳۹۷ | ۱۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۲۵۸ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Tuesday - 2018 Nov 27

حدیث روز: کافی

امام صادق (ع):
خشم، کلید هر بدی است.

پلک احساس: مولانا

گفتی ز ناز بیش مرنجان مرا برو
آن گفتنت که بیش مرنجانم آرزوست

امروز در تاریخ:

- تشکیل نخستین کنفرانس متفقین در جریان جنگ جهانی اول در تهران (۱۳۲۲ش)
- تعیین خطوط مرزی جدید در اروپا و خاورمیانه پس از پایان جنگ جهانی اول (۱۹۱۹م)
- مرگ الکساندر دوما (پسر)، نویسنده و ادیب معروف فرانسوی (۱۸۹۵م)
- پایان نبرد تانک‌ها میان آلمان و شوروی در جریان جنگ جهانی دوم (۱۹۴۱م)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۱/۵۲ | غروب آفتاب: ۱۶/۵۲
اذان مغرب: ۱۷/۱۲ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۰۸
اذان صبح (فردا): ۵/۲۴ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۵۳

پیش‌بینی آب و هوا چهارشنبه

تهران	اصفهان	ایلام	اردبیل	بندرعباس	ساری	شهرکرد	کرمانشاه
۶ / ۱۵	۱- / ۱۴	۳ / ۱۴	۲ / ۱۶	۱۶ / ۲۷	۸ / ۲۱	۲- / ۱۲	۳ / ۱۰

حکمت ۲۰۱: نهج‌البلاغه

با هر انسان دو فرشته است که او را حفظ می‌کنند و چون تقدیر الهی فرا رسد، تنهایش می‌گذارند که همانا زمان عمر انسان، سپری گشته است.

کافه میرداماد

گفت‌وگو با عرفان نظرآهاری، شاعر، نویسنده و مترجم

«حال خوب» را به اشتراک بگذاریم

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

«پیامبری از کنار خانه ما رد شد. لباس‌های ما خاکی بود. او خاك روی لباس‌هایمان را به اشارتی تکانید. لباس ما از جنس ابریشم و نور شد و قلبمان را از زیر لباسمان دیدیم....»

بیشتر مردم در دوره‌ای از زندگی خود این جملات را خوانده‌اند و حالشان خوب شده. اینها بخشی از نوشته عرفان نظرآهاری است در کتاب «پیامبری از کنار خانه ما رد شد». این نویسنده و مترجم ساکن هلند است و در دانشگاه لاهه درس زبان هلندی می‌خواند، اما همچنان در زمینه‌های فرهنگی فعالیت دارد و کتاب هم ترجمه می‌کند و با صدا و سیما هم همکاری دارد. او نویسنده بخش حال خوب برنامه پارك شهر است که هر روز صبح از رادیو تهران پخش می‌شود. با نظرآهاری که نویسنده کتاب‌های لیلی نام تمام دختران زمین است، چای با طعم خدا، در سینه‌ات نهنگی می‌تپد و... است درباره حال خوب هم صحبت شدم. حرف‌هایش حالم را به سمت خوبی برد. شما هم بخوانید تا حالتان «به» تر شود.

درباره «حال خوب» مطالب زیادی از شما می‌خوانیم. از نگاه شما حال خوب چگونه حالی است؟

به نظرم حال خوب یك جور جهان‌بینی، گونه‌ای از زیستن و مواجه‌ای متفاوت با زندگی است. حال خوب به این معنا نیست که ما همیشه خندان باشیم و قهقهه بزنیم، بلکه حال خوب به این معناست که زندگی را عمیق‌تر درك کرده و بپذیریم ما مجموعه‌ای هستیم از غم‌ها و شادی‌ها، نگرانی‌ها و آسودگی‌ها، پستی‌ها و بلندی‌ها، دشواری‌ها و آسانی‌ها. بعضی اوقات دشواری‌ها به خاطر ذات زندگی بیشتر از آسودگی‌هاست و دلشوره‌ها و ناکامی‌ها درصد بالاتری از زندگی را اشغال می‌کند، اما کاری که یك انسان فرهیخته و اهل فرزانگی می‌تواند بکند این است که در چنین شرایطی روحیه خود را حفظ کرده و برخورد مناسب و حرفه‌ای‌تری با زندگی داشته باشد تا حالش آشفته نشده یا کمتر دگرگون شود. به همین دلیل به نظرم حال خوب یکجور مهارت و تمرین مداوم است تا کم‌کم به یك صفت و سبك زندگی تبدیل شود. ما برای رسیدن به حال خوب به تمرین نیاز داریم و این تمرین‌ها باید از مراکز آموزشی و از مدارس شروع شود و بعد تسری پیدا کند به بخش‌های دیگر جامعه. خانواده‌ها، کتاب‌ها و رسانه‌ها می‌توانند کمك کنند تا کم کم حال خوب به فرهنگ عمومی تبدیل شود. این را هم بگویم ما در ادبیات عرفانی دو اصطلاح داریم؛ حال و مقام. حال، به شرایطی بستگی دارد که در حال تغییر هستند مثل انس و وحشت، یعنی چیزهایی که اختیارش زیاد دست ما نیست، اما کسی که نگاه معرفتی به زندگی دارد، روی حالات خود متمرکز می‌شود کم‌کم آنها را به مقام تبدیل می‌کند که به معنای صفتی است که در وجود ما نهادینه می‌شود. عارفان از صبر به عنوان مقام یاد می‌کنند. به همین دلیل است که می‌گویند فلانی به مقام صبر، یا شُکر رسیده است. معتقدم باید تلاش کنیم احساسات و روان ما به جایگاه مستحکمی برسد که به آن مقام می‌گویند و گذرا نیست. آنجاست که به مقام آرامش و احساس‌ها و حال خوب می‌رسیم.

آیا حال خوب مُسری است؟ چگونه می‌توان آن را گسترش داد؟

طبیعی است حال خوب، آدم به آدم، خانه به خانه، کوچه به کوچه و شهر به شهر سرایت می‌کند، اما این سرایت مانند شیوع یك بیماری نیست که زود فراگیر شود یا مثل تقلید آدم‌ها از یکدیگر نیست. شنیده‌ایم که خنده مسری است و این اتفاق بسیار زیباست اما وقتی در همه شبکه‌های اجتماعی خبرها و عکس‌های ناگوار به اشتراك گذاشته می‌شود، مسلما حالمان بد می‌شود. به باور من حال خوب، یك اتفاق تقلیدی نیست که انتظار داشته باشیم از طریق سرایت دچارش شویم! چون اگر به‌واسطه دیگران خوشحال شویم این شادی و حال خوب، عمیق نیست. حال خوب باید از معرفت و وجد درونی سرچشمه بگیرد وگرنه از بین می‌رود. با همه اینها تاکید می‌کنم وقتی حال و هوا و اتمسفر بیرونی نامناسب است و وقتی همه دچار نوعی ملامت و اندوه هستند، افسردگی و حال بد به ما سرایت می‌کند، آنچنان‌که مولانا که خداوندگار شادی‌های درونی است و هنوز هم از پس سده‌ها و قرن‌ها ما صدای شادمانی او را می‌شنویم در غزل مشهورش می‌گوید: زین خلق پرشکایت گریان شدم ملول/ آن های هوی و نعره مستانم آرزوست... معتقدم هر کسی باید تلاش کند اندوه‌گستر کمتری باشد. اکنون به مدد شبکه‌های اجتماعی هر آدمی یك رسانه فردی است. به همین دلیل باید مراقب باشیم اندوه‌پراکنی نکرده و به گسترش حال خوب کمك کنیم. دلیل ندارد همه فریادها، شکست‌ها و دل‌نگرانی‌های خود را برون‌فکنی کنیم. گاهی بهتر است آنها را در محدوده خودمان نگه داریم و به حرمت حال خوب هم که شده در گسترش شادی، دست و دلباز باشیم و شادی را به دیگران هم تعارف کنیم.

چرا مردم بیشتر دوست دارند احوالات بد خود را با دیگران به اشتراك بگذارند؟

به نظرم این رفتار در فرهنگ و تاریخ ما ریشه دارد. در طول تاریخ، ایرانی‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که بهتر است در ابراز شادی‌ها و درجه خوشبختی خود محتاط باشند، چرا که شاید دیگران را دچار حسادت کرده و آنها را علیه خود برانگیزند. گاهی حتی در ادبیات هم هشدارهای پنهانی به ما داده می‌شود که مثلا اگر پنج انگشت داری، سه تای آنها را پنهان کن! خودت را غمگین‌تر نشان بده چون به سلامت نزدیك‌تر است، حسادت‌ها را کمتر می‌کند و توجه بیشتری از مردم می‌گیری. به نظرم این فرهنگ برای جامعه ما بسیار خطرناك است و زمانش رسیده رفتار متعادل‌تری در غم و شادی داشته باشیم. اما این که به غمگسار و همدرد نیازمندیم یا همدل، باید بگویم مدت‌های زیادی به این کلمات فکر می‌کردم و این که در فرهنگ ما چرا کلماتی مانند شادی‌گسار و هم‌شوق و شادی‌خوار نداریم، آیا چنین نیست که کلمات و واژه‌ها برخاسته از نیازهای درونی و فرهنگ ماست، اینجاست که باید آسیب‌شناسی کنیم تا دریابیم چرا در فرهنگ ما این کلمات وجود ندارند در صورتی‌که به آنها نیاز داریم. همچنان‌که به کسی نیاز داریم که غم ما را بخورد آیا به کسی نیاز نداریم در کنار ما شادی را تجربه کند؟ بنابراین لازم است یك‌بار دیگر به خودمان و نحوه زیست‌مان دقت کنیم و واژه‌هایی مانند شوق گستر را به سبك زندگی خود اضافه کنیم، چون انسان در مناسباتش است که رشد و معنا پیدا می‌کند. یادمان باشد نمی‌توانیم غم‌هایمان را تقسیم کنیم و شادی‌ها را برای خودمان نگه داریم.

ایمان چه نقشی در ایجاد حال خوب دارد؟

ایمان به ما در مواجهه با جهان کمك می‌کند و همان رویکردی است که به آن نیاز داریم. جهان برای همه مردم پر از رنج و درد است، اما تحمل این درد و رنج و شرایط ناگوار احتیاج به یك چرایی دارد. اگر آدم‌ها ندانند چرا باید رنج بکشند، بیشتر رنج می‌کشند. ما قبل از هر چیز باید بدانیم چرا باید رنج بکشیم و چرا خدا انسان را در رنج آفریده است. وقتی این چرایی را بفهمیم با چگونگی رنج‌های مختلف و با انواع کاستی‌ها، جور دیگر رفتار می‌کنیم. شاید نتوانیم آنها را کاملا از بین ببریم، اما خواهیم توانست رفتار متفاوت‌تر و صبورانه‌تری با آنها داشته باشیم و مدبرانه‌تر با شرایط روبه‌رو شویم. وقتی تحمل خود را افزایش دهیم رنج کمتری خواهیم برد.

بنابراین به ایمان نیاز داریم به عنوان زمین سفت زیر پایمان به عنوان ریسمانی که آن را بگیریم و به عنوان ستونی که به آن تکیه کنیم. برای رسیدن به چرایی رنج باید تکیه کنیم به تفسیر این دردها و ایمان، تفسیر درد است که به ما قدرت و توان دوام آوردن در رنج را می‌دهد وگرنه تحمل سختی‌ها برایمان غیرممکن می‌شود و شاید بشکنیم یا درگیر رفتارهایی مانند افسردگی یا استفاده از مواد مخدر یا روی آوردن به رفتارهای پرخطر و خشونت مفرط شویم. ایمان تفسیر رنج است به همین دلیل برای داشتن حال خوب به آن نیاز داریم.

کتاب‌ها چگونه می‌توانند روح ما را گسترش دهند و آیا پیوند با کتاب می‌تواند حال ما را بهتر کند؟

کتاب‌ها ماحصل زندگی بشری هستند بخصوص کتاب‌هایی که آزمون زمان را پشت سرگذاشته و جزو آثار ماندگار شدند. این کتاب‌ها ماحصل خرد انسان‌های بزرگند و یك جور راه‌حل و دارو و درمان هستند وکسی که از کتاب‌های خوب کمك می‌گیرد در واقع راه خودش را روشن‌تر کرده و از صدها عقل و خرد استفاده می‌کند. خودم چنین تجربه‌ای داشته‌ام. در دوره‌هایی که مسائل مختلفی باعث رنجم می‌شود به این فکر می‌کنم اگر کتاب‌هایی که خوانده‌ام نبود اصلا نمی‌توانستم دشواری‌ها را تحمل کنم یا تفسیر درستی از آنها داشته باشم. همیشه به خودم می‌گفتم اگر آنچه خوانده‌ام در این شرایط به کارم نیاید پس کی می‌تواند شب تار مرا روشن کند و تکیه‌گاه و کشتی نجاتم شد. به همین دلیل همیشه توصیه می‌کنم باید پیوند عمیق با کتاب برقرار کرد، نه یك خوانش سطحی. کتاب باید درونی شود تا در وقت ضرورت به کار ما بیاید.

آیا هر کتابی را باید خواند؟ خواندن چه کتاب‌هایی را توصیه می‌کنید؟

هر روز هزاران جلد کتاب منتشر می‌شود که نه ما وقت داریم همه آنها را بخوانیم، نه همه آنها خواندنی هستند و نه ذهنمان گنجایش همه آنها را دارد، بنابراین باید با وسواس کتاب‌ها، موسیقی، فیلم‌ها و هر خوراك ذهنی، فکری و روحی را انتخاب کنیم. همان‌طور که هر غذایی را برای خوردن انتخاب نمی‌کنیم، غذاهای روحی را هم باید با حساسیت انتخاب کنیم.

هر کسی بنا به روحیه و نیازهای خود غذای روحی‌اش را انتخاب می‌کند. من به کتاب‌های عرفانی و اشعار مولانا، عطار، حافظ و نویسنده‌های بزرگ جهان بیشتر ارتباط برقرار می‌کنم، اما جدای از ادبیات داستانی و شعر، خیلی از کتاب‌های حوزه‌های دیگر مثل روان‌شناسی، فلسفه، تاریخ، اسطوره و... نیز جذاب هستند و می‌توانند به ما در زندگی کمك کنند.

شعر چگونه وارد قلمرو روح شده و باعث حال خوب می‌شود؟

شعر یکی از معتدل‌ترین حالات روح است که با بخش‌های ظریف روح ارتباط دارد. روحی شعر را می‌فهمد که به نازکی رسیده و شفقت را تجربه کرده باشد. شعر فقط زیبایی ظاهر نیست، شعر خردورزی و معرفت است به همین دلیل شاعران بزرگ ما در حوزه حکمت و معرفت هم بوده‌اند. معتقدم مردم روزگار ما بیشتر از آن‌که نیاز به خواندن شعر داشته باشند، نیازمند این هستند که شعر را زندگی کنند.

ما به شاعرانه زیستن احتیاج داریم تا بتوانیم لطیف و ظریف زندگی کنیم. جامعه‌ای که خشونت‌زده باشد، شعر را نمی‌فهمد حتی اگر شبانه‌روز در حال شعر خواندن باشد. باید شعر را به قلب، رفتار و روش زندگی خود ببریم. فراموش نکنیم شعر به معنای سودازدگی و توهم نیست. شاعرانه زیستن به معنای زیبا و با معرفت زیستن است. ما به شاعرانگی عاقلانه و معنویت عقلانی نیازمندیم. بیشتر شعرها روی کاغذ نوشته می‌شوند، اما ما به شعرهایی نیاز داریم که روی خطوط روحمان نوشته شود و مانند خون در رگ‌هایمان بچرخد.

مقطع حساس کنونی

داستان شیر و خر و سایر جانوران

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در جنگلی حیوانات گوناگون زندگی می‌کردند. بعضی از آنها بعضی دیگر را می‌خوردند و بعضی از آنها توسط بعضی دیگر خورده می‌شدند و در کنار هم زندگی خوب و خوشی داشتند. روزی حیوانات جنگل فیل را دیدند که با سرعت در حال فرار بود. گوزن از او پرسید: «برای چه فرار می‌کنی؟»

فیل گفت: «شیر دستور داده است زرافه را گردن بزنند.»

گوزن پرسید: «چرا؟»

فیل گفت: «چون گردنش دراز است.»

گوزن گفت: «اما تو که زرافه نیستی، تو چرا فرار می‌کنی؟»

فیل گفت: «شیر وظیفه پیدا کردن زرافه را به الاغ سپرده است.»

گوزن آهی کشید و گفت: «آری، وقتی کارهای مهم را به افراد نادان می‌سپارند باید گریخت.»

وی افزود: «یادم باشد این را در اینستاگرامم بنویسم.»

زرافه گفت: «صبر کنید. امروز نوبت من است و فردا نوبت شما. باید در برابر ظلم بایستیم.»

فیل گفت: «برو بابا.»

شتر گفت: «زرافه راست می‌گوید. بعد از او من درازترین گردن را دارم.»

اسب گفت: «گردن من هم تا حدودی دراز است. باید مقابله کنیم.»

خرس گفت: «همه با هم به میدان اصلی جنگل می‌رویم تا اعتراض خود را به نمایش بگذاریم.» گوزن گفت: «با شما موافقم.»

فیل گفت: «به احترام اکثریت، من هم موافقم.» سپس همه حیوانات در میدان اصلی شهر جمع شدند. در این لحظه دسته شغال‌ها با کمك پلیس فرانسه به میدان اصلی جنگل هجوم بردند و معترضان را لت و پار و پراکنده کردند.

فیل که عاجش در درگیری کنده شده بود، گفت: «دیدید گفتم؟» گوزن که شاخش نصف شده بود، گفت: «به‌جایش آزادی اعتراض و اعتصاب و نافرمانی مدنی داریم.»

اسب گفت: «این را هم در اینستاگرامت بنویس.»

سپس همه باهم به کنار برکه رفتند و ضمن آب‌تنی، خاموش شدند!

نهنگ‌ها خودکشی کردند!

مقامات محلی در نیوزیلند از تلف شدن ۱۴۵ قطعه نهنگ پایلوت در منطقه‌ای دوردست در یکی از جزایر کوچك این کشور خبر دادند.

به گزارش ایسنا، مقامات محلی دیروز اعلام کردند: محل به گل نشستن این نهنگ‌ها روز شنبه شناسایی شد و تا آن زمان، نیمی از نهنگ‌ها تلف شده بودند. اما به دلیل شرایط نامناسب سایر نهنگ‌ها از جمله سختی دسترسی به آنها تصمیمی برای نجاتشان اتخاذ نشد و این امر به مرگ بقیه نهنگ‌ها انجامید. مقامات محلی تاکید کردند احتمال نجات دیگر نهنگ‌ها از طریق بازگرداندن آنها به آب و شناور کردن مجدد آنها بسیار پایین بود و متاسفانه ناچار به این تصمیم‌گیری شدیم. در روزهای اخیر موارد دیگری از به گل نشستن نهنگ‌ها در سواحل نیوزیلند گزارش شده است. پدیده به گل نشستن نهنگ‌ها در سواحل نیوزیلند نسبتا متداول است، طوری که دپارتمان حفاظت محیط زیست این کشور سالانه به طور میانگین با ۸۵ مورد از این حوادث مواجه می‌شوند.

ساخت کفش با تفاله قهوه

شرکتی که سال گذشته کفش‌هایی از جنس جلبك و بطری‌های بازیافتی ساخته بود، اکنون کفش‌هایی از بازیافت تفاله قهوه تولید کرده است. به گزارش فارس، این کفش با ترکیبی از تفاله قهوه‌ها و بطری‌های پلاستیکی بازیافتی ساخته شده است. کسانی که از این کفش‌ها استفاده می‌کنند هنگام راه رفتن بوی قهوه را حس خواهند کرد.

عکس: ایرنا

شادی پاییزی در کاخ سعدآباد- تهران

صاعقه، مردان را بیشتر دوست دارد!

طبق اطلاعات خدمات هواشناسی ملی آمریکا، اگرچه شانس برخورد رعد و برق در طول زندگی یك فرد یک در ۱۳ هزار و ۵۰۰ است، احتمال برخورد رعد و برق و مرگ در مردان بیشتر از زنان است.

به گزارش فارس، مردان خطرات و تهدیدات رعد و برق را درك نمی‌کنند و هنگامی که هوا مساعد نیست به کارهای عمومی خود می‌پردازند و کمتر پیش می‌آید از کار خود دست بکشند و به این شکل در معرض اصابت رعد و برق قرار می‌گیرند.

آمارها نشان می‌دهد فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تمرینات ورزشی نیمی از حادثه‌های منجر به مرگ ناشی از اصابت رصد و برق را به خود اختصاص داده است.