

#### حکمت

امام صادق (ع)

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

تحف العقول

#### نکته روز

## «کرونا» پیرمان کرد!

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مغز نوجوانان در طول همه گیری کووید-۱۹ از نظر فیزیکی تغییر کرده و سریع تر از حد معمول پیر شده است. شرکت کنندگان جوان در این مطالعه همچنین علائم شدیدتری از اضطراب، افسردگی و آنچه دانشمندان مشکلات درونی می نامند یعنی احساس غم و اندوه، اعتماد به نفس پایین، ترس و مشکل در تنظیم احساسات شان پس از سال اول همه گیری گزارش کردند. ده ها مطالعه نشان داده که سلامت روان کودکان و نوجوانان در طول این همه گیری آسیب دیده است. آنها از مدرسه خارج شده اند، به دور از دوستان و ساختارهای پشتیبانی آشنا و مجبور بودند با عدم اطمینان و ترس ناشی از ویروس کرونا زندگی کنند. بسیاری از والدین شغل خود را از دست دادند. میلیون ها کودک و نوجوان، والدین و پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های شان را به دلیل کووید-۱۹ از دست دادند. پژوهشگران دریافتند نوجوانانی که در سال اول همه گیری زندگی کرده بودند، سن مغزشان بیشتر از سن تقویمی آنها بود، مغز این نوجوانان در ناحیه ای که می تواند به تنظیم ترس و استرس به نام «آمیگدال» و در «هیپوکامپ» ناحیه ای از مغز که می تواند دسترسی به خاطرات را کنترل کند، بیشتر رشد کرده است. قشر بافت هانیز در بخشی از مغز که عملکرد اجرایی را کنترل می کند، ناکثر شده است. این مطالعات نشان داده است افرادی که در اوایل زندگی در معرض خستگی، غفلت، فقر و مشکلات خانوادگی قرار می گیرند، سریع تر پیر می شوند و ممکن است بعدا با سلامت روان خود دچار مشکل شوند.

#### خبر روز

## مردی که ۱۹۲ گلوله به خود شلیک کرد

ریچارد دیویس، مخترع جلیقه ضد گلوله بود و ۱۹۲ بار به خود شلیک کرد تا ثابت کند اختراعش کار می کند! دیویس صاحب یک پیتزافروشی ورشکسته و فیلمسازی است که با تولید فیلم های کم هزینه خود در سراسر آمریکا محبوبیت دارد. اکنون داستان عجیب زندگی او در مستند «شانس دوم» ساخته رامین بحرانی، نویسنده، کارگردان و تهیه کننده ایرانی-آمریکایی روایت شده است. بحرانی ۴۷ ساله می گوید: «اولین بار که فیلم ریچارد را دیدم سلاح را به سینه اش نشانه می رفت و تیراندازی می کرد چشمانم از حقه بیرون زد» دیویس اما تماما قهرمان و اسطوره نیست و زوایای تاریکی در زندگی اش دارد. بحرانی در این مورد می گوید: «فکر می کردم او می خواهد به برخی اشتباهاتی که مرتکب شده یا برخی ناهنجاری های اخلاقی که در آن دست داشته است اشاره کند. اما در روایتش از خود، او همیشه با قربانی بود یا قهرمان! من با اکثر فلسفه های او موافق نیستم و بسیاری از آنها را از نظر اخلاقی منغور می دانم. بااین حال او راتحسین می کنم، باید بگویم من به کاری که او انجام داد احترام می گذارم؛ او با اختراعش جان هزاران نفر را نجات داد.» بحرانی در این فیلم با دوستان، دشمنان و همسران سابق دیویس نیز مصاحبه کرده است. در پایان مستند، دیویس یک بار دیگر جلیقه می پوشد و سلاح را به سمت خود می چرخاند. اما او دیگر نمی تواند با سلاح بر به خود شلیک کند زیرا در این سن و سال خطر حمله قلبی را در پی خواهد داشت. بحرانی از او خواسته بود فقط نشان دهد که چگونه این کار را انجام می دهد، اما در حین فیلمبرداری او شروع به تیراندازی به خود کرد و کارگردان نیز از او نخواست متوقف شود!



# جام جم



# تسلط مغز، تصرف مرز

## جنگ شناختی دشمن در فضای مجازی چگونه ذهن جوان ایرانی را تسخیر می کند؟

وترکیبی است. همان طور که نظریه پرداز رسانه ای مارشال مک لوهان در دهه ۱۹۶۰ اشاره کرده است، رسانه ها صرفا کانال های منفعلی برای انتقال اطلاعات نیستند. آنها مواد تفکر را تأمین می کنند، ولی به روند تفکر نیز شکل می دهند و کاری که به نظر می آید «وب» در حال انجام دادن است، تکه تکه کردن ظرفیت تمرکز و تأمل است. ذهن کاربران حالا انتظار دارد اطلاعات را به روشی دریافت کند که وب آن را توزیع می کند؛ یک جریان در حال حرکت سریع از اطلاعات تکه تکه. فارغ از این در این نبرد شناختی که به تصرف ذهن کاربران می انجامد از تکنیک های روان شناسانه بهره می برد. مایکل هریس در همان کتاب مثالی دارد از یک آزمایش عجیب در دهه ۹۰ میلادی توسط یک استاد روان شناسی دانشگاه میشیگان. ماجرا این است که این روان شناس ۲۵۰ دانشجوی خود را به سوله ای منتقل می کند و بدون اطلاع آنها ۷۵۰ نفر سیاهی لشکر تاجت عنوان دانشجوی روان شناسی به آن سوله می آورد. روی پرده نمایشی در این سوله سه تکه چوب با ابعاد کوتاه، متوسط و بلند به نمایش درمی آید، سپس یک سوال بدیهی مطرح می شود. این که کدام تکه چوب بلندتر است. طبق هماهنگی صورت گرفته، همه ۷۵۰ سیاهی لشکری که به سوله آمده اند عنوان می کنند که چوب کوتاه به نمایش درآمده بلندتر از بقیه است! حالا نوبت ۲۵۰ دانشجوی واقعی است، ۹۰ درصد آنها اما در کمال شگفتی همراه با ۷۵۰ سیاهی لشکر حاضر کوتاه ترین تکه چوب را به عنوان بلندترین تکه چوب معرفی می کنند! این درست همان اتفاقی است که هجمه و هوچی گری فضای مجازی شکل می دهد. این که چون اکثریت کاربران نظری همسو با یک موضوع دارند (حتی اگر به اندازه همان تکه چوب بدیهی باشد، اقلیت موجود به نوعی مجبور به پذیرش آن می شود. این شاید آشکارترین اتفاقی باشد که از آن با نام «تصرف ذهن» یاد می کنیم؛ اتفاقی که می تواند پیامدهای ناگواری برای جامعه ایرانی و این سرزمین به همراه داشته باشد.

«طرف با نقشه وارد میدان شده، برنامه هم این است کاری کنند که ملت ایران عقیده اش بشود عقیده سران انگلیس و آمریکا و امثال اینها...» نبال این است که مرزها تسلط پیدا کند. اگر مغز یک ملت را نتوانستند تصرف کنند، آن ملت سرزمین خودش را دود ستی به دشمن تقدیم می کند. برای این کار شروع می کند محتوای ذهنی برای ذهن فعال جوان درست کردن. این همه دروغ، حرف های انحرافی و تهمت برای این است. «اینها بخشی از فرمایشات مقام معظم رهبری است که هفته گذشته عنوان شد. ترکیب «تصرف مغز» در بیانات ایشان کلیدواژه مهمی است که اشاره به ترفندهایی دارد که قرار است ذهن جوان ایرانی را تسخیر کند. با تصرف مغزها، مرزها هم تصرف می شوند. این رویه ما تکنیک های متنوع و متفاوتی داشته و فضای مجازی و گسترش شبکه های اجتماعی بستر مناسبی برای پیاده سازی این تکنیک ها فراهم آورده است. با در نظر گرفتن این حقیقت که روزانه بیش از دو میلیارد نفر به صورت فعال از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، دیگر در تماس بودن به معنای ارتباط چشم در چشم نیست، بلکه منظور ارتباط صفحه به صفحه است، فضای مجازی حالا به زندگی دوم افراد تبدیل شده است. اما این اتفاق چه تاثیری روی ذهن ما دارد؟ مایکل هریس، نویسنده و روزنامه نگار کانادایی در کتاب شگفت «تنهایی» تعبیر جالب توجهی از این موضوع دارد. او این حضور را تعبیر به «خیالبافی» می کند. او می نویسد: «حالتی که ذهن در غیبت محرک های متضاد بیرونی مثل تلفن هایی که رنگ می خورد، به خود می گیرد، همان خیالبافی است.» او تنها پژوهشگری نیست که به تاثیرات این نوع زندگی پرداخته است. آنچه خروجی پژوهش همه آنها بوده این گزاره است که فضا های این چنینی به سرعت ذهن مخاطبان خود را تسخیر می کند؛ رویه ای که حالا به عنوان سلاح آشکاری از سوی دشمن روی جوانان این سرزمین به کار گرفته می شود. تصرف ذهنی و فکری جوانان امروز سناریوی دشمن در جنگی شناختی

#### پرسه

## بازگشت از فضا

هنوز هم که هنوز است رفتن به فضا و بازگشتن از آن برای ذهن بشر امروزی عجیب است. هر چند هر هم که این موضوع از فرط تکرار برای عموم ما عادی شده باشد اما وقتی تصاویری از رفتن یا بازگشت فضانوردان منتشر می شود به عجیب بودن این اتفاق منجر می شود. حالا هم تصاویری از بازگشت فضانوردان چینی منتشر شده که همان حس را القا می کند. دیروز کپسول حامل آنها پس از سفری ۹ ساعته در منطقه فرود «دانگ فنگ» واقع در صحرای کوبی فرود آمد. چن دانگ، لیو یانگ و کای شوزه فضانوردان ساکنان ایستگاه فضایی تیانگونگ چین پس از یک ماموریت شش ماهه به زمین بازگشتند. این فضانوردان بر اتصال سومین مازول ایستگاه فضایی چین به بدنه اصلی آن نظارت کردند و سه راهپیمایی فضایی برای کنترل و تست واحدهای جدید انجام دادند.



کیوارکد را اسکن کنید



کیوارکد را اسکن کنید

## قدم زدن مرگ در سواحل روسیه

مقامات روسیه از کشف لاشه حدود ۲۵۰۰ فوک خزری در سواحل جنوبی روسیه در دریای خزر خبر داده اند. در گزارش های اولیه، تعداد فوک های تلف شده ۲۰۰ عدد اعلام شده بود، اما با بررسی های بیشتر، این آمار افزایش یافت. کارشناسان محیط زیست منتظر نتیجه تحقیقات برای تشخیص علت مرگ این فوک ها هستند. فوک های خزری به عنوان گونه های در معرض خطر طبقه بندی شده اند و در فهرست قرمز «اتحادیه بین المللی حفاظت از طبیعت» قرار دارند. اگرچه سواحل خزر در ایران از انباشت زباله رنج می برد اما همچنان

روسیه به عنوان کشوری که بیشترین آلودگی نفتی را در دریای خزر تولید می کند شناخته می شود.



نگاهی به زندگی عجیب ستاره های جام جهانی پیش از شهرت

## گذشته های عجیب

### رحیم استرلینگ

رحیم استرلینگ، یکی از درخشان ترین ستاره های انگلستان در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر است. او وقتی هشت ساله بود پدرش را از دست داد. استرلینگ پیتم در کینگستون جامائیکا زندگی می کرد و آینده او کاملاً مبهم بود. در پنج سالگی به همراه مادرش به لندن رفت و آنجا با مشقت زندگی بیشتر آشنا شد. مادرش در کنار ادامه تحصیل، در یک شغل پاره وقت، دستشویی های هتل ها را پاک و رحیم نیز در این کار به مادر کمک می کرد. این زندگی سخت، استرلینگ را بر آن داشت تا به صورت جدی به کاری که در آن مهارت داشت، بپردازد و آن فوتبال بود. او در تمرین ها و تست های ورزشی، به سرعت خود را به عنوان استعداد برتر معرفی کرد و توسط باشگاه های انگلیسی جذب شد تا به اینجا برسد.



### بویاکو ساکا

ستاره انگلیسی، بویاکو ساکا در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر نگاه ها را به خود جلب کرد. زندگی ساکا که در کودکی با فقر و در جوانی با تبعیض نژادی همراه بود، اصلاً ساده نبوده است. او سال ۲۰۰۱ از پدر و مادری نیرجیه ای که به انگلیس مهاجرت کرده بودند، به دنیا آمد، با وجود مشکلات مادی و اجتماعی، پدر و مادرش تصمیم می گیرند به ساکا در رسیدن به هدفش که فوتبالبست شدن است، کمک کنند. او در همان دوران کودکی درخشان ظاهر شد و در هفت سالگی به باشگاه آرسنال پیوست. در فینال یورو ۲۰۲۰، ساکا به شکلی عجیب مورد هجوم نژادپرستان انگلیسی قرار گرفت. ساکا که در کودکی فقر و تنگدستی را تجربه کرده بود، در کارهای خیره زیادی شرکت می کند.



#### عکس روز

## ثبت خزان در خاطره

**کافی است پاییز باشد و باران بزند به تن شهر، از این دست تصاویری که در قاب دوربین مجید آزاد، عکاس روزنامه جام جم ثبت شده، می توان بسیار دید. این تصویر ورودی پارک نیاوران تهران است در یک روز بارانی و پاییزی تهران. جایی که شهروندان فرصت را غنیمت شمرده اند و سعی دارند این لحظات را در گوشه ای از آلبوم خاطرات شان ثبت کنند. شاید سال های بعد و تدایم خشکسالی های این سال ها فرصت تکرار این لحظات را از آنها دریغ کند. پاییز تصویر رنگینی از طبیعت است که حالا بدل به خاطره جمعی چندین نسل از ما تبدیل شده است.**



#### چهارراه

سختی های بسیار کشیده اند. بعضی دیگر والدین شان را در سن کم از دست داده بودند و برای گذران زندگی به سخت ترین و پست ترین شغل ها پرداخته اند. در کل زندگی بسیاری از فوتبالیست های موفق امروز با آنچنان پستی و بلندی ها و مشکلات عجیب و غریبی همراه بوده که از هر یک می توان کتاب یا فیلمی انگیزشی ساخت!

داستان برخی از آنها مانند مسی یا رونالدو برای همه آشنا است. لیونل مسی اسطوره جاودانه دنیای فوتبال هرگز رنج های دوران کودکی خود را پنهان نمی کند. او در کودکی با

### امبابه

کلیان امبابه، ستاره فعلی تیم ملی فرانسه و بهترین گلزن فعلی جام جهانی ۲۰۲۲، هرگز تصور نمی کرد این افتخار را کسب کند. زیرا کودکی سختی را در محله فقیرنشین بوندی پاریس سپری کرد. او از پدری کامرونی به نام ویلفرد و مادری الجزایری به نام فائزه به دنیا آمد. اما شرایط سخت زندگی مانع رسیدن امبابه به شکوه فوتبال نشد.

شاید نزدیکی محل زندگی او به ورزشگاه استاد دو فرانس با عشق به کریستیانو رونالدو که او را الگوی خود قرار داده بود، باعث شد امبابه فوتبالیست بزرگی شود. مسیر امبابه راحت نبوده در ابتدا رنج زیادی کشید. پدرش می گوید: «اوایل حضورش در موناکو به عنوان بازیکن اصلی محسوب نمی شد و کلیان هر روز به خاطر این موضوع گریه می کرد».



### والنسیا

مهاجم ملی پوش اکوادوری، پس از موفقیتش در زدن دو گل برای کشورش در افتتاحیه جام جهانی قطر، گل سوم را مقابل هلند نیز به ثمر رساند. والنسیا توانست در قطر یک گورد جدید به نام خود ثبت کند. این بازیکن ۳۳ ساله مسن ترین بازیکنی شد که اولین گل جام جهانی را به ثمر رسانده است. او با پیش از دستیابی به این موفقیت، داستان زندگی او پر از رنج بود. او در راغه های سن لویزرو اکوادور در جست و جوی زندگی، مانند سایر کودکان آزادی ثروتمند شدن در فوتبال را در سر می پروراند، اما پدرش نمی توانست برای او حتی یک توپ بخرد. بنابراین از یک تکه پارچه برای او یک توپ درست کرد. با این وجود، فقر مانع شکوفایی استعداد فوتبالیش نشد.

