■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسئول: مهدی گیوه‌کی

شنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲ | ۸ شوال ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۴۷۴ | Saturday - April 29 , 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

امروز در تاریخ

- روز روان‌شناس و مشاور
- زادروز حمید سمندریان، مترجم و کارگردان تئاتر/۱۳۱۰
- سالمرگ هوشنگ آزادی‌ور، شاعر و فیلمساز/۱۳۹۷
- سالمرگ نادر طالب‌زاده، تهیه‌کننده و کارگردان/۱۴۰۱

واحه

ترک ما کردی برو، همصحبت اغیار باش
یار ما چون نیستی، با هر که خواهی یار باش
وحشی بافقی

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۲	غروب آفتاب: ۱۸:۴۹
اذان مغرب: ۱۹:۰۸	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۵
اذان صبح (فردا): ۳:۴۱	طلوع خورشید (فردا): ۵:۱۴

پیشخوان

کار عمیق

بسیاری از ما، افرادی که چندین کار را به صورت همزمان انجام می‌دهند، تحسین می‌کنیم. دوست داریم خودمان هم با انجام همزمان یا سریع چندین کار، بازدهی‌مان را بیشتر و در وقت‌مان صرفه‌جویی کنیم. اما مشکل بزرگی در این نگرش وجود دارد: هیچ نتیجه مهم و قابل افتخاری با این شیوه به دست نمی‌آید! چراکه بدون کار عمیق و متمرکز، نمی‌توان به نتایج آنچنانی رسید؟ کال نیوپورت در کتاب «کار عمیق» که انتشارات نوین آن را با ترجمه ناهید کرمی منتشر کرده، می‌گوید که «تمرکز» در دنیای پرآشوب امروز، حلقه مفقوده موفقیت است. در اقتصاد فعلی، روز به روز به تمرکز و کار عمیق بیشتر نیاز پیدا می‌کنیم و همزمان، روز به روز داشتن تمرکز و کار عمیق سخت‌تر و سخت می‌شود. این‌گونه است که داشتن مهارت کار عمیق، شما را به یکی از معدود افراد بسیار ارزشمند در کسب و کار و زندگی شخصی‌تان تبدیل می‌کند. تلاش‌های مهم‌تری که باید به‌خوبی از تفکر عمیق بهره ببرند، مانند تشکیل یک استراتژی جدید کسب‌وکار یا نوشتن درخواستی برای بورس تحصیلی مهم، در اثر حواس‌پرتی به بخش‌های تکه‌تکه و ذره‌ای تقسیم و با کیفیت پایینی ارائه می‌شوند. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این تغییر به سوی کارهای کم‌عمق، انتخابی نیست که بتوان به راحتی آن را معکوس کرد. در واقع شما زمان زیادی را در حالت کم‌عمقی و آشفتگی سپری می‌کنید و به این ترتیب، توانایی‌تان را برای انجام کارهای عمیق به‌طور دائم کاهش می‌دهید.

دعوت به خشونت

چرا انتقام‌جویی شخصی در تولیدات فرهنگی بیشتر شده است؟

میثم اسماعیلی
روزنامه‌نگار

حالا چند وقتی است که از سوی تولیدات فرهنگی یک پیام هولناک به مخاطب ایرانی منتقل می‌شود؛ این‌که اگر می‌خواهید به فرجام‌خواهی عادلانه برسید، باید قید قانون را بزنید! نشانه‌های این رویه حداقل در سینمای ایران پیش از این هم بوده است اما این‌که حالا این پیام بارها و بارها در سریال‌ها و فیلم‌ها دیده می‌شود، نشانه چیست؟ نمونه پیشین این موضوع در سینما را می‌توان در فیلم «قیصر» ساخته مسعود کیمیای جست‌وجوکرد، جایی که وقتی قیصر از سفر آبادان می‌آید، به جای این‌که به دادگاه شکایت ببرد و به پلیس رجوع کند به انتقام شخصی رو می‌آورد و هر سه برادر آب منگل را می‌کشد. همان زمان هم فیلم فروشی چشمگیر دارد و جامعه‌شناسان را به این فکر وامی‌دارد که در زیر پوست شهر حتما جریانی وجود دارد که با ظاهر آن متفاوت است. این موضوع در سینمای بعد از انقلاب هم گاهی به چشم می‌خورد اما یک تفاوت بنیادین آن در این نکته بود که قانون‌گریز فیلم در شمایل یک قهرمان به تصویر کشیده نمی‌شد. شاید مهم‌ترین این رویه‌ها در فیلم فروشنده ساخته اصغر فرهادی به چشم بیاید، همان زمان اکران فیلم هم بسیاری شخصیت اصلی فیلم را با قیصر مقایسه می‌کردند، این‌که شهاب حسینی به جای فرجام‌خواهی از دستگاه قضا به سمت انتقام شخصی می‌رود. تفاوت مهم این فیلم اما این است که به‌واسطه جایزه اسکار، بستر انتشار گسترده‌ای در جهان پیدا می‌کند و به نوعی این پیام به بیرون از ایران هم صادر می‌شود که قانون در کشوری به نام ایران ناکارآمد است و هرکسی برای رسیدن به عدالت از قرائت شخصی خودش مدد می‌گیرد. این نمونه‌های انگشت‌شمار با ظهور شبکه‌های نمایش خانگی گستردگی معناداری پیدا کرده است. در همین فاصله چند ماهه حالا سریال و فیلم‌هایی منتشرشده که حتی در برخی از آنها این عدالت‌جویی شخصی به نوعی محور اثر قرار گرفته است. در سریال پوست شیر فردی هست که به خاطر مرگ دخترش به تنهایی و بی‌توجه به قانون درپی انتقامجویی است، سریال «خونسرد» اساسا بر پایه همین بی‌قانونی شکل گرفته، این‌که فردی بدون توجه به رویه قانون و طی شدن مراحل اخلاقی، دست به جنایت‌های مشابه می‌زند و این کار البته که در شمایل قهرمان اثر صورت می‌گیرد و به نوعی مخاطب با رفتار جنایتکارانه او همذات‌پنداری می‌کند و احتمالا دلش خنک می‌شود! حالا هم فیلم تازه هومن سیدی یعنی «جنگ جهانی سوم» درلایه‌های زیرینش این پیام را به مخاطب منتقل می‌کند که برای رسیدن به عدالت نباید چندان به قانون امید بست، می‌توان برای تسکین روانی خود جمعی (آدم بی‌گناه) را به مسلخ مرگ برد. البته که توالی مکرر این اتفاق در آثار هنری (اگر این آثار را آینه‌ای از وضعیت جامعه بدانیم) می‌تواند یک پیام مهم به همراه داشته باشد، این‌که حتما چنین مواردی در جامعه پیرامونی ما بیشتر به چشم آمده که حالا رد آن را بیشتر می‌توان در آثار هنری دید. شاید بتوانیم مصداق‌های رسمی‌تری هم برای چرایی این پدیده بیابیم، افزایش آمار نزاع به گواه آمار منتشرشده از سوی پزشکی قانونی یکی از این موارد است. در کنار آن، همه تقصیرات را نباید معطوف به این آثار دانست، چراکه برخی از چالش‌های موجود در راه رسیدن به عدالت دلیلی بر افزایش مواردی این‌گونه است. یکی از آنها را باید طولانی شدن روند دادرسی یا آنچه به نام «اطاله دادرسی» معروف شده بدانیم. به قولی عدالت زمان دارد، زمانش که بگذرد، هرچه حکم شود، عین بی‌عدالتی است. همین موضوع باعث افزایش قرائت‌های شخصی از عدالت می‌شود اما هر چقدر هم مراجعه به نهادهای انتظامی را وقت‌گیر بدانیم، انتقال این پیام که این نهادها تاثیری در ایجاد امنیت در جامعه ندارند، می‌تواند پیامدهای به مراتب هولناک‌تری به همراه داشته باشد.

حکمت

امام صادق(ع):

زندانی واقعی کسی است که دنیایش او را از آخرتش باز داشته باشد.

الکافی

نکته‌روز

اخلاق در خاک

رفتار نادرست علیرضا دبیر چه پیام‌هایی برای اهالی رسانه دارد؟

پیشتر هم نمونه این موارد را داشته‌ایم و اتفاقا شاید همین نکته بیشتر ماجرای اخیر را برای اهالی رسانه تلخ کرده است؛ حرف بر سر ماجرای اخیر علیرضا دبیر در مراسم انتخابات هیات کشتی مازندران است. جایی که خبرنگار به دستور او اخرج می‌شود. حتی مصداق‌های قبلی و ماجراهای مشابه این موضوع را بخواهیم اینجا فهرست کنیم، این سیاهه بیشتر از حجم همین مطلب کوتاه خواهد بود، ماجرای سیلی عضو شورای شهر به خبرنگار یا رسوایی و توهین تلفنی معاون شهردار مشهد درباره خبرنگاران که به نوعی برخی معتقد بودند نگاه بدنه مدیریت به اهالی رسانه همین است! اما این اتفاق وجوه تلخ دیگری هم دارد که چندان به آن بدنه نظام مدیریتی ایران بازنمی‌گردد و بیشتر شاید به ضعف خود اهالی رسانه معطوف باشد. نکته‌ای که ایمان شمسایی، مدیرکل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی به‌درستی به آن اشاره کرده است. او در یادداشت کوتاهی که در صفحه شخصی خود منتشر کرده به این موضوع اشاره دارد و در بخشی از این یادداشت نوشته: «سیلی عضو شورای شهر و دستان رئیس فدراسیون به نشانه اخراج خبرنگار اگرچه خطا و نشان از تفرعن حاکم بر بخشی از بدنه مدیران است اما بیش از همه ضعف نظام صنفی رسانه را نمایان می‌کند. این‌که به‌راحتی روابط عمومی‌ها بیانیه می‌دهند که وی خبرنگار نیست یا خبرنگار تخصصی نیست یا فلان حرف مربوط یا نامربوط را زد، ادعایی است که ساز و کار قانونی برای رد و اثبات آن وجود ندارد.»

قانون مطبوعات به عنوان اصلی‌ترین منشور حقوقی رسانه در ایران، تنها صاحب امتیاز و مدیرمسئول را می‌شناسد و نسبت به بازیگران کف تحریریه سکوت کرده است. از نظر رسمی، کسی که عضو تحریریه رسانه دارای مجوز از هیات نظارت بر مطبوعات یا خبرنگار نهادهای رسانه‌ای چون رادیو و تلویزیون است، خبرنگار محسوب می‌شود ولی به سبب انبوه مجوزها و خبرنگارانی که شاید شغل دوم و سوم‌شان این باشد، نمی‌توان آمار دقیقی از فعالان رسانه ارائه کرد.

آنطور که ایمان شمسایی نوشته است: «در حال حاضر بیش از ۸۰۰۰ خبرنگار عضو سامانه جامع رسانه‌های کشور داریم و بسیاری خبرنگار دیگر که در تحریریه رسانه‌ها کار می‌کنند و عضو سامانه نیستند، الزام قانونی هم ندارند، منعی هم برای کارشان در تحریریه‌ها وجود ندارد. خلاصه آن‌که رفتار علیرضا دبیر غلط است، چراکه خبرنگار یا هر فردی بی‌دعوت به آن جلسه نیامده است.» این در حالی است که باید بدانیم روابط عمومی فدراسیون هم نمی‌تواند ادعای خبرنگار غیرورزشی بودن فرد را کند و عملکرد خودش زیر سؤال است از این بابت که فرد غیرمرتبط را به جلسه راه داده است. رفتار علیرضا دبیر وقتی بیشتر زیر سؤال می‌رود که از مرام پهلوانی و نماز اول وقت دم بزند و صدایش را پشت بلندگو بلندتر کند و حراست را صدا بزند. افکار عمومی درباره این رفتارها قضاوت خواهد کرد اما ضعف نظام حرفه‌ای ما هم باید چاره شود. آن هم ساماندهی و تشکیل ساز و کارهای صنفی برای اعطای عنوان خبرنگاری به فعالان رسانه است.

قاب

تشییع باشکوه پیکر شهید «جانی بِت اوشانا»

وداع با فرزند ایران

شهید جانی بت اوشانا، سرباز تیپ ۵۵ هوابرد ارتش جمهوری اسلامی ایران بود که در شرق دجله در منطقه عملیاتی بدر به شهادت رسید. پیکر شهید در منطقه دشمن برجای ماند و این شهید عزیز مفقودالاثر شد. شهید اوشانا دیپلم ادبیات داشت و متولد و بزرگ شده محله کمالی مخصوص تهران است. اواسط اسفند سال گذشته نیروهای تفحص پیکر شهید اوشانا را شناسایی کردند و به سرعت از طریق آزمایش DNA هویت او مشخص شد اما فرق این شهید با دیگر شهدای مثل خودش این بود که کسی از اعضای خانواده‌اش در دسترس نبود. چند روز پیش انجمن آشوریان ایران پوستری از یک شهید اقلیت منتشر و اعلام کرد: «نام این شهید جانی بت اوشانا است. پس از ۳۸ سال پیکر این شهید از طریق DNA شناسایی شده است.» استقبال چشمگیر مردم از این شهید بزرگوار نشان از این داشت که همچنان این دلیرمردان محور وفاق ملی و همدلی هستند.

کیوآرکد را اسکن کنید

چهارراه

ستایش روان

به بهانه امروز که روز ملی مشاوره و روان‌شناسی است

با وجود این‌که این روزها تجربه یک وضعیت ناپایدار در سلامت روان کاملا رایج است و تقریبا یک‌پنجم جمعیت جهان دارای نوعی اختلال روحی یا روانی هستند اما اصطلاح «بیماری روانی» هنوز برای بسیاری از مردم ترسناک است.

متاسفانه دلیل چنین دلهره‌هایی این است که هنوز به میزان قابل‌توجهی انگ مرتبط با بیماری روانی وجود دارد. یکی از دلایل احتمالی این لکه ننگ این است که برخی افراد ممکن است متوجه نشوند بیماری روانی یک اصطلاح گسترده است که به طیف وسیعی از شرایط با علائم مختلف اشاره دارد که می‌تواند بر احساس و تفکر ما تاثیر بگذارد. در نتیجه بسیاری از افرادی که اختلال روانی را تجربه می‌کنند، فورا به دنبال کمک نیستند، زیرا ممکن است خجالت بکشند یا ندانند چگونه به دنبال کمک باشند. همه افراد جامعه در مقطعی از زندگی خود استرس، مشکلات مالی، مشکلات عاطفی یا مشکلات در روابط مختلف خود را تجربه می‌کنند و این بخشی از زندگی است. در حالی که برخی می‌توانند این موارد را به طور سالم مدیریت کنند، برخی دیگر ممکن است به حمایت بیشتری از جانب اطرافیان یا یک متخصص نیاز داشته باشند. اگر نمی‌دانید که آیا به مشاوره نیاز دارید یا خیر، در زیر برخی از علائم رایج را که باید در نظر بگیرید، آورده شده است:

در روابط خود دچار مشکل شده‌اید

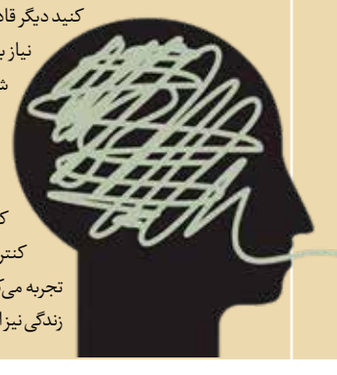
مردم به دلایل مختلف به دنبال درمان هستند اما یکی از موضوعات غالب ناامیدی‌های اجتماعی است. اگر با یک مشکل روحی دست و پنجه نرم می‌کنید، حفظ روابط موجود یا ایجاد روابط جدید می‌تواند بسیار دشوار شود. استرس کنترل نشده و افکار منفی می‌تواند از طریق خشم، تحریک‌پذیری یا گوشه‌گیری ظاهر شود و در نتیجه احتمالا به روابط آسیب برساند. به این ترتیب ناامنی می‌تواند باعث شود که برای تسکین عاطفی شدیدا به اطرافیان خود متمایل شوید یا برعکس خود را منزوی کنید. اگرچه هر یک از این دو استراتژی مقابله‌ای توصیه نمی‌شود. وابستگی صرف به شخص دیگری ممکن است عزت نفس‌تان را کاهش دهد. از سوی دیگر اگر فکر می‌کنید دیگران ممکن است احساسات شما را درک نکنند، این ترس ممکن است شما را از خانواده و دوستان دور کند و دیوارهای خانه ممکن است به عنوان آخرین راه‌حل برای محافظت از خود در برابر آسیب‌پذیری در نظر گرفته شود.

الگوهای خواب و خوراک‌تان تغییر کرده است

افراد مضطرب ممکن است خوابیدن برای‌شان مشکل باشد؛ از سوی دیگر، کسانی که افسردگی را تجربه می‌کنند، ممکن است خواب را راهی برای فرار از افکار منفی و استرس‌های روزانه بدانند. هر یک از این شرایط می‌تواند به طور قابل توجهی بر کیفیت خواب تاثیر بگذارد، که متقابلا بر عملکرد اجتماعی و روزانه شما نیز تاثیر می‌گذارد. خواب کم می‌تواند علائم را بدتر و شما را تحریک‌پذیرتر و مضطرب‌تر کند. نشانه دیگری که ممکن است نیاز به حمایت حرفه‌ای داشته باشید، زمانی است که اشتهای شما به طور ناگهانی تغییر می‌کند. زمانی که افراد تحت فشار استرس قرار می‌گیرند، تمایل به خوردن بیشتر یا کمتر دارند. خوردن بیش از حد، یک پاسخ مقابله‌ای است که به شما کمک می‌کند احساسات منفی را تسکین دهید و خلأ عاطفی را پر کنید. در مقابل گاه ممکن است دلیلی برای مراقبت از خود پیدا نکنید و در نتیجه اشتهای‌تان کاهش یابد.

در کنترل احساسات خود ناتوان شده‌اید

در زمان‌هایی همه می‌توانند احساسات منفی مانند غم و اندوه، خشم، ترس و اضطراب را تجربه کنند. هنگامی که فرد از سلامت روان برخوردار است، معمولا می‌تواند احساسات خود را کنترل کند؛ بنابراین تحت‌تاثیر آنها قرار نمی‌گیرد اما اگر احساسات ناخوشایند آن‌قدر زیاد و مستمر شوند که احساس کنید دیگر قادر به کنترل آنها نیستید، نشانه آن است که ممکن است نیاز به کمک یک مشاور یا روان‌شناس داشته باشید. اگر در شرایطی قرار گرفته‌اید که با کوچک‌ترین مسأله‌ای به‌هم ریخته یا بدترین سناریوهای ممکن را برای موقعیت‌های عادی که تا حدودی چالش‌برانگیز هستند در ذهن خود می‌بافید، یا اساسا دیگر نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید، وقتش رسیده به مشاور مراجعه کنید. ناتوانی در کنترل احساسات در مواقعی که سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنید، سبب می‌شود از ساده‌ترین رویدادهای عادی در زندگی نیز اجتناب کنید؛ مانند یک ملاقات ساده کاری.



در خود غرق شده‌اید

غرق‌شدگی روانی زمانی روی می‌دهد که فرد اضطرابی شدید را در انبوه کارها و مسئولیت‌هایی که در هر نقشی در زندگی برعهده‌اش است، تجربه می‌کند. وقتی فرد نمی‌تواند این همه بار را مدیریت کند، این می‌تواند سلامت روانی او را کاهش داده و مشکل را بدتر کند. ممکن است احساس کنید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید یا مسائل زیادی برای کنارآمدن با آنها دارید و نمی‌توانید استراحت کنید یا حتی نفس بکشید. استرس و غرق شدن می‌تواند به نگرانی‌های جدی سلامت جسمی منجر شود. اگر در جنبه‌های مختلف زندگی با مشکل مواجه شده‌اید، بهتر است از یک متخصص کمک بخواهید تا بتوانید با مشکلات خود کنار بیایید. از طریق مشاوره می‌توانید توانایی پیمایش در موقعیت‌ها، تفکر منطقی و انجام کارهای روزانه را به دست آورید.