■روزنـامه فرهنگی، اجتمـاعی صبح ایـران■صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران■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: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

دوشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۸ | ۱۷ جمادی الاول ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۵۷۵ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Monday - 2020 January 13

حدیث روز: بحار الانوار

پیامبر اسلام(ص): کسی که بدون صلاحیت علمی برای مردم فتوا دهد، خود را هلاک ساخته و دیگران را نیز به هلاکت انداخته است.

پلک احساس: مولوی

خورشید چون برآید هر ذره رو نماید
نوری دگر بباید ذرات مختفی را

امروز در تاریخ:

- زاد روز محمدعلی جمالزاده، نویسنده (۱۲۷۰ ش)
- اشغال تبریز توسط نیروهای آلمان و امپراتوری عثمانی در جریان جنگ جهانی اول (۱۲۹۳ ش)
- اولین حمله و بمباران شیمیایی عراق علیه ایران در جریان جنگ تحمیلی (۱۳۵۹ ش)
- درگذشت محمد قاضی، مترجم (۱۳۷۶ ش)
- درگذشت دکتر سید جعفر شهیدی، مورخ و استاد زبان فارسی (۱۳۸۶ ش)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۲/۱۳ غروب آفتاب: ۱۷/۱۲
اذان مغرب: ۱۷/۳۲ نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۲۹
اذان صبح (فردا): ۵/۴۵ طلوع خورشید (فردا): ۷/۱۴

پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه

تهران	اهواز	اردبیل	بوشهر	زاهدان	زنجان	گرگان	کرمان
۸ / ۰	۱۶ / ۵	۲ / ۸-	۱۸ / ۱۱	۶ / ۵-	۱ / ۱۰-	۱۱ / ۱	۷ / ۷-

حکمت ۹۷: نهج‌البلاغه

خوابیدن همراه با یقین، برتر از نمازگزاردن با شک و تردید است.

جایزه تسلا برای هکرهای خودرو

تسلا قصد دارد به هکرهایی که بتوانند خودروهای این شرکت را هک کنند، جایزه بدهد. این جایزه یک خودروی تسلا مدل ۳ و وجه نقدی تا سقف ۵۰۰ هزار دلار است.

به گزارش مهر، خودروهایی که مانند تسلا به اینترنت متصل هستند، می‌توانند از مزایای زیادی استفاده کنند. آنها قابلیت استفاده از آپدیت‌های اینترنتی را دارند که دسترسی به ویژگی‌های جدید را فراهم می‌کند. اما این امر جنبه‌های منفی نیز دارد و وسیله نقلیه را در معرض خطر حملات دیجیتال قرار می‌دهد.

پیش از این، گزارش‌هایی درباره هکرهایی منتشر شده بود که از راه دور خودروها را کنترل می‌کنند یا با کپی کردن کلیدهای fob، خودرو را سرقت می‌کنند.

چای سبز بخورید

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد، مصرف چای سبز باعث طولانی شدن عمر می‌شود.

به گزارش فارس، این پژوهش که توسط دانشمندان دانشگاه چین صورت گرفته، بیش از یک هزار نفر را تحت مطالعه قرار داده و درنهایت مشخص شده مصرف چای سبز به میزان سه بار در هفته می‌تواند یک سال به عمر افراد بیفزاید.

مواد و ترکیبات اصلی موجود در چای شامل کافئین یا تئین، ترکیبات فلانوئیدی و فلوئور است، کافئین یا تئین که محرک اعصاب مرکزی و برای رفع خستگی و تمدد اعصاب از آن استفاده می‌شود. ترکیبات فلانوئیدی ماده دیگری است که در چای وجود دارد و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و پیشگیری از سرطان بسیار مفید است؛ ماده اصلی دیگری که در چای وجود دارد، فلوئور است که اثرات ضد پوسیدگی بر دندان دارد. متخصص این پژوهش تأکید می‌کند، نوشیدن چای سبز سه بار در هفته می‌تواند زندگی افراد را طولانی‌تر کند و خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.

آنتی اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی می‌تواند به محافظت از قلب کمک کند و افراد را به مدت طولانی‌تری سالم نگه دارد.

شگرد زن اوگاندایی برای قاچاق

شگرد عجیب یک زن اوگاندایی برای وارد کردن مقداری کالای قاچاق به این کشور به سوژه رسانه‌ها تبدیل شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این زن با پنهان کردن این کالاها زیر مانکن کودک در حالی که وانمود می‌کرد یک کودک واقعی بر پشت او سوار است قصد داشت این کالاها را وارد اوگاندا کند که توسط پلیس دستگیر شد.

مسؤولان مرزی اوگاندا با انتشار تصاویر این مانکن در توییتر اعلام کردند این زن با یک اتوبوس از جمهوری دموکراتیک کنگو قصد داشت وارد خاک اوگاندا شود. بنا برگزارش رسانه‌های محلی اوگاندا و به نقل از دیلی مونیتور لَن رامانیکا، یک مامور مرزی اوگاندا گفت آنها پس از دریافت گزارش‌هایی در مورد این نوع شیوه قاچاق کالا توانستند این زن را بازداشت کنند.

گفت‌وگو با راحله امینیان، مجری تلویزیون درباره فرهنگ قدردانی

«تشکر» را به زبان جاری کنیم

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

ممنون، متشکرم، دست شما درد نکنه و... آخرین بار از این کلمات که نشان دهنده این است که ما می‌دانیم در حقمان لطفی شده و باید قدردان آن باشیم، کی استفاده کرده‌ایم؟ اصلا توجه می‌کنیم که روزانه چند بار از این واژه‌ها استفاده می‌کنیم و برای چه کسانی؟ برای دوست، اعضای خانواده، افرادی که کارهای خدماتی انجام می‌دهند، رئیس یا کارگر و کارمند و... اصلا به این موضوع توجه می‌کنیم که ما باید قدردان باشیم و هیچ کس در دنیا وجود ندارد که وظیفه داشته باشد برای ما کاری انجام دهد یا لطفی در حقمان کند و اگر می‌کند نشانه بزرگی روحش است و این که هنوز فطرتش آگاه است و آلوده نشده.

دیروز به نام روز جهانی «تشکر» نامگذاری شده بود تا تلنگری باشد به ما تا یادمان باشد قدردانی کنیم نه برای کارهای بزرگی که برایمان انجام می‌دهند، بلکه برای کوچک‌ترین خدمت و محبتی که به ما می‌دهند. تا یادمان باشد از راننده تاکسی تشکر کنیم هرچند کرایه می‌گیرد، از نیروی خدماتی که لیوان چای را روی میزمان می‌گذارد، قدردانی کنیم و نگوییم وظیفه‌اش است. تا یادمان باشد اگر رئیسمان در شلوغی و ازدحام کارهای روزانه‌اش به ما وقت ملاقات می‌دهد و زمانش را برایمان خالی می‌کند، وظیفه‌اش نیست باید قدردانش باشیم. اگر کارگر یا کارمند ما منضبط، خلاق و خوش رفتار است، همه‌اش بابت پول و حقوقی که می‌گیرد نیست، پس قدردان او باشیم.

آنچه خواندید بخشی از قدردانی‌هایی است که باید انجام دهیم و شاید که از آنها عبور می‌کنیم. به این فهرست باید قدردانی از اعضای خانواده را هم اضافه کرد و مهم‌تر از همه قدردانی از خداوند بابت همه داده‌ها و نداده‌ها و حکمت‌هایش. شاید برای همین است که راندا برن در کتاب معجزه شکرگزاری می‌گوید اگر شبانه روز مدام در حال تشکر و قدردانی باشیم باز هم وقت کم می‌آوریم....

قدردانی در ذات آدم‌هاست

درباره قدردانی و تشکر با راحله امینیان، مجری برنامه به خانه برمی‌گردیم، هم‌صحبت شدم. او دکترای روان‌شناسی دارد و به تازگی پژوهشی را انجام داده که اتفاقا موضوعش درباره قدردانی و تشکر است و این که چرا فرهنگ قدردانی در کشور ما کمرنگ شده است؟

امینیان بر این باور است که شفقت، دوست‌داشتن و دوست داشته شدن در ذات همه انسان‌هاست. انسان‌ها بالفطره تمایل دارند به دیگران عشق بورزند و کاری برای آنها انجام دهند و در قبالش محبت و قدردانی دریافت کنند.

این مجری می‌گوید: در تمدن ایرانی و فرهنگ اسلامی ما قدردانی ریشه و سابقه چندین هزارساله دارد اما ما دوره گذار را سپری می‌کنیم، گذر از سنت به مدرنیته که گریزی از آن نیست و این تغییر و گذار هزینه دارد و هزینه‌اش از دست رفتن برخی رفتارهای درست و خوب است که یکی از آنها همین فرهنگ تشکر است.

شرایط خانواده‌ها و اجتماع تغییر کرده، مناسبات و آشنایی با فرهنگ‌های بیگانه که زیاد با فرهنگ ما سنخیت ندارد بیشتر مردم را به سمت انزوایی خودخواسته برده و این که ما به دیگران نیاز نداریم و اگر دیگران برای ما کاری انجام می‌دهند، وظیفه‌شان است و لازم نیست ما قدردان آنها باشیم به نوعی خودخواهی و خودمتشکر بودن جامعه ما رو به افزایش است.

قدردانی را به بچه‌ها آموزش دهیم

ریشه بخش مهم این آسیب به خانواده و رفتار زن و شوهرها نسبت به هم برمی‌گردد، این که زن و شوهر هر کدام احساس می‌کنند، دیگری قدردان زحمت‌های آنها نیست و او را نادیده می‌گیرد. مرد می‌گوید من همه روز را بیرون از خانه کار می‌کنم و همین برای قدردان بودن من از خانواده‌ای که دارم کافی است و لازم نیست چیزی به زبان بیاورم. زن هم همین موضع را دارد حتی اگر خانه‌دار باشد. زن و شوهرها یکدیگر را به قلب‌هایشان و عاطفه درونی‌شان ارجاع می‌دهند بدون این که قدردانی را به زبان بیاورند و این اشتباه است. قدردانی و تشکر باید به زبان بیاید یا به شکل هدیه خود را بروز دهد. بچه‌ها که بزرگ‌ترها و والدین را می‌بینند، از قلب و کارهای پنهان آنها آگاهی ندارند، بچه‌ها می‌بینند و می‌شنوند و یاد می‌گیرند؛ بنابراین اگر می‌خواهیم فرزندان و کودکان قدردانی را یاد بگیرند، تشکر و سپاس را به زبان بیاوریم تا آنها مدام با این واژه‌ها رو در رو شوند و یاد بگیرند و در بزرگسالی به یکی از رفتارهای روزمره و عادت آنها تبدیل شود.

فرق خشنودسازی با تشکر

از امینیان می‌پرسم، برخی آدم‌ها هم هستند که مدام به دیگران لطف می‌کنند، به اصطلاح خشنود ساز هستند در هر شرایطی. این آدم‌ها چه تفاوتی با آدم‌هایی دارند که قدردانی را با تشکر پاسخ می‌دهند؟ این مجری می‌گوید: خشنودسازی یکی از مشکلات روانی است که برخی با آن روبه رویند. آنها برای نشان دادن «خود» مدام به دیگران خدمت کرده و تلاش می‌کنند دیگران را از خود راضی نگه دارند. این اختلال شخصیتی باعث می‌شود به مرور آنها تبدیل به انسان‌هایی خسته کننده شوند و دیگران آنها را منزوی کنند و یا خودشان خسته شوند و کنار بکشند چون به مرور این سوال برایشان مطرح می‌شود که چرا من به دیگران این همه لطف می‌کنم اما آنها به من توجهی ندارند.

قدردانی و تشکر باید دو سویه باشد. اصلا چنین نیست که یک نفر به تنهایی بتواند همیشه و به صورت مدام به دیگران محبت کند و خسته نشود یا توقع نداشته باشد که دیگران هم قدردان او باشند.

فرهنگ اسلامی- ایرانی ما غنی از شکرگزاری و تشکر است. به ما آموخته‌اند که مدام در حال تشکر از خداوند و مردم باشیم تا هم خدا و هم دیگران الطاف خود را به ما بیشتر کنند، همان ضرب‌المثل قدیمی؛ شکر نعمت، نعمتت افزون کند....

به نظرم مردم کم کم دارند متوجه خلأ و نبود شکرگزاری و تشکر و قدردانی می‌شوند و چون این فرهنگ در کشور ما سابقه بسیار دیرینه دارد و به نوعی در ژن و ذات ما وجود دارد، به زودی این فرهنگ احیا می‌شود. فقط باید رسانه‌ها روی این موضوع کار و آن‌قدر تکرارش کنند تا در خانواده‌ها نهادینه شود و سیستم آموزش و پرورش هم به شدت و به صورت مداوم روی آن کار کند. یکی از نقایص آموزش و پرورش ما این است که مهارت‌آموزی و نوع تعامل و سبک زندگی را به بچه‌ها آموزش نمی‌دهد و به نظرم دوره ابتدایی باید متمرکز شود روی این موضوع چون رفتار و گفتار و مهارت درست زندگی کردن اگر مهم‌تر از ریاضی و علوم نباشد کم‌اهمیت‌تر هم نیست.

بارش برف در عربستان

بارش برف در مناطق شمالی منطقه تبوک عربستان موجی از خوشحالی را میان مردم این منطقه ایجاد کرده و شهروندان عربستانی زیادی را به آنجا کشانده است. به گزارش فرادید، کاهش دمای هوا و بارش برف که از روز جمعه در تبوک آغاز شده بخش‌های زیادی از این منطقه را سفیدپوش کرده و هوا به ۱۵ درجه زیر صفر رسیده است. در همین حال بسیاری از مردم تبوک با رفتن میان برف‌ها این رویداد را جشن گرفتند و برف بازی کردند. امیر منطقه تبوک نیز به مقامات امدادی دستور داده اقدامات لازم را برای جلوگیری از بروز حوادث احتمالی انجام دهند.

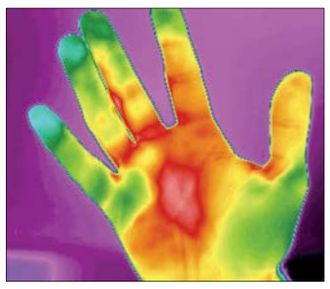
مهاجر

علی رئوف

چند ماهی است با اوج گرفتن آشوب‌ها در منطقه، تب مهاجرت داغ‌تر از گذشته شده است. هر کس را می‌بینی از دوگانه رفتن و ماندن حرف می‌زند. با شروع فصل سرما، پرنده‌های مهاجر کوچ‌شان را شروع می‌کنند و به مناطق گرمسیرتر می‌روند. این روزها تهران، میزبان پرنده‌های مهاجری است که از سیبری به طرف ایران آمده‌اند و جریان زندگی‌شان را در آسمان تهران به هم می‌بافند. اگر از تشویش‌های مرکز شهر فاصله گرفتید و مسیرتان به دریاچه چیتگر خورد، به مهاجرانی که تهران را برای زندگی انتخاب کرده‌اند، نگاه و امید به زندگی را باور کنید؛ امید به ماندن و ساختن.

بررسی

عکس: فارس



کاهش دمای بدن انسان‌های امروزی

تحقیقات جدید نشان می دهد دمای بدن انسان نسبت به قرن ۱۹ میلادی کاهش یافته است.

به گزارش مهر، تحقیقی جدید نشان می دهد طی قرن گذشته دمان بدن انسان کاهش یافته است. به طور معمول تصور می شود دمای بدن انسان در شرایط طبیعی ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. اما به نظر می رسد دمای بدن انسان امروزی پایین تر از این حد باشد.

محققان دانشگاه استنفورد در آمریکا دمای بدن افراد از دهه ۲۰۰۰ میلادی را اندازه گرفتند و آن را با رکورد دمای بدن سربازانی مقایسه کردند که در جنگ داخلی آمریکا جنگیده بودند.

این پژوهش نشان داد متوسط دمای بدن مردان اکنون ۳۶/۶ درجه سانتی‌گراد است حال آن‌که در اوایل قرن نوزدهم ۳۷/۱۶ درجه سانتی‌گراد بوده است.

به گفته محققان کاهش دمای بدن انسان غیرقابل اثبات است، اما آنها معتقدند دلیل احتمالی آن بهبود تغذیه و شیوه زندگی مردم است.

مقطع حساس کنونی

حکایت ماهیگیر وارد و ماهیگیر اسکل

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

مردی برای ماهیگیری در فصل مجاز کنار دریاچه رفت و پس از آن‌که قلاب ماهیگیری و طعمه و سطل یخ خود را آماده کرد، قلاب خود را به آب انداخت و شروع به ماهیگیری کرد. پس از او مرد دیگری نیز به کنار دریاچه آمد و او نیز پس از آماده کردن وسایلش قلاب خود را به آب انداخت و در کنار مرد اول به ماهیگیری پرداخت. مرد اول که در ماهیگیری وارد بود، هر ماهی‌ای که می‌گرفت آن را در سطل یخی که در کنار خود داشت می‌انداخت تا تازه بماند، اما مرد دوم که اسکل به نظر می‌رسید به محض آن‌که ماهی بزرگ می‌گرفت، آن را از قلاب رها می‌کرد و دوباره به داخل دریاچه می‌انداخت. مرد اول که با دیدن رفتار مرد دوم متعجب شد، از او پرسید: چرا ماهی‌های به این بزرگی را که می‌گیری دوباره به دریاچه پرتاب می‌کنی؟ آیا مشکلی داری؟ مرد دوم گفت: تابه من کوچك است و ماهی‌های به آن بزرگی به درد من نمی‌خورند. در این لحظه مرد اول که مدرس دوره‌های موفقیت و خوشبختی بود دفتر یادداشت خود را از جیبش درآورد و در آن نوشت: گاهی ما همانند این مرد ماهیگیر شانس‌های بزرگ، شغل‌های بزرگ، فرصت‌های بزرگ، رویاهای بزرگ و موقعیت‌های بزرگی را که زندگی به ما ارزانی می‌دارد، قبول نمی‌کنیم، چون سطح نگاه‌مان محدود است. وی که در عین حال مدرس دوره‌های خداشناسی خلاق نیز بود ادامه داد: بلی، چون ظرف ایمان‌مان کوچك است. ما به مرد ماهیگیری که ماهی‌های بزرگ را دور می‌اندازد و تنها نیازش یك تابه بزرگ‌تر است می‌خندیم، اما نمی‌دانیم خود نیز محتاج آنیم که ظرف وجودی خود را بزرگ‌تر کنیم و ایمان‌مان را قوی‌تر نماییم. بلی، خداوند هیچ‌گاه چیزی را که شایستگی آن را نداریم به ما نمی‌دهد.

در این لحظه مرد دوم از مرد اول پرسید: در دفتر خود چه چیز یادداشت می‌کنی؟ مرد اول گفت: نکات مهم، کلیدی و سرنوشت‌ساز. وی سپس کارت خود را به ماهیگیر دوم داد و وی را دعوت کرد که در دوره‌های عقل معاش مقدماتی وی شرکت کند و سرش را به نشانه تأسف تکان داد و به ادامه ماهیگیری مشغول شد.

دهکده عودسازان

روستایی در حومه‌هانوی پایتخت ویتنام به نام دهکده عود وجود دارد که بیشترساکنانش به تولید چوب‌های عود برای سال نوی چینی مشغولند.

به گزارش فرارو، تولید چوب‌های خوش‌بوی عود یکی از منابع مهم درآمد بسیاری از ساکنان این روستاست. ساکنان، چوب‌های عود را در محلی خشک در هوای آزاد می‌گذارند تا این چوب‌ها خشک و برای سوزاندن آماده شوند. روستاییان سپس این عودهای خشک شده را دسته‌دسته جمع می‌کنند و برای فروش به بازار می‌فرستند.

سال نوی چینی ۲۵ ژانویه است و مردم با فرا رسیدن سال نو اقدام به سوزاندن چوب‌های عود به یاد نزدیکانی می‌کنند که فوت کرده‌اند.