روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی
دوشنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۲ | ۲۶ رمضان ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۶۶ | Monday - April 17 , 2023

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰
■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
■ شاپا: ISSN1735-3637 ■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

دعای روز بیست و ششم

اللهمّ اجْعل سعیی فیهِ مشکوراً وذنبی فیهِ مغفوراً وعملی فیهِ مقبولاً وعیبی فیهِ مستوراً یا أسمعَ السّامعین.

خدایا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدردانی شده و گناه مرا در این ماه آمرزیده و کردارم را در آن مورد قبول و عیب مرا در آن پوشیده‌ای شنواترین شنوایان.

واحه

درون آینه بیرون نشسته است این جا
به جلوه‌گر نرسیدی نقاب را دریاب
بیدل دهلوی

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۴	غروب آفتاب: ۱۸:۳۹
اذان مغرب: ۱۸:۵۸	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۹
اذان صبح (فردا): ۳:۵۹	طلوع خورشید (فردا): ۵:۲۸

پیشخوان

خاطرات ظلمت

استایرن، افسردگی را این‌طور توصیف می‌کند: شبیه به غرق شدن، خفه شدن. این کتاب، قطعا راهنمای افسردگان نیست. کتابی لذت‌بخش برای خواندن در عصر یک روز تعطیل هم نیست. اما برای کسانی که به هر ترتیب، شخصی با هر درجه‌ای از افسردگی را در کنار خود دارند، لازم است و کمک‌کننده. چرا که دقیقا آن چیزی را به فرد بیگانه با افسردگی می‌دهد، که نویسنده بسیار روی آن تاکید کرده و از نبود آن رنج می‌برد. یعنی درک و آگاهی عمومی نسبت به رنج افسردگی. افسردگی، واژه‌ای آن قدر دستمالی‌شده و روزمره است که صحبت از آن، یا حتی علم به این که کتابی قرار است تماما حول این موضوع بچرخد، می‌تواند خسته‌کننده و حتی دل به هم‌زن باشد. کتاب کوچک «ظلمت آشکار» نوشته ویلیام استایرن با ترجمه افشین رضاپور که انتشارات ماهی آن را منتشر کرده اما همچون یک راهنمای جیبی و به‌درد بخور، از این فکر نجات‌مان می‌دهد.

ظلمت آشکار، سیر خطی به‌خصوصی را دنبال نمی‌کند. ممکن است طی خواندن گیج شویم یا تقدم و تاخر ماجرا را گم کنیم اما شاید این آشفتگی روایت، با آشفتگی ذهنی نویسنده به هنگام تجربه درد، همخوان باشد. به هر حال، قصه از جایی شروع می‌شود که واقعیت ابتلا به افسردگی، همچون برخورد سهمگین یک قطار، در شبی در پاریس جلوی تابلوی نئونی هتل واشنگتون، به استایرن رخ می‌نماید. او، به نوعی «تمام شدن» پی می‌برد. فکر به این که دیگر هرگز این هتل و این شهر را نخواهد دید. پی می‌برد که مدت‌هاست بدون این که بداند، به تمام شدن خودش، به از دست دادن دیگران و به مرگ، مرگِ بزرگ، فکر می‌کرده است.



روایت مرگ رویای آمریکایی

عبرت‌های هالیوودی برای مواجهه

با رسانه‌های فارسی‌زبان بیگانه



رسانه‌ها در عمل محل تلاقی نیازهای خبری مردم با تزریق آگاهی‌اند اما آنچه در بسیاری از فارسی‌زبان‌های خارجی می‌گذرد برش احساسی به اتفاقات خبری است که از زاویه آن به روایت‌سازی می‌پردازند. انتخاب برش احساسی اصولا با کار خبری و الگوی روزنامه‌نگاری عینی تطابق ندارد، بلکه ناشی از ژورنالیسم هیجان‌طلب و زرد است. به‌عبارتی این رسانه‌ها که در مهد آموزش روزنامه‌نگاری و رسانه به‌سر می‌برند از استانداردهای خبری عدول کرده و در دام روزنامه‌نگاری احساسی و زرد افتاده‌اند.

در فرآیند کار این رسانه‌ها اصولا انتقال آگاهی مهم نیست، بلکه انتقال حس مهم است. باید حس تنفر و واگرایی از حاکمیت تقویت شود و نفرت‌پراکنی در دال مرکزی کار آنها قرار می‌گیرد. قبلا سعی می‌شد در انتهای خبر به صورت غیرمستقیم، درج دستگیره احساسی و عاطفی صورت گیرد که به صورت ظریف بر افکار عمومی تاثیرگذار باشد اما در رویکرد جدید این شبکه‌ها می‌بینیم که خیلی رک، برجسته و جهت‌دار به درج احساسات از صدر تا ذیل مطلب می‌پردازند. استفاده از صفت، درج گفته‌های کوچه بازاری در تیتر، بریده‌نویسی، لعن و نفرین، استدلال بدون فکت و ارجاع، دستکاری و تحریف همگی از شیوه‌های اصلی است که روزنامه‌نگاری هیجان‌طلب و احساسی از آن استفاده می‌کند.

درباره زاویه دید هم باید گفت، واقعیت (fact) از نظر و عقیده (opinion) جداست. هر نظری از یک زاویه شکل گرفته است. از ساده‌ترین تا پیچیده‌ترین رخدادهای جهان را می‌توان از زوایای گوناگون روایت کرد.

در این میان این پرسش مطرح است که آیا یک رسانه خبری باید خبر بدهد یا نظر بدهد؟ اگر وارد نظر بشود یک زاویه را برجسته می‌کند. معمولا شبکه‌ها خبر را می‌گویند و در بخش تفسیر سعی می‌کنند دو یا چند زاویه را انتخاب و یک تنوع شناختی نسبت به اتفاق ایجاد کنند اما جایگزین کردن نظر با خبر در شبکه‌های خبری یک بدعت خطرناک است که متاسفانه عادی‌سازی شده و باید این شیوه را رسوا و افشا کرد.

جست‌وجوگری و تحقیق برای به‌دست آوردن تایید برای یک خبر غیررسمی جزو اصول اولیه خبری است حال آن‌که این شبکه‌ها صرفا به نقل خبر (نه تولید خبر) و به قولی یک کلاغ چهل کلاغ بسنده کرده‌اند.

حال با این توصیف از نحوه عمل بسیاری از رسانه‌های فارسی‌زبان بیگانه باید گفت امید، موتور محرک فرد و جامعه است. اصولا پویایی از امید است و اگر پمپاژ اخبار سیاه متوقف نشود، جامعه از هم پاشیده و از هم گسیخته می‌شود.

این مسأله فقط برای کشور ما نیست. در کشوری مانند آمریکا برای ایجاد حس ابرقدرتی و دمیدن در امید اجتماعی از «انگاره‌سازی»های زیادی بهره جسته‌اند. مثلا American dream یا رویای آمریکایی را جاانداخته‌اند. اعتقاد به رویای آمریکایی با سرخوردگی ملی رابطه معکوس دارد. آنها از سال ۱۹۳۱ این مفهوم را به کار بردند تا همگان را برای فردای خوب آمریکا بسیج کنند؛ یعنی «مفهوم‌سازی» مقدم بر «کنش‌سازی» است. این مفاهیم را با حس و هیجان در هم آمیختند و ماشین پروپاگاندای هالیوود و رسانه‌ها برای آن بسیج شدند. با این حال، نخبگان نقش اصلی را در امیدآفرینی دارند حتی پیشتر و بیشتر از رسانه‌ها. وقتی نخبه‌ای که فهیم و روشنگر است و جایگاه خود را به‌خوبی می‌شناسد، محل رجوع مردم و جامعه باشد کارها به سامان است. مشکل اینجاست که نخبه‌ها در حاشیه و سلبریتی‌های هویت‌گریز و ملیت‌ستیز در مرکز توجه قرار گرفته‌اند.

این نحوه تصویرسازی و انگاره‌سازی باعث شده که این رویاها عملا به سرمایه معنوی تبدیل شود و هم در داخل خاک آمریکا و هم در خارج از آن حالت بسیج‌کنندگی داشته باشد. مثلا نظرسنجی که دو سه سال پیش در خاک آمریکا انجام شد نشان داد بیش از نیمی (۵۴٪) از بزرگسالان آمریکایی فکر می‌کنند رویای آمریکایی برای آنها قابل دستیابی است. حدود سه نفر از هر ۱۰ نفر (۲۸٪) معتقدند که این رویا شخصا برای آنها دست‌نیافتنی است، در حالی که ۹ درصد ایده رویای آمریکایی را به طور کامل رد می‌کنند؛ یعنی این سرمایه هنوز دارد می‌فروشد و عمل می‌کند و نظام رسانه‌ای و نظام معنایی آنها اجازه نداده که تخریب هیجانی و شناختی اتفاق بیفتد.

حال با توجه به آنچه گفته شد، یک مدل وجود دارد که باید روی آن کار کنیم؛ ساخت آگاهی و اندیشه در گام اول مهم است که صورت پذیرد و به دست متفکرانی همچون شهید مطهری که در حوزه، دانشگاه و جامعه در رفت و آمد باشند و بتوانند ترویج فکری کنند.

از سوی دیگر پیوست عاطفی و احساسی به تفکرات مهم است. شور و شعور باید توأم باشد. تفکر مهدویت برای خیلی از نسل گذشته با منبرها و نوارهای صوتی مرحوم کافی پیوند خورده است. این نشان می‌دهد هنر، بیان و رسانه باید به خوبی برای حس‌انگیزی به افکار به کار گرفته شوند. اما نمود کامل این حس و فکر در کنش است. باید کنش‌سازی و آیین‌ها به کمک بیایند تا برونداد شناختی و عاطفی صورت پذیرد. در مدل‌های شناختی و رفتاری مهم است که به چرخه‌ای برسیم که مقوم همدیگر باشد. زنجیره‌سازی فکر، عاطفه و کنش از ساختار فرهنگی ایجاد می‌شود که ترکیبی باشد. در کشور ما متاسفانه یک تفکیک قوی بین حلقه‌های این چرخه وجود دارد. اندیشه‌ساز، عاطفه‌ساز نیست و هیچ یک، کنش‌ساز نیستند. اگر در دوره جنگ ترکیبی قرار گرفته‌ایم حتما باید سیستم تولید و توزیع فرهنگی ما نیز ترکیبی و چندلایه باشد.

حکمت

امام صادق(ع)

کسی که قبل از سلام سخن گوید، به او اعتنا نکنید.

تحف‌العقول

نکته‌روز

آیسا اسدی | روزنامه‌نگار

هزینه‌های تنهایی پرحاشیه

پرداخت مستمری کره‌جنوبی به «جوانان تنها» تا دوباره وارد جامعه شوند!

مطالعات جدید نشان می‌دهد جوانان کره‌ای در شرایط مساعدی نیستند و نیاز به کمک فوری و همه‌جانبه دارند. برخی از جوانان کره‌جنوبی آنچنان از دنیا بریده‌اند که دولت پیشنهاد می‌کند به آنها پول بپردازد تا دوباره وارد جامعه شوند. وزارت «برابری جنسیتی و خانواده» این کشور در هفته گذشته اعلام کرد که ماهانه ۶۵۰ هزار وون کره‌ای (حدود ۵۰۰ دلار) به افراد منزوی اجتماعی ارائه می‌کند تا از ثبات روانی، عاطفی و رشد سالم آنها حمایت کند.

طبق گزارش این وزارتخانه و به نقل از موسسه بهداشت و امور اجتماعی کره، حدود ۳/۱ درصد از کره‌ای‌های ۱۹ تا ۳۹ ساله «جوانان تنها و منزوی» هستند که به‌عنوان زندگی در یک فضای محدود، در حالتی که ارتباط‌شان با بیرون برای بیش از مدت‌زمان مشخصی قطع شده است و مشکلات قابل توجهی در زندگی دارند تعریف می‌شود.

به گفته این وزارتخانه، این درصد حدود ۳۳۸ هزار نفر در سراسر کشور را تشکیل می‌دهد که ۴۰ درصد آنها در دوران نوجوانی شروع به انزواگرایی می‌کنند. تصور می‌شود که عوامل مختلفی ازجمله مشکلات مالی، بیماری‌های روانی، مشکلات خانوادگی یا چالش‌های سلامتی در انتخاب تنهایی‌گزینی دخیل هستند. اقدامات جدید به‌طور خاص جوانان را به‌عنوان بخشی از قانون بزرگ‌تر «حمایت از رفاه جوانان» می‌گذارد که هدف آن حمایت از افرادی است که به‌شدت از جامعه کنار گذاشته شده‌اند و همچنین جوانان بدون سرپرستی که در معرض خطر بزهکاری هستند. کمک‌هزینه ماهانه به جوانان منزوی تا ۲۴ ساله تعلق می‌گیرد که در خانواری زندگی می‌کنند که درآمد کمتر از متوسط درآمد ملی دارند. در کره‌جنوبی درآمد متوسط حدود ۵/۴ میلیون وون (حدود ۴۱۶۵ دلار) در ماه برای یک خانواده چهارنفره تعریف شده است. جوانان می‌توانند برای این برنامه در یک مرکز رفاه اداری محلی درخواست دهند. سرپرستان، مشاوران یا معلمان آنها نیز می‌توانند از طرف آنها درخواست دهند.



این وزارتخانه با تاکید بر اهمیت «حمایت‌فعال» گفت: «جوانان منزوی به‌دلیل زندگی نامنظم و تغذیه نامتعادل می‌توانند رشد فیزیکی کندتری داشته باشند و احتمالا با مشکلات روانی مانند افسردگی به‌دلیل ازدست‌دادن نقش‌های اجتماعی و تاخیر در سازگاری مواجه می‌شوند.»

این گزارش همچنین برنامه‌های آتی خود را برای اقدامات بیشتر، ازجمله توزیع دستورالعمل‌ها به دولت‌های محلی، تقویت شبکه‌های اجتماعی ایمن برای جوانان، سیستم‌های تشخیص زودهنگام و همکاری نزدیک‌تر با تسهیلات رفاهی جوانان مانند پناهگاه‌ها یا مراکز توانبخشی شرح داده است.

باید بدانیم که تنهایی، انزواطلبی یا خلوت‌گزینی فارغ از تمام معایب روانی برای این افراد هزینه هم دارد. آنقدر که حالا مقامات جوامعی همچون کره‌جنوبی می‌خواهند برای پیشگیری از هزینه‌های سرسام آور بعدی این اتفاق آن را با پرداخت مستمری به این جوانان جبران کنند. چرا که آنها می‌دانند اگر این مقدار وجه به عنوان مستمری این جوانان را از کنج عزلت خود بیرون نیاورد خیلی زود چرخه صنعتی این کشور دچار مشکلات جبران ناپذیری خواهد شد، به این معنا که حضور موثر جوانان کره‌ای در رشد و تعالی آنچه تولید و صنعت در این کشور خوانده می‌شود تاثیر به سزایی دارد.

پرسه

تور پنتاگون گسست!



حالا یک هفته است که اسناد پنتاگون افشا شده و همین دیروز هم عامل اصلی افشاکننده این اسناد از سوی مقامات اف بی آی دستگیر شد. همین حالا هم بسیاری دارند کشورهای دیگر را متهم به افشای این اسناد می‌کنند اما این اسناد حاوی چه اطلاعاتی است؟ خود پنتاگون اعلام کرده است افشای اسناد محرمانه آمریکایی مخصوصا درباره اوکراین، خطری «بسیار جدی» برای امنیت ایالات متحده آمریکا ایجاد می‌کند! آژانس‌های امنیت ملی ایالات متحده در حال بررسی چگونگی به اشتراک گذاشتن حساس‌ترین اسرار خود در داخل دولت ایالات متحده و برخورد با پیامدهای دیپلماتیک ناشی از انتشار ده‌ها سند محرمانه هستند.

کیوآرکد را اسکن کنید

در سودان چه خبر است؟



شاید تا حتی یک دهه پیش این‌که کودتایی نظامی در کشور آفریقایی سودان رخ بدهد تنها برای تحلیلگران علاقه‌مند به اخبار سیاسی جذاب بود، اما حالا همه می‌دانیم در این دهکده جهانی هر اتفاقی می‌تواند در زندگی شهروندان این کره خاکی موثر باشد. تازه‌ترین این اتفاق تحولاتی است که طی چند روز اخیر در سودان در حال رخ دادن است. نزاع بر سر قدرت میان ارتش سودان و یک گروه شبه‌نظامی، مرگ دست‌کم ۵۶ غیرنظامی در سراسر این کشور را رقم زده است. این درگیری میان یگان‌های وفادار به «عبدالفتاح البرهان» - رهبر دوفاکتوی سودان - و «نیروهای پشتیبانی سریع» به رهبری «محمد حمدان داگلو» شکل گرفته است.

کیوآرکد را اسکن کنید

نگاه

گلدانی کنار بهار

قاب قرینه مجید آزاد از تصویر دو گلدان شمعدانی با پس‌زمینه‌ای از معماری شیرین ایرانی نشانه‌های آشکار بهاری دارد، همین قاب کوچک عکس بوی بهار را در دل هر بیننده‌ای می‌ریزد. شمعدانی‌هایی که از زایش طبیعت در فصل بهار جان تازه‌ای گرفته‌اند و آفتاب پررمقی که تابیده به آنها و به ما چنین تصویر آرام‌بخشی را هدیه داده است.



چهارراه

اعتماد به سقف!

رفتارهایی که نشان از اعتمادبه‌نفس پایین دارند

اگر می‌خواهید در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود پیشرفت کنید، اعتمادبه‌نفس یک ویژگی مهم است. ویژگی که البته نبودش هم پیامدهای آشکاری بر سبک زندگی ما و البته روی روح و روان‌مان دارد. این ویژگی نه‌تنها بر نوع نگرش و رفتار مردم با ما تاثیر می‌گذارد، بلکه بر احساس ما نسبت به خود نیز تاثیر زیادی دارد. بااین‌حال متاسفانه رفتارهایی وجود دارند که نشان‌دهنده اعتمادبه‌نفس پایین افراد است و به آسانی این واقعیت را برای افرادی که به هر نوعی با آنها در ارتباط هستیم آشکار می‌کنند اما خبر خوب این است که این رفتارها می‌توانند به‌راحتی متوقف شوند و با کمی تمرین و ممارست تغییر کنند. تمرین‌هایی که می‌تواند این اعتماد را به قول معروف به سقف برساند!



رفتارهای کلامی

وقتی دائم عذرخواهی می‌کنید، به‌خصوص اگر در اشتباه نباشید، باعث می‌شود نسبت به خود و تصمیم‌های‌تان مطمئن نباشید و این می‌تواند نشانه اعتمادبه‌نفس پایین باشد. برای شروع سعی کنید فقط در صورت لزوم عذرخواهی کنید و هنگامی که پرسشی دارید با واژه‌هایی چون «ببخشید» جمله خود را شروع نکنید.

نکته بعدی استفاده پرتکرار از واژه‌هایی چون «مثلا» و «می‌دانی» یا اصواتی چون «امم» و «آه» و ... در حین مکالمات‌تان است. استفاده از چنین کلمات پرکننده‌ای می‌تواند باعث شود که اعتمادبه‌نفس کمتری داشته باشید و حتی اگر آگاهانه این کار را انجام ندهید، بازهم ممکن است شما را عصبی یا مردد جلوه دهد. درست است که هیچ‌کس از صدای بلندی خوشش نمی‌آید اما اگر خیلی آرام صحبت کنید این تصور را ایجاد می‌کند که از آنچه می‌گویید مطمئن نیستید، یا از بیان نظرات خود می‌ترسید.

زبان بدن

اجتناب از تماس چشمی در حین مکالمه باعث می‌شود نامطمئن و ناخوشایند به نظر برسید و این می‌تواند به ارتباطاتی که با دیگران ایجاد می‌کنید نیز آسیب برساند. اگر ارتباط چشمی برای‌تان سخت است سعی کنید هرازچندگاهی به چهره مقابل نگاه کنید. نکته مهم بعدی رفتارهای زننده‌ای است که نشان از بی‌قراری و اعتمادبه‌نفس پایین فرد دارد؛ تکان‌دادن پاها، جابه‌جاشدن ممتد روی صندلی، پلک‌زدن‌های مداوم، ضربه‌زدن به میز یا بازی‌کردن با موها یا لباس خود همگی این پیام را به فرد مقابل مخابره می‌کنند که شما فردی نامطمئن هستید. چنین رفتارهایی حتی می‌تواند شما را حواس‌پرت و بی‌علاقه و همچنین عصبی جلوه دهد. برای درمان چنین بی‌قراری‌هایی، تهیه یک توپ استرس و فشردن آن در دست می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

قطع حرف دیگران

توضیح بیش از حد زمانی اتفاق می‌افتد که احساس می‌کنیم طرف مقابل به آنچه می‌گوییم شک می‌کند، بنابراین بیهوده در حال غوغا می‌شویم اما این رفتار درعین‌حال که باعث می‌شود با اعتمادبه‌نفس کمتری به نظر بیایید، حالت تدافعی نیز ایجاد می‌کند و این دو با هم ترکیب خوبی نیستند!

برای شروع سعی کنید در جزئیات غرق نشوید و فقط روی مهم‌ترین بخش‌های پیامی که می‌خواهید منتقل کنید تمرکز نمایید. اگر مردم اطلاعات بیشتری بخواهند، می‌پرسند. رفتار دیگری که نشان از اعتمادبه‌نفس پایین دارد قطع حرف دیگران است که می‌تواند شما را بی‌ادب نیز جلوه دهد!

این افراد معمولا به قصد بی‌احترامی در حرف دیگران نمی‌پرند اما حقیقت این است که وقتی صحبت افراد را قطع می‌کنیم، می‌توانید این پیام را برسانید که ما علاقه‌ای به صحبت‌های طرف مقابل نداریم یا ترس از شنیده‌نشدن داریم!

منفی‌گرایی

و درنهایت اگر همیشه منفی‌نگر هستید و به جنبه‌های تاریک زندگی نگاه می‌کنید، این می‌تواند رفتار دیگری باشد که نشان می‌دهد اعتمادبه‌نفس کمی دارید. به افراد مثبت‌اندیش اطراف‌تان نگاه کنید که به‌جای تمرکز بر مشکلات به‌دنبال راه‌حل می‌گردند. آنها همیشه حسی ایمن‌تر، آرام‌تر و فعال‌تر از خود بروز می‌دهند و این حس را به سایرین نیز منتقل می‌کنند اما کسانی که همیشه بدبین و منفی‌باف هستند می‌توانند این تصور را ایجاد کنند که به اندازه کافی اعتمادبه‌نفس ندارند که وضعیت خود را تغییر دهند و زندگی شادتری داشته باشند. برای بهبود این شرایط وقتی به سمت منفی‌گرایی می‌روید، روی یافتن راه‌حل‌ها تمرکز کنید و به‌جای توجه به چیزهای بد، قدردانی را برای همه چیزهای خوبی که در زندگی دارید تمرین کنید! شاید در کلام به کار بستن این راه حل ساده به نظر برسد اما به واسطه تکرر منفی‌نگری برای این افراد دیدن سمت و سوی مثبت یک اتفاق کار مشکلی است، اما بدیهی است که برای رسیدن به همه مزایای اعتماد به نفس بالا باید از عهده کارهای مشکل هم برآمد، البته که با چشیدن مزایای اعتماد به نفس خوب از این کار پشیمان نخواهید شد.