■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اطلاع رسانی: www.jamejamonline.ir www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ 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

پنجشنبه ۶ آبان ۱۴۰۰ | ۲۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۳ | ۲۰ صفحه | سال بیست و دوم - شماره ۶۰۶۴ | Thursday - October 28 , 2021

حدیث روز: کافی

امام رضا(ع)

هرکس اندوه مؤمنی را بزداید، خداوند در روز قیامت غم از دلش می‌زداید.

واحه: عطار

چو خاکستر شوی و ذره گردی
به رقص آیی که خورشید آشکار است

امروز در تاریخ:

- زادروز چنگیز جلیلوند، دوبلور(۱۳۱۹ش - وفات۱۳۹۹ش)
- آغاز صدور گاز ایران به شوروی(۱۳۴۹ش)
- درگذشت حسین یاحقی، آهنگساز و نوازنده ویولن(۱۳۴۷ش)
- پرده‌برداری از مجسمه آزادی در ورودی نیویورک(۱۸۸۶ش)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۱/۴۸ | غروب آفتاب: ۱۷/۱۴
اذان مغرب: ۱۷/۳۳ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۰۶
اذان صبح (فردا): ۴/۵۸ | طلوع خورشید(فردا): ۶/۲۳

وضعیت آب و هوای امروز

تهران	اردبیل	ایلام	بوشهر	ساری	سمنان	همدان	کرمان
۹ / ۱۷	۳- / ۱۴	۱۱ / ۲۲	۲۳ / ۳۱	۷ / ۱۸	۸ / ۱۷	۴ / ۱۸	۶ / ۲۳

حکمت ۱۵۳: نهج‌البلاغه

مرد شکیبا، پیروزی را از دست ندهد، هر چند روزگارانی سخت بر او بگذرد.

تلنگر

خنده‌هایی که جان می‌گیرند!

علیرضا رأفتی
روزنامه‌نگار

شلیک ۹ گلوله در ازای یک خنده تمسخرآمیز! مرد آمریکایی این‌طور با پسربچه۱۳ساله‌تسویه حساب کرده بود. این را اتفاقی در یک مطلب خبری خواندم. مردی آمریکایی از خیابان می‌گذشته که می‌بیند پسربچه‌ای دارد به او می‌خندد و همین خنده آغاز یک درگیری می‌شود و شلیک ۹ گلوله و قتل پسربچه به جرم خندیدن.

از آن خبرهایی است که آدم هم تعجب می‌کند، هم غمگین می‌شود و هم با خودش می‌گوید یک اتفاقی است که در گوشه‌ای از دنیا افتاده و قطعا به طور معمول اتفاق نمی‌افتد اما با کمی جست‌وجوی بیشتر متوجه می‌شویم این نوع قتل‌ها در دنیا کم نیستند و نمونه دیگرش مردی به نام «کنت منزارانس» که همسرش را به دلیل این که خنده تمسخرآمیزش به او را قطع نکرده به شکل وحشیانه‌ای به قتل رسانده است.

اما آدم از جایی به بعد با خودش می‌گوید این اتفاق‌ها برای فرهنگ غرب وحشی است که مثل آب خوردن آدم می‌کشند و حالا در این موارد دلیل‌شان خنده بوده، در همسایگی ما که اصلا حرفش را نزن! امکان ندارد چنین اتفاق‌هایی بیفتد. متاسفانه اما با یک جست‌وجوی ساده لابه‌لای اخبار داخلی و به‌خصوص اخبار حوادث روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها به نتیجه‌ای متفاوت و تکان‌دهنده می‌رسیم:

«سال ۸۲ مردی همراه پسر شش ساله‌اش به یک میوه‌فروشی می‌رود تا برای خانه خرید کند. پسربچه در میوه‌فروشی می‌گوید: مامان گفته زیاد پول خرج نکن! و مردم در میوه‌فروشی به این حرف پسربچه می‌خندند. مرد با عصبانیت به خانه برمی‌گردد و همسرش را به ضرب چاقو به قتل می‌رساند.»

«تیر ماه امسال، مردی دستگیر شده که یک کارگر را به دلیل صدای بلند خنده‌اش به قتل رسانده است. مرد در اعترافاتش گفته صدای خنده چند کارگر خانه نیمه‌کاره کناری‌شان مزاحم آرامش خانواده‌اش می‌شده و او پس از این که چندبار تذکرش بی‌نتیجه بوده، اقدام به درگیری با چاقو و قتل یکی از کارگرها کرده است.»

این‌ها تنها دو مورد از قتل‌هایی بودند که در کشور خودمان به خاطر خنده اتفاق افتاده‌اند. این یادداشت صرفا بازنشر چند خبر عجیب ولی یک شکل بود، شما جدی نگیرید اما مراقب خنده‌هایتان باشید!

کافه میرداماد

گفت‌وگو با مهبد قناعت‌پیشه مجری رادیو صبا درباره آداب خندیدن

عبوس‌ها به بهشت نمی‌روند

قناعت‌پیشه بر این باور است که مرز پررنگی بین شوخی و لودگی وجود دارد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

آخرین بار که از ته دل خندیدید کی بود؟ اگر زمان زیادی از آن می‌گذرد به احتمال زیاد با یادآوری حس خوب آن خنده از ته دل باز هم دوست دارید آن را تجربه کنید. شاید کمی هم جست‌وجو کنید تا شرایطش باز هم فراهم شود و آن خنده را بار دیگر تجربه کنید. شاید شما هم مثل من با یادآوری‌اش لبخندی کنج لبتان نقش ببندد و به یاد آورید آدم یا آدم‌هایی که در کنار آنها خندید و احساس کنید چقدر آن آدم‌ها را دوست دارید. آن لحظه فرحبخش و شاد و آدم‌هایی که شریکتان بودند در آن دقایق برای همیشه کنج ذهنتان می‌ماند و یادآوری‌اش لذتبخش است. پس همین‌جا می‌گویم، همه حرف‌هایی که سینه به سینه و نسل به نسل به ما منتقل شده که اندوه و غمگینی چیز خوبی است را بریزید دور و آن نوشته را که می‌گوید: ما هرگز کسانی را که گریه کرده‌اند را از یاد نمی‌بریم. اتفاقا باید کسانی را به خاطر بسپاریم که ما را شاد کرده‌اند چون زندگی در اندوه و غمگین بودن متاسفانه دارد به عادت ما تبدیل می‌شود و تقویت آن بیشتر از این دیگر ظلم به خود و نسل آینده و اطرافیان‌مان است. با مهبد قناعت‌پیشه یکی از مجریان رادیو صبا که اصل برنامه‌سازی در آن طنز است هم‌صحبت شدم تا درباره اما و اگرهای خندیدن و چگونه خندیدن برایمان بگوید. اگر به کارنامه این گوینده و مجری نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم کتاب‌های مهمی با صدای او تبدیل به کتاب صوتی شده و او آدم باسواد و آگاهی است که حرف‌هایش سطحی و شعاری نیست.

هرچه ناراحت‌تر، باکلاس‌تر!

قناعت‌پیشه درباره خنده و این‌که چرا برخی در مقابل آن مقاومت کرده و به اصطلاح سخت می‌خندند، می‌گوید: خنده مثل گریه فرآیندی فیزیولوژی است. واکنشی است به احساسی که آن را تجربه می‌کنیم. تحقیقات زیادی در زمینه خنده انجام شده و حالا دیگر دانشمندان می‌دانند و آنها را به اطلاع مردم هم رسانده‌اند که در زمان خنده عمیق چند عضله صورت و کل بدن وارد عمل شده و چه هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و چه فوایدی دارد. همین فواید کافی است که ما خنده را در برنامه‌های روتین خود قرار دهیم. راستش برای خندیدن نباید دنبال شرایط و موقعیت‌های خاص بگردیم. فقط کافی است با خودمان صادق باشیم و اجازه بدهیم بدنمان به برخی احساسات و شرایط واکنش خنده نشان بدهد. مقاومت در برابر خنده، رفتاری است که متاسفانه از قدیم به ما یاد داده‌اند. عادتمان داده‌اند که بیشتر از اندوه‌های خود بگوییم و هرچقدر ناراحت‌تر و غصه‌دارتر باشیم توجه بیشتری دریافت می‌کنیم. برای همین است که مثلا در یک جمع اگر یکی از حقوق کم‌اش گلایه کند یک نفر پیدا می‌شود که بیشتر گلایه می‌کند و کار به جایی می‌رسد که یک نفر پیدا می‌شود و می‌گوید: من اصلا پول ندارم، پول چی هست اصلا! در سال‌های اخیر گفتن از اندوه و غم و نداشته‌ها باب شده و انگار بدبختی و غصه امتیازی است که هر چه بالاتر برود بهتر است. همه ما به سهم خودمان مشکلاتی داریم و به نظرم بزرگنمایی آن و یاد مدام گفتن از آن جز ترویج غم کار دیگری نمی‌کند.

بازنده‌ها نمی‌خندند

مقاومت در خندیدن و پنهان‌کردن شادی، مانند بسیاری از رفتارها در فرهنگ زیستی و سبک زندگی ما نهادینه شده و اتفاقا از آن مواردی است که پیگیرهای زیادی دارد! مثلا در مثنوی معنوی، مولانا گفته: در بیان این سه کم جنبان لبت / از ذهاب و از ذهب وز مذهبت. یعنی رفت و آمدها، داشته‌ها و گرایش‌های دینی و باورهای مذهبی خود را پنهان کن و درباره آنها سخن مگو. تصور ما این است که اگر آدم خوشحالی باشیم و شادی‌هایمان را به زبان بیاوریم، چشم‌مان می‌زنند! اما بپذیریم این فرهنگ اشتباه و غلطی است که جا افتاده و باید آن را اصلاح کرد. باید یاد بگیریم از موفقیت‌ها و خوشحالی‌های‌مان حرف بزنیم تا دیگران هم انگیزه بگیرند و این راه ادامه پیدا کند. دنبال هر چیزی باشی همان را پیدا می‌کنی. برخی مدام دنبال غصه و اندوه‌اند پس همان را پیدا می‌کنند. به باور من غم مثل مرداب است که اگر وارد آن شوی، گیر می‌افتی و نابود می‌شوی. شرایط سخت است و روزگار دشوار اما در میان همه اینها می‌توان دریچه‌ای پیدا کرد و کمی هم شاد بود و خندید. اتفاقا رفتار مهربانانه توام با شادی یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت و پیشرفت است.

بخند تا دنیا بهت بخنده!

الان دیگر همه آنهایی که درباره موفقیت پژوهش کرده و درباره آن نظریه داده و آنها را ترویج می‌کنند به این باورند که زبان بدن و ظاهر آدم‌ها تاثیر زیادی در موفقیت آنها دارد. می‌گویند ۳۰ تا ۴۰ درصد موفقیت یک فرد زمانی‌که به جمعی وارد می‌شود یا برای مصاحبه کاری می‌رود بستگی به لبخندش دارد. به خصوص اگر در لبخند، دندان‌هایش هم کمی دیده شود. ۱۰ درصد پوشش، ۱۰ درصد آرایش و مرتبی مو، ۱۰ درصد بوی خوش و عطری که فرد استفاده کرده در موفقیت اولیه دخیل است. باور کنیم آدم‌های عبوس و بداخلاق و بداخم کمتر شانس موفقیت دارند. مردم ذاتا دوست دارند با آدم خوش‌خلق و خنده‌رو مواجه و همنشین باشند. برخی معروفند به خوش‌خنده. به نظرم صفت بسیار خوبی است. این‌گونه آدم‌ها در میان انبوه اخبار و شرایط بد، می‌گردند و آن بخشی که روشن است و مثبت را پیدا می‌کنند. باورشان این است که ما به دنیا آمده‌ایم، به خواست خودمان هم نبوده. درست مثل حضور در یک مهمانی شاید نخواسته. حال می‌توان از حضور در این مهمانی لذت برد یا می‌توان مدام غر زد، از غذا ایراد گرفت و گفت چرا این شربت اینقدر شیرین است! چرا زمین کج است و چرا من آن‌طرف میز ننشسته‌ام. آدم خوش‌خنده که همه ما دوستش داریم همان آدم مثبتی است که تلاش می‌کند شرایط را بهبود بخشد، با آدم‌های دیگر همدردی می‌کند و آنها را دلداری هم می‌دهد اما نمی‌گذارد در مرداب اندوه گیر بیفتد.

شوخی با خصلت‌های منفی

قناعت‌پیشه درباره تفاوت شوخی و لودگی می‌گوید: در شوخی و طنز حرفی برای گفتن وجود دارد. در شرایطی که نمی‌توان حرفی را جدی گفت از زبان طنز و شوخی استفاده می‌شود. در این شرایط شنونده، هم می‌خندد و هم درباره آنچه شنیده یا دیده فکر می‌کند. در شوخی مرزهای اخلاقی حفظ می‌شود اما لودگی، گرفتن خنده است به هر شکلی که شده. در لودگی حد و مرز و خط قرمزی وجود ندارد چون مهم خندان است و گاهی بسیار خنداندن. خنداندن در شبکه‌های اجتماعی یکی از راه‌های جذب مخاطب و دنبال‌کننده است. برخی که تعدادشان زیاد هم نیست اصول طنز را می‌شناسند و می‌دانند چگونه باید وارد حوزه خنداندن شوند. اما بیشتر کسانی که در شبکه‌های اجتماعی شوخی می‌کنند یا محتوای طنز تولید می‌کنند وارد لودگی می‌شوند. آنها همه مرزها را رد می‌کنند تا فقط بخندانند. دنبال‌کننده زیادی هم دارند چون ما درباره طنز درست و به اصطلاح فاخر کم‌کاریم، مردم دوست دارند بخندند و چون به طنز خوب دسترسی ندارند به سمت لودگی می‌روند. ما معمولا در جمع که قرار می‌گیریم یک نفر را سوژه می‌کنیم و به او می‌خندیم. این که می‌گویند با هم بخندیم، به هم نخندیم به نظرم اشتباه است. ما باید به هم بخندیم اما نه به اصل و ماهیت یکدیگر بلکه به صفات بدمان. وقتی یک نفر خصلتی دارد که آزاردهنده است اگر به صورت جدی به او بگویی به احتمال زیاد ناراحت می‌شود و با ما قطع ارتباط می‌کند اما اگر با زبان شوخی با او وارد صحبت شویم احتمال این‌که ناراحت شود بسیار کم است. خنداندن اصلا کار ساده‌ای نیست و آنهایی می‌توانند طناز باشند و بخندانند که این خصلت در آنها به صورت ذاتی وجود داشته باشد. این‌گونه آدم‌ها در هر شرایطی هرچند سخت و دشوار به هرحال بخش طنز ماجرا را هم می‌بینند. هم خودشان به آن می‌خندند و هم طوری آن را بیان می‌کنند که دیگران را به خنده بیندازند. حالا اگر قهقهه نشد یک لبخند روی لب‌ها می‌سازند.

مقطع حساس کنونی

نیروی اراده ولینک ثبت‌نام

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

چهل سال پیش دریکی‌ازشهرستان‌های مرزی، زن و مرد جوانی زندگی می‌کردند. مرد به شغل رانندگی وانت مشغول بود و زن نیز در مزرعه کوچکی که داشتند، چیزهای مختلفی کاشته بود و به آن رسیدگی می‌کرد. آنها یک پسر هشت‌ساله به‌نام مجید و یک دختر چهارساله به‌نام ماجده داشتند که از بد روزگار مجید به‌دلیل عدم واکسیناسیون به‌موقع دچار فلج اطفال شده بود. زن و مرد جوان برای درمان فرزند خود سختی‌های بسیار متحمل شدند و وی را از این بیمارستان به آن بیمارستان و از نزد این دکتر به نزد آن دکتر و از این شهر به آن شهر بردند تا این‌که درنهایت حاذق‌ترین پزشکی را که در این زمینه به طبابت مشغول بود، پیدا کردند. آنها تحت‌نظر پزشک حاذق روند درمانی تازه‌ای را شروع کردند که سه ماه به طول انجامید اما درنهایت آن روش نیز نتیجه‌بخش نبود. مجید، پسربچه کوچک خانواده که بسیار نحیف و رنجور شده بود، شبی شنید که پزشک حاذق باکمال تأثر و تأسف به مادرش گفت: پسر شما امشب را به صبح نخواهد رساند. مادر مجید با شنیدن این جمله ناراحت شد و بی‌تابی بسیار کرد. مجید پس از شنیدن صدای گریه مادر با خود گفت: اگر من امشب را به صبح نرسانم، مادرم خیلی غصه خواهد خورد اما اگر امشب را به صبح برسانم، مادرم خوشحال خواهد شد. سپس تصمیم گرفت تا صبح نخوابد. وی تا صبح نخوابید و با طلوع خورشید با توان اندکی که برایش مانده بود، فریاد زد: مادر، من هنوز زنده‌ام و از خستگی به خواب رفت. وقتی بیدار شد، مادر و پرستاران بخش را دید که بسیار خوشحال بودند و دور وی می‌چرخیدند. مجید تصمیم گرفت برای خوشحال نگه‌داشتن آنها فردا شب نیز نخوابد. به این ترتیب مجید با نیروی اراده بر بیماری خود غلبه پیدا کرد.

مجید رستم‌بیگی ۴۰ سال بعد به یکی از موفق‌ترین سخنرانان انگیزشی کشور تبدیل شد که چند کتاب درباره نیروی اراده نوشته و با شیوه درمانی ابداعی خود صدها نفر را از بیماری نجات بخشیده بود. همچنین وبینار بزرگ «توانایی‌های گسترده انسان: بی‌نهایت به توان بی‌نهایت» با سخنرانی مجید رستم‌بیگی، پنجشنبه و جمعه هفته آینده برگزار خواهد شد. برای شرکت در این وبینار کافی است عدد یک را به سرشماره..... پیامک نمایید تا لینک ثبت‌نام به قیمت سه میلیون تومان برای هر نفر برای شما ارسال گردد!

مرور و عبور با جام جم ۲۰ سال قبل

۶ آبان ۱۳۸۰

آمار بالای مبتلایان به هپاتیت در ایران

رئیس مرکز هپاتیت ایران گفت: در کشور دو میلیون نفر به هپاتیت B و حدود ۲۰۰ نفر به هپاتیت C مبتلا هستند. دکتر سیدموید علویان با اعلام این مطلب گفت: اعتیاد تزریقی، خالکوبی، تاتو، روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده و تزریق خون تا قبل از سال ۷۵ از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری هپاتیت C است اما شیوع این بیماری طی سال‌های گذشته به‌دلیل افزایش ناهنجاری‌های اجتماعی، اخلاقی و تزریقی رو به افزایش است. پزشکان و دندانپزشکان به واسطه شغلی که دارند بیشتر در معرض هپاتیت C هستند. رئیس اداره مبارزه با ایدز هم گفت: آمار مبتلایان به بیماری ایدز تا ابتدای مهر امسال ۳ هزار و ۱۰۹ مورد گزارش شده که از این تعداد ۳۶۹ مورد وارد مرحله ایدز شده و ۳۳۴ نفر جان خود را از دست داده‌اند. ۱۳۰ نفر از مبتلایان خانم هستند. (صفحات یک و ۱۳)

دایی برگشت

علی دایی دیروز به کشورمان برگشت. او که پس از مصدومیت در بازی با بحرین و به‌دلیل محرومیت از بازی رفت با امارات، ایران را ترک کرده بود صبح دیروز به کشور برگشت و در تمرین بعدازظهر تیم‌ملی حاضر شد و نشان داد که کاملا بهبود پیدا کرده است. (صفحه ۱۵)

آمریکا سیاه‌زخم گرفت

روزنامه واشنگتن‌پست در شماره دیروز خود به نقل از مقام‌های آمریکا نوشت: ماموران تحقیق آمریکایی معتقدند موج اخیر حمله با باکتری سیاه‌زخم احتمالا کار افراطی‌های این کشور است و ربطی به اسامه بن‌لادن ندارد. به نظر می‌رسد که کار، کار منابع محلی است. پلیس فدرال آمریکا نیز می‌گوید که پای راستگرایان داخلی و گروه‌های اسلامی افراطی در میان است. (صفحه ۲)

۷ آبان ۱۳۸۰

تصویب قانون جریمه پرمصرف‌های آب

مجلس به شرکت آب و فاضلاب اجازه داد در ازای مصارف مازاد بر الگوی مصرف مشترکان از شبکه‌های آب شهری حداکثر تا معادل دو برابر قیمت‌های مصوب و به ترتیبی که هیات‌وزیران تعیین کند، جریمه دریافت کند. این تصمیم به دنبال بررسی و تصویب طرح فوریتی الحاق یک بند و دو تبصره به ماده ۱۳۳ قانون برنامه‌سوم توسعه برای تعیین نرخ آب‌شرب برای مصارف بیش از الگوی مصرف و صرف درآمد ناشی از آن در بازسازی شبکه‌های فرسوده اتخاذ شد. (صفحه ۲)

بازگشت رونالدو به زمین

هکتور کوپر، مربی آرژانتینی تیم اینترمیلان اعلام کرد: رونالدو بهبود خود را بازیافته و به احتمال زیاد در دیدار یکشنبه آینده اینترمیلان مقابل لچه بازی خواهد کرد. رونالدو به دلیل مصدومیت ۲۳ ماه از مسابقات دور بود. او در فینال حذفی ایتالیا در سال ۲۰۰۰ بار دیگر دچار پارگی سیگامنت زانو شد و بعد از آن ماه‌ها تحت‌درمان بود. (صفحه ۱۵)

طلاق و آسیبی به‌نام دختران فراری

مدیرکل آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی گفت: ۹۵ درصد دختران فراری و زنان آسیب‌دیده محصول پدیده طلاق هستند. دکتر سیدهادی معتمدی گفت: در سال گذشته حدود ۵۰ هزار طلاق به ثبت رسیده است. بیکاری، اعتیاد و اختلافات خانوادگی دلایل اصلی طلاق هستند. (صفحه ۱۳)