

## حکمت

امام صادق (ع)

مردم، بیشتر از آن‌که با عمر خود زندگی کنند، با نیکوکاری خود زندگی می‌کنند.

بحار الانوار

## نکته‌روز

## حل چالش ملخ

بالآخره ماده شیمیایی جهت کنترل ملخ‌ها به دست آمد

حمله ملخ‌ها که در دسته‌های میلیونی حرکت و آسمان را تاریک می‌کنند، عمری به درازای تاریخ بشر دارد که متأسفانه هنوز هم راهکاری برای آن اندیشیده نشده است. این مشکل امروزه نیز امنیت غذایی میلیون‌ها نفر در سراسر آسیا و آفریقا را تهدید می‌کند اما پژوهش جدیدی که در روز پنجشنبه گذشته منتشر شد از یافتن فرومونی (ماده شیمیایی) خیر داد که می‌تواند از همخواری حشرات هنگام حضور در دسته‌های بزرگ جلوگیری کند. این کشف به طور بالقوه می‌تواند راه را برای مهار این آفات حریص هموار کند.

رهبر این پژوهش، بیل هانسون مدیر بخش اعصاب تکاملی مؤسسه ماکس پلانک، به خبرگزاری فرانسه گفت که این مقاله جدید براساس تحقیقات قبلی پیش رفته است که نشان می‌داد گروه‌های بزرگ ملخ نه با هدف همکاری، بلکه درواقع به دلیل تهدید خورده شدن توسط ملخ‌های دیگر به حرکت و جنبش درمی‌آیند.

ملخ‌های مهاجر به شکل‌های مختلفی وجود دارند و رفتار آنها به قدری متفاوت است که تا همین اواخر تصور می‌شد که گونه‌های کاملاً متفاوتی هستند. این ملخ‌ها بیشتر اوقات به صورت انفرادی زندگی می‌کنند، گوشه‌گیرند و نسبتاً کم غذا می‌خورند اما هنگامی که تراکم جمعیت آنها به دلیل بارندگی و شرایط موقت پرورش مناسب افزایش می‌یابد، کمبود مواد غذایی سبب بالا رفتن هورمون‌هایی در بدن‌شان می‌شود که تغییرات رفتاری عمده‌ای در ملخ‌ها ایجاد می‌کند و باعث می‌شود آنها در گروه‌ها عظیم تجمع کنند و تهاجمی‌تر شوند. هنگامی که ملخ‌ها در گروه‌های بزرگ جمع می‌شوند، ترس از خورده شدن توسط سایر اعضای گروه به حرکت دسته‌جمعی آنها منجر می‌شود.

هانسون چنین توضیح می‌دهد: «ملخ‌ها از پشت یکدیگر را می‌خورند. بنابراین اگر حرکت را متوقف کنند، توسط ملخ دیگری خورده می‌شوند.» در آزمایش‌های پرزحمتی که تکمیل آن چهار سال به طول انجامید، تیم هانسون ابتدا ثابت کرد که با افزایش تعداد ملخ‌های یک دسته، نرخ همخواری افزایش یافته و حرکت سریع‌تر شده است.

## خبرروز

## خدمات عروسی در فضا!

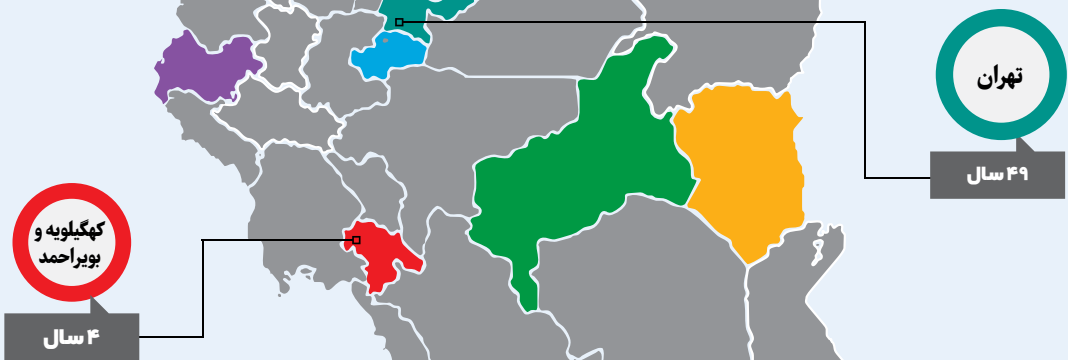
برنامه اولین شرکت خصوصی فضایی برای ارائه تشریفات ازدواج

یک شرکت فضایی خصوصی قصد دارد اولین شرکتی باشد که خدمات ازدواج در فضا را ارائه می‌دهد و می‌خواهد این مراسم را در یک فضاپیما به نام «نیتون» برگزار کند.

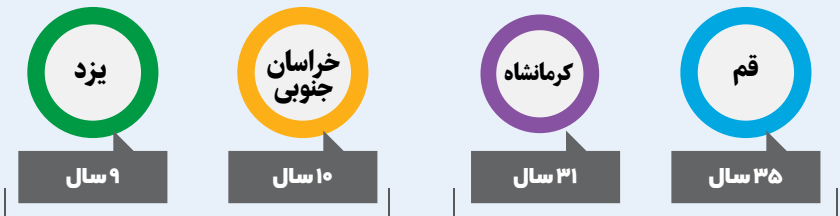
جین پوینتر یکی از بنیان‌گذاران شرکت فضایی اسپیس پرسپکتیو ادعا می‌کند که شرکتش می‌تواند اولین شرکتی باشد که خدمات ازدواج را در فضا ارائه می‌دهد. وی در مصاحبه‌ای گفت: ما افرادی را سراغ داریم که می‌خواهند اولین کسانی باشند که در فضا ازدواج می‌کنند، بنابراین باید منتظر بمانیم و ببینیم چه زوجی اولین می‌شوند.

پوینتر گفته است برخلاف سایر فضاپیماها که به موجب آن محفله خدمه از یک سیستم پروازی در اواسط پرواز جدا و به سیستم پروازی دیگر منتقل می‌شود، کپسول فضایی نیتون در تمام طول پرواز از بلند شدن تا فرود، روی بالون فضایی متصل می‌ماند و یک پرواز بی‌وقفه و آرام را رقم می‌زند.

# جام جم



## مدت‌زمان انتظار تا خانه‌دار شدن



کمترین مدت‌زمان تا خانه‌دار شدن

آذربایجان شرقی	آذربایجان غربی	اردبیل	کردستان	زنجان	گیلان	البرز	قزوین
۲۵ سال	۱۲ سال	۲۲ سال	۲۵ سال	۲۰ سال	۲۲ سال	۲۱ سال	۲۵ سال
همدان	مرکزی	لرستان	ایلام	خوزستان	بوشهر	فارس	چهارمحال و بختیاری
۲۴ سال	۲۵ سال	۱۱ سال	۱۱ سال	۱۹ سال	۱۱ سال	۲۵ سال	۱۱ سال
اصفهان	سمنان	مازندران	گلستان	خراسان شمالی	خراسان رضوی	کرمان	هرمزگان
۲۸ سال	۲۰ سال	۱۷ سال	۱۹ سال	۱۸ سال	۲۷ سال	۱۱ سال	۲۶ سال

بیشترین مدت‌زمان تا خانه‌دار شدن

# تو فکر یک سقّم!

مدت‌زمان خانه‌دارشدن در هر استان چقدر است؟

به مسکن و «سهم اجاره مسکن از سبد هزینه‌های خانوار» لحاظ شده است اما از گفته‌های برخی مسئولان هم می‌توان به ارقام عجیبی رسید. به عنوان مثال باید به اظهارنظر چند ماه پیش علیرضا زاکانی، شهردار تهران اشاره کنیم که گفته بود: «در تهران اگر فردی مسکن نداشته باشد ۶۵ درصد حقوقش باید برای اجاره اختصاص داده شود و اگر در طلب خریدن مسکن باشد با شرایط فعلی حدود ۲۰ سال زمان می‌برد.» خیلی هم نیاز به بررسی شاخص‌های مؤثر در این آمار نیست، کافی است بنا به گفته شهردار ۶۵ درصد درآمد ماهانه‌تان را جدا کرده و آن را با قیمت امروز یک خانه در تهران مقایسه و تصور کنید اگر قیمت همان خانه ثابت بماند با چقدر پس‌انداز از آن ۶۵ درصد می‌توانید صاحب خانه شوید.

روییای صاحب‌خانه‌شدن کی قرار است محقق شود؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش باید به بررسی سنجه‌های آماری بپردازیم. با ذکر این نکته که آمارها از ماه‌های اخیر نیست، چرا که تازه در آغاز فصل تازه اجاره‌نشینی هستیم اما همین آمار رسمی سال گذشته هم نشان می‌دهد سال به سال اجاره‌نشین‌های ایران دارند از رویای خانه‌دارشدن دورتر می‌شوند. از داده‌های موجود سهم اجاره از سبد خانوار بگیرد که به شکل معناداری افزایش داشته تا افزایش مدت‌زمانی که هر خانوار می‌تواند با پس‌اندازکردن صاحب‌خانه شود. آن هم با یک شرط بدیهی که تورم ثابت بماند، شرطی که البته ناممکن به نظر می‌رسد. گرچه برای به دست‌آوردن میزان تقریبی فاصله هر کدام از استان‌ها برای خانه‌دارشدن متغیرهای مهمی از جمله شاخص «دسترسی

### امروز در تاریخ

- زادروز عسل بدیعی، بازیگر/ ۱۳۵۶
- روز بزرگداشت شیخ کلینی
- فسخ امتیاز استعماری «کاپیتولاسیون»/ ۱۳۰۶

### واحه

یا بغرما به سسرایم یا بغرما: به سر، آیم غرضم وصلِ تو باشد چه تو آیی چه من آیم
 سعدی

### اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۱	غروب آفتاب: ۱۸:۵۷
اذان مغرب: ۱۹:۱۷	نیمه شب شرعی: ۲۴:۱۳
اذان صبح (فردا): ۳:۲۸	طلوع خورشید (فردا): ۵:۰۴

## پیشخوان

## واقع‌نگری

فقر و ثروت، رشد جمعیت، تولد و مرگ، وضعیت تحصیلات، بهداشت، سلامت، انرژی و محیط زیست از مسائل عمده‌ای است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم موضوع مباحث سیاسی و اجتماعی قرار می‌گیرد. ممکن است ندانیم امروز چه درصدی از مردم جهان به برق دسترسی نداشته یا چه سهمی از کودکان در برابر بیماری‌های واگیردار واکسینه شده‌اند و... از این نظر شاید نتوانیم درباره بد یا خوب بودن جهانی که در آن زندگی می‌کنیم داوری کنیم اما کتاب «واقع‌نگری» نوشته هنس روسلینگ که انتشارات ملیکان آن را با ترجمه عاطفه هاشمی منتشر کرده، ابزارهای فکری ساده‌ای در اختیارمان قرار می‌دهد تا به کمک آنها تصویر کلی جهان را بهتر درک کنیم و فهم‌مان از جهان را ارتقا دهیم. کتاب حاضر با این مقدمه آغاز می‌شود که پاسخ افراد معمولی و حتی رهبران سیاسی و فعالان حوزه‌های اجتماعی در باب مسائل جهان تا چه حد به دور از واقعیت است. پاسخ افراد در نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که بیشترشان وضعیت زندگی در کشورهای کم‌درآمد را خیلی بدتر از آن چیزی که هست، تصور می‌کنند و گمان‌شان در مورد شاخص‌های مختلف توسعه از جمله تحصیل، بهداشت و رشد جمعیت در جهان به هیچ‌وجه با واقعیت منطبق نیست.

بنابراین در شرایطی که بیشتر افراد اطلاعات‌شان در مورد جهان نادرست است، چطور می‌توانند درست ببینندشند و در مورد مسائل واقعی نگران باشند؟ سیاستمداران و سیاستگذاران چگونه می‌توانند با استفاده از اطلاعات

غلط مشکلات جهان را برطرف کنند؟ نویسنده کتاب دربی توضیح این مسأله است که در ابتدا چرایی نادانی فراگیر و پایدار را در جهان کشف و تبیین کند.



## پرسه

## سرکوب اعتراضات قابلمه‌ای

از چند روز پیش که در منطقه ۱۰ شمالی پاریس، معترضان با قابلمه، ماهیتابه، آبکش فلزی و انواع قاشق به خیابان‌ها ریختند همواره سروسدای این وسایل از گوشه و کنار شهر به گوش می‌رسد. ما چرا به اقدام یکجانبه دولت فرانسه در افزایش سن بازنشستگی در این کشور برمی‌گردد. از چندی قبل به این سو خیابان‌های فرانسه شاهد حضور مردمی بود که سعی داشتند صدای اعتراض خود را به گوش دولت «امانوئل ماکرون» رئیس‌جمهور فرانسه برسانند اما موضوع جالب این است که پلیس فرانسه استفاده معترضان از قابلمه، ماهیتابه و سایر ظروف فلزی را ممنوع کرده است. پیش از این پلیس فرانسه اعلام کرد که برای توقیف قابلمه و ماهیتابه‌های همراه معترضان دستور دارد.



کتابخانه را اسکن کنید

## زخم تحریم بر تن بیماران

از همان ابتدای تحریم‌های ظالمانه غرب به‌ویژه در روزهای فراگیری کرونا، یک دروغ عجیب همواره از سوی بوقچی‌های رسانه‌های معاند به گوش می‌رسید، این‌که دارو در فهرست تحریمی ایران وجود ندارد! دروغی که حتی برای برخی از داخل‌نشین‌ها هم قابل باور شده بود اما همین دیروز مدیرعامل انجمن تالاسمی اعلام کرده است «۶۴۲ بیمار دربی تحریم‌های دارویی جان باختند.»

یونس عرب گفته است «در دو موضوع داخلی و خارجی باید بگویم که بیماران تالاسمی ایران تحت تأثیر مستقیم تحریم دارو از زمان بازگشت تحریم‌های ناجوانمردانه هستند؛ به‌طوری که از سال ۱۳۹۷ تا امروز ۶۴۲ بیمار جان خود را از دست داده و بیش از ۱۰ هزار نفر آسیب جدی دیده‌اند که در خطر مرگ قرار دارند.»



کتابخانه را اسکن کنید

## سر زدن به خود

ناوگان حمل و نقل شهری جدای از سهولت احتمالی جابه‌جایی مسافران یک ویژگی دیگری دارد که شاید اگر خوب در قالب امروز مجید آزاد نگاه کنیم، منوجه آن بشویم. این که نشستن در اتوبوس یا مترو آدم‌ها راه دعوت به سکوتی می‌کند که گاهی رشته این سکوت به خیال‌های جالبی راه پیدا می‌کند. برای خیلی‌ها همین فاصله کوتاه یا شاید بلند نشستن در اتوبوس تنها فراغت و خلوتی است که طی یک روز به دست می‌آوریم، همین است که ترجیح می‌دهیم به جای گپ و گفت با مسافران سری به خودمان بزنیم!



## نبرد با خویشتن!

نگاهی به برخی از راهکارها برای تسلط بر خودکنترلی

کلیدی برای تسلط بر خودکنترلی این است که حقیقت را به دیگران و به خودتان بگویید. بپذیرید که در حال حاضر در کجا هستید. ارزیابی کنید که در کجا شکست خورده‌اید و نگاهی صادقانه به برنامه خود بیندازید. هنر خودانضباطی بر مسئولیت‌پذیری استوار است و این مستلزم صداقت کامل با خودتان است. در اینجا چند راهکار برای بهبود خودکنترلی و به دست آوردن نظم شخصی

بهترین خود تبدیل شوید؟ برای دانستن این موضوع ابتدا باید بپذیرید که خودانضباطی یک فرآیند است و یک‌شبه اتفاق نخواهد افتاد. مرحله نخست برای تسلط بر خویش، خودشناسی است. باید به نقاط قوت و ضعف خود اشراف کامل داشته باشید تا بتوانید بر مبنای آنها برنامه‌ریزی کنید، در غیر این صورت نه‌تنها موفق نمی‌شوید که نتیجه معکوس هم حاصل می‌شود. دومین مرحله

## یک شریک مسئولیت‌پذیر پیدا کنید

ایجاد عادات سالم و خودانضباطی یک فرآیند درونی است که به ندرت وقتی از بیرون تحمیل می‌شود. کارساز است. با وجود این داشتن یک شریک مسئولیت‌پذیر یک گزینه عالی برای ایجاد نظم و انضباط است. اگر شریکی بزرگنشد که خود نیز در تلاش برای ایجاد نظم و انضباط باشد و در حال کنترل بیشتر بر خود باشد که چه بهتر. شما دو نفر می‌توانید برنامه‌های روزانه را با هم بررسی کرده و البته سیاست صداقت کامل را اجرا کنید. بهتر است مرزها رعایت شود اما باید عواقبی را برای شکست در برنامه‌ها در نظر بگیرید و در صورت بروز این اتفاق از یکدیگر توضیح بخواهید. هر چه اهداف هر دو نفر به یکدیگر شبیه‌تر باشد و رابطه نزدیک دوستی یا خانوادگی داشته باشند، احتمال پیروزی در شراکت بیشتر خواهد بود.

## عادات جدید بسازید

کار بعدی در هنر خودانضباطی، ایجاد عادت‌های جدید است. بهترین راه برای ایجاد عادات سالم و منظم از طریق پیکربندی مجدد سیستم پاداش مغز شما است. وقتی کاری را انجام می‌دهیم یا به آرزویی می‌رسیم، دوپامین دریافت می‌کنیم که به ما احساس شادی و رضایت می‌دهد. مشکل این است که بسیاری از ما از کلیک کردن روی رایانه برای سرگرم کردن خود یا دیدن تعداد زیادی لایک در آخرین پست خود در رسانه‌های اجتماعی، دچار دوپامین می‌شویم اما شما باید دوپامین مورد نیازتان را از دستاوردهای واقعی و اقدامات دنیای واقعی کسب کنید. عادات جدیدی مانند ورزش کردن، تهیه غذای سالم، صرفه‌جویی در پول و کار روزانه برای رسیدن به اهداف‌تان می‌تواند به اعتیاد جدید شما تبدیل شود. ایجاد عادات سالم‌تر جدید سبب ایجاد لذت و شکل‌گیری چرخه‌ای از بهبود مستمر در خویشنداری می‌شود.

## پیگیری پیشرفت

یکی دیگر از راه‌های کلیدی برای تسلط بر خودکنترلی این است که پیشرفت خود را پیگیری کنید. مهم نیست که برای چه هدفی تلاش می‌کنید، پیگیری پیشرفت شما را به بسیار خوبی در حفظ نظم و تسلط بر خود خواهد داشت. خواه اهداف کوچکی چون تغذیه سالم یا تناسب‌اندام باشد و خواه اهداف بزرگی چون دستیابی به مدارج بالاتر کاری یا تحصیلی و معیارهای بالای مالی، پیگیری پیشرفت شما انگیزه‌تان را افزایش می‌دهد. منظور از پیگیری پیشرفت مدام سرزنش کردن خود به دلیل عقب ماندن از برنامه احتمالی نیست؛ بلکه هدف تشویق خویش برای برداشتن قدم‌های هر اندازه کوچک است. بهتر است یک دفترچه یادداشت برای این کار اختصاص دهید یا در گوشی هوشمندتان یک صفحه برای این کار باز کنید و هر قدم کوچکی را که در راه خودکنترلی و تسلط بر زندگی خود برداشته‌اید در آن یادداشت کنید.

## از اهداف کوچک شروع کنید

پا نوجوه به این که خودکنترلی یک فرآیند است، برای شروع اهداف کوچکی را انتخاب کرده و آهسته به جلو حرکت کنید. بهتر است بخشی از زندگی خود را به صورت مربعی و منظم درآورید تا این که بخش‌های مختلف زندگی خود را تا حدودی بهبود بخشید. بنابراین سعی نکنید به یکباره برای همه بخش‌های مختلف زندگی خود برنامه‌ریزی‌های سخت و غیرعملی انجام دهید. مثلاً اگر غذای ناسالم می‌خورید، به تماشای تلویزیون معتاد هستید و در کار یا تحصیل اهمال‌کاری می‌کنید، در قدم اول فقط روی تغذیه خود کار کنید. سعی کنید برای خود وعده‌های غذایی سالم تهیه کنید و هیچ اشکالی ندارد در هفته‌های نخست غذای سالم خود را حین تماشای تلویزیون صرف کنید. وقتی یکی عادت بد را درست کردید و به یک بخش از زندگی خود نظم بخشیدید، ناخودآگاه حس رضایتمندی حاصل از آن، شما را به درست کردن سایر بخش‌های زندگی سوق می‌دهد.

