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

چهارشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۱ | ۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴ | ۲۰ صفحه | سال بیست‌وسوم - شماره ۶۳۹۸ | Wednesday - Jan 4, 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

■ ترور بیولوژیک سعید کاظمی آشتیانی دانشمند/۱۳۸۴
■ روز جهاد کشاورزی
■ آلبر کامو، نویسنده فرانسوی/۱۹۶۰
■ روز جهانی بریل

واحه

خون می‌رود نهفته از این زخم اندرون ماندم خموش و آه که فریاد داشت درد

سایه

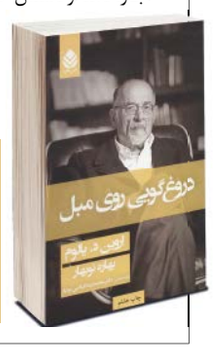
اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۹	غروب آفتاب: ۱۷:۰۴
اذان مغرب: ۱۷:۲۴	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۲۴
اذان صبح (فردا): ۵:۴۵	طلوع خورشید (فردا): ۷:۱۵

پیشخوان

دروغگویی روی مبل

اگر به رمان‌های روانشناختی علاقه دارید کتاب «دروغگویی روی مبل» نوشته اروین یالوم نویسنده و روانپزشکی که در ایران با کتاب معروف «وقتی نیچه گریست» شناخته می‌شود و با ترجمه بهاره نوبهار، می‌تواند برایتان انتخاب جذابی باشد. یالوم در این رمان به رابطه میان پزشک و بیمار می‌پردازد و داستان سه پزشک با تیپ‌های شخصیتی متفاوت را بیان می‌کند. ظاهرا مبل یکی از مهم‌ترین ارکان روانکاوی به شمار می‌آید. حتما این صحنه را در فیلم‌ها دیده‌اید. کسی که روی مبلی دراز کشیده و خاطراتش را بیرون می‌ریزد. بیمار در این حالت بسیار آسیب‌پذیر است و سیر درمانش، محتاج درجه بالایی از انضباط اخلاقی است. در این کتاب به بخش‌های پنهان شغل روانکاوی و مسائل ظریف و پیچیده آن در قالب داستان پرداخته شده است. روابط عجیب این سه روان‌درمانگر با بیماران‌شان داستانی جذاب و خواندنی به مخاطبان ارائه می‌کند. پزشک اول، دکتر تراتر است که پا را از حد خودش فراتر می‌گذارد و رابطه خاصی با بیمارش برقرار می‌کند. موضوع آنها به گوش کمیته پزشکی می‌رسد و آنها برای حل مشکل، دکتر ارنست را مسئول پرونده می‌کنند که مشکلات خاص دیگری دارد. داستان آخر هم از پزشک پول‌پرستی است که بیمار ثروتمندش را مثل طعمه‌ای می‌بیند که نباید اجازه دهد از دستش خارج شود. نسخه صوتی «دروغگویی روی مبل» از نشر جیحون در دسترس است.



کیوآرکد را اسکن کنید

با من از مرگ مگو!

توجه به سوگ ۵۱ هزار کودکی که کرونا آنها را سوگوار کرده چقدر مهم است؟

صدای پای بازگشت کرونا حالا بلندتر از پیش است، همزمانی امواج هشتم کرونا با فصل سرما و شیوع آنفلوآنزا و البته درگیری‌های دارویی باعث شده نظام سلامت ایران بیش از پیش آماده برای رویارویی با این موج باشد. هفته گذشته ورود زیرسویه جدید به ایران از سوی سخنگوی وزارت بهداشت اعلام شد و دیروز هم گفته شد اولین مورد مشکوک به ابتلا به این زیرسویه در تهران شناسایی شده است. در رابطه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی یا میزان واکسیناسیون عمومی و مصونیت احتمالی از زیرسویه تازه حرف‌های بسیاری گفته شده اما این بازگشت کرونا یک پیامد دیگری هم دارد که حداقل تجربه نشان می‌دهد به شکل عجیبی آن را نادیده گرفته‌ایم. این که همین موضوع حالا برای نزدیک به ۵۱ هزار کودک ایرانی یک ترومای هولناک است، یادآور سوگی است که هر چند یکی دو سالی از آن می‌گذرد اما هیچ‌گاه عادی نشده است. درست در میانه‌های تابستان سال گذشته بود که سازمان بهزیستی ایران اعلام کرد تا آن روز ۵۱ هزار کودک در ایران بر اثر کرونا پدر یا مادر خود را از دست داده‌اند. حبیب‌ا... مسعودی‌فرید، معاون وقت سازمان بهزیستی در کنار این آمار هولناک همچنین گفته است که ۲۵ درصد میزان اختلافات خانوادگی هم افزایش داشته است. آمار تازه‌تر از سرنوشت این کودکان را هفته گذشته می‌شد از زبان مسئولان وزارت تعاون شنید. این وزارتخانه اعلام کرد که ۱۴ هزار و ۶۱۳ کودک، سرپرست خود را به‌واسطه ابتلا به کرونا از دست داده‌اند. هر چند خبر خوب این است که به گفته مدیرکل کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور، کودکانی که هر دو سرپرست خود (هم پدر و هم مادر) را به دلیل کرونا از دست داده‌اند هیچ کدام از آنها به سبب از دست دادن والدین به مراکز نگهداری بهزیستی وارد نشده است. وضعیت کنونی اما یک تردید ثابت را میان خانواده‌ها پیش می‌آورد، این که حرف از فقدان و مرگ با کودکان اساسا درست است یا نادرست؟ این که چگونه باید با آنها درباره قطعیتی به نام مرگ و نیستی حرف زد. برخی روان‌شناسان باور دارند که فرار از این موضوع پیامدهای به شدت ناگوارتری نسبت به گفت‌وگو با آنها دارد. شکوفه موسوی، روانپزشک اطفال می‌گوید: «مساله‌ای که بسیار با آن مواجه شدم و شاید در فرهنگ ما پررنگ باشد، این بود که بزرگ‌ترها از طرح مساله مرگ با کودکان واهمه دارند. اروین یالوم می‌گوید که بچه‌ها بیش از توقع ما مرگ را می‌شناسند. او در کتاب روان‌درمانی اگزیستانسیال فصلی را به این موضوع اختصاص داده است. همچنین برونو بتلهایم در کتاب افسون افسانه‌ها می‌گوید حتی داستان‌هایی که درباره واقعیت هستند هم به مسائل مهم نمی‌پردازند. او عقیده دارد در افسانه‌ها به مسائل کلی پرداخته می‌شود. بتلهایم درباره نحوه آشناسازی کودکان با مرگ معتقد است که باید کودکان را مستقیما به وسیله داستان‌ها با این مقوله آشنا کنیم؛ چون در جهان افسانه‌ها می‌توان حقایق مهم را بدون به هم ریختن امنیت کودک مطرح کرد. نتیجه این که کرونا بیش از همه واقعیت‌ها این مساله را به ما نشان داد و باعث شد تا به مسائل کودکان جور دیگری بنگریم.»

درک سوگ با سطح رشد انسان‌ها مرتبط است. درک کودک از سوگ و مرگ با نوجوان و بزرگسال متفاوت است. مثلا آشنایی کودک سازگار با سوگ و مرگ در نسبت با کودک دیگری که در شرایط عادی هم مشکل دارد و دست خودش نیست، تفاوت دارد. این که کودک چه کسی را از دست داده و چه رابطه‌ای با او داشته با شرایط اجتماعی و اقتصادی که توسط آن والد مهیا می‌شده و حالا از دست رفته چه بوده است نیز بر اندازه، عمق و نحوه سوگواری تأثیر بسیاری دارد. از سوی دیگر نحوه سوگواری کودک هم با دیگران متفاوت است. چراکه به باور روان‌شناسان کودک آنها در این دوران دچار اختلال‌های رفتاری می‌شود؛ چون برای زنده‌ماندن به حمایت والدین نیاز دارد و وقتی یک یا هر دو والدش را از دست می‌دهد، ترس بسیاری آنها را فرامی‌گیرد. وقتی کودکی یکی از والدهای خود را از دست می‌دهد، می‌ترسد که دیگر والد خود را نیز از دست بدهد. به همین خاطر است که رفتارهای بسیار وابسته‌ای نشان می‌دهد و اگر

حکمت

امام حسن(ع):

مبادا با یکدیگر حسد ورزید، زیرا کفر و بی دینی از حسد برمی خیزد.

اعیان‌الشیعه

خبر روز

در ستایش استرس

چرا استرس روزمره می‌تواند کلید یک پیری سالم باشد؟

واژگان اضطراب، استرس یا نگرانی همگی بار احساسی منفی دارند اما اگر به شما بگوییم که استرس نیز می‌تواند مثبت باشد چه؟ استرس همان گونه که می‌تواند به ما آسیب برساند، نقش کلیدی در تقویت سیستم ایمنی، ایجاد ارتباطات در مغز (که عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد) و ایجاد انعطاف‌پذیری لازم برای حرکت در مسیر درست را در لحظه‌های سخت زندگی بازی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس کم ناشی از ورزش یا کار متوسط می‌تواند توانایی‌های شناختی و فیزیکی ما را در دوران پیری افزایش دهد.

بررسی اثرات مثبت استرس اولین بار از طریق کار فردوس زبهار، روانپزشک و پژوهشگر در دانشگاه راکفلر نیویورک که در حال مطالعه ارتباط بین استرس کوتاه مدت و سیستم ایمنی بدن به عنوان بخشی از جنگ یا گریز بود، آشکار شد. در اواسط دهه ۱۹۹۰ استرس به اتفاق آرا برای آدمی بد تلقی می‌شد، اما برای زبهار این غیرمنطقی بود: « منطقی نیست که استرس همیشه یک چیز بد، مضر و منفی باشد. پاسخ به حس اضطراب و نگرانی برای بقا ضروری است. غزال برای فرار از چنگال شیر به این پاسخ نیاز دارد. مادر طبیعت این حس را به ما داده تا به ما کمک کند زنده بمانیم و رشد کنیم.» پژوهش‌های زبهار و دیگر محققان در طول ۲۰ سال گذشته نشان داده است که دوره‌های استرس کوتاه‌مدت می‌تواند به ما در دنیای مدرن کمک کند.

اثر مثبت استرس بر پیری: دانشمندانی که در حال تحقیق در مورد پیری سالم هستند، اکنون استرس را به عنوان شاخصی از آنچه برای اعمال قابل کنترل بر عضلات، رگ‌های خونی و قلب در بالا بردن افزایش سن است در نظر می‌گیرند. استرس جسمی و روانی خفیف تا متوسط، تولید مواد شیمیایی در خون به نام اینترلوکین را تحریک می‌کند که سیستم ایمنی را فعال کرده و آن را قادر می‌سازد تا با عفونت‌ها مبارزه کند. استرس حتی می‌تواند بر رشد کودکان قبل از تولد تاثیر بگذارد. نوزادانی که از مادرانی که استرس روزانه خفیفی را در دوران بارداری تجربه می‌کردند، در دو سالگی در مقایسه با فرزندان مادرانی که از بارداری نسبتا آرام و بدون استرس لذت می‌بردند، مهارت‌های رشدی پیشرفته‌تری داشتند.

راه‌های مختلفی برای فکرکردن به استرس وجود دارد. علاوه بر فشار و تنش ناشی از رویدادهای زندگی، اشکال مختلف ورزش را می‌توان به عنوان استرس برای عضلات در نظر گرفت، در حالی که انواع مختلفی از چالش‌های شناختی به عنوان استرس برای ذهن در نظر گرفته می‌شود؛ مانند حل‌کردن یک سودوکو. اندازه مغز در یک دهه پس از ۴۰ سالگی به میزان ۵ درصد کاهش می‌یابد، سرعت این کاهش اندازه پس از ۷۰ سالگی افزایش می‌یابد. با این حال، این کوچک‌شدن در افراد مسن که تمرینات هوازی منظم انجام می‌دهند کند می‌شود. فعالیت‌هایی که باعث پمپاژ خون در بدن می‌شوند، مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری می‌توانند سرعت پیری مغز را تا چهار سال به عقب بیندازند.

تحقیقات دیگر اهمیت گنجاندن مقدار قابل توجهی از تحریک ذهنی را تا زمانی که ممکن است، در برنامه روزانه خود نشان می‌دهد. به عنوان مثال تصور می‌شود افرادی که در طول دهه ۵۰ و ۶۰ کار می‌کنند نسبت به افرادی که زودتر بازنشسته می‌شوند در برابر زوال شناختی انعطاف‌پذیرتر هستند. در حالی که به چالش‌کشیدن خود در دهه هشتم و نهم می‌تواند مغز سالمندان را جوان نگه دارد.

پرسه

فراگیری مرگ در مراکز درمانی انگلیس

کالج سلطنتی پزشکی اورژانس انگلیس تخمین زد که هر هفته بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ بیمار به دلیل کمبود در مراقبت‌های اورژانسی در این کشور جان خود را از دست می‌دهند. پزشکان انگلیسی ضمن هشدار درباره افزایش مرگ و میر در مراکز اورژانس این کشور از دولت خواستند تا به درخواست‌های مردم واکنش نشان دهد. چندین سازمان پزشکان در مورد بحرانی که خدمات اورژانس در انگلیس را تحت تأثیر قرار داده است- که به گفته آنها بسیاری از بیماران به دلیل عدم مراقبت کافی یا به‌موقع جان خود را از دست می‌دهند- هشدار دادند و از دولت خواستند تا به افزایش نارضایتی اجتماعی واکنش نشان دهد. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که خدمات بهداشت عمومی و رایگان انگلیس که سال‌هاست تجهیز نشده و به علت همه‌گیری کرونا نیز خسته به نظر می‌رسد، کاملا فرسوده شده است. این بحران که مرتبا به تیتر اخبار رسانه‌های انگلیس تبدیل می‌شود، روز یکشنبه هنگامی که سازمانی به نمایندگی از کارکنان اورژانس، کالج سلطنتی پزشکی اورژانس، تخمین زد که هر هفته بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ بیمار به دلیل کمبود در مراقبت‌های اورژانسی جان خود را از دست می‌دهند، دوباره شعله‌ور شد.

سال نو با چاشنی آتش و آشوب

سال نو میلادی در کشورهای غربی در حالی آغاز شد که همراه با اتفاقات و حوادث بسیاری بود؛ از تیراندازی و آشوب گرفته تا آتش‌افروزی و تهدیدهای امنیتی! سالی که نکوست از بهارش پیداست. در بسیاری از کشورهای غربی، جشن‌های سال نو به گونه‌ای دیگر از آتش‌زدن خودروها گرفته تا اموال و اماکن عمومی رقم خورد. شروع سال نو در آمریکا هم خونین بود و با چندین مورد تیراندازی و کشته‌شدن شهروندان این کشور همراه شد. هر چند حالا برای شهروندان آمریکایی حوادث تیراندازی عادی‌تر از آن است که حتی تبدیل به خبر شود، بحرانی که حالا این کشور به آن گرفتار است و همچنان راهکاری برای کشته‌شدن شهروندانش ندارد.

کیوآرکد را اسکن کنید

نگاه

سپید و سیاه حاشیه

حاشیه‌نشینی بی‌شک مولود اصلی مهاجرت است و با توجه به اظهارات استاندار سابق تهران که «۲۳ درصد حاشیه‌نشینی کشور در این استان است و از سوی دیگر سالانه ۲۵۰ هزار نفر به پایتخت مهاجرت می‌کنند»، می‌توان گفت زنگ خطر تمرکزگرایی جمعیت بیش از پیش به گوش می‌رسد. بانک جهانی هم با هشدار نسبت به افزایش حاشیه‌نشینی، آن را این گونه تعریف کرده است: بخش هایی از شهر که مورد غفلت واقع شده و کیفیت و شرایط زندگی در آن به شدت پایین است. این موضوع را می‌توان از قاب دوربین چاوش هماوندی عکاس روزنامه جام‌جم هم به خوبی متوجه شد.

چهارراه

بازیکنان خوب؛ بازیگران موفق

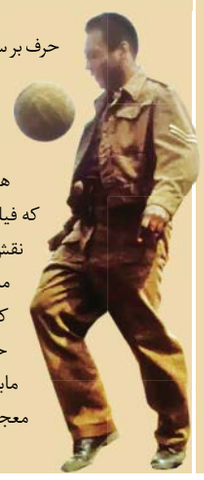
نگاهی به برخی فوتبالیست‌هایی که علاوه‌بر فوتبال روی پرده نقره‌ای درخشیدند

دیروز سم مندس، کارگردان مشهور سینما در برابر پاسخ به یک خبرنگار که از او پرسیده بود نقش شرور فیلم جیمزباند مناسب چه بازیگری است، بی‌معطلی پاسخ داد «ژوزه مورینیو»! آقای خاص فوتبال جهان به باور این کارگردان مشهور می‌توانست به بهترین شیوه در نقش شرور فیلم جیمزباند نقش‌آفرینی کند. هر چند شاید گفته او طعنه‌ای به حواشی بی‌شمار این مربی هم بوده باشد اما این رویه هم چندان ناآشنا نیست و فوتبالیست‌های بسیاری بوده‌اند که از مستطیل سبز به نوعی کوچ کرده‌اند روی پرده نقره‌ای. اشتراکات بیشتری هم میان آنها وجود دارد، مهم‌ترین وجه اشتراک این مهاجرت عجیب این است که درصد بسیار بالایی از آنها نتوانسته‌اند به حد کوچکی از موفقیت‌های ورزشی‌شان در هنر هفتم برسند. هر چند استفاده بسیاری از این فوتبالیست‌ها بر پرده سینما هم جدی نبوده است. اما در این میان هم بوده‌اند بازیکنانی که بازیگران خوبی شده‌اند. در میان سیاهه بازیکنان مشهور و موفق خارجی شاید بتوانیم اریک کانتونای کبیر را مثال بزنیم که نه‌تنها بر پرده نقره‌ای که روی صحنه تئاتر هم خوش می‌درخشد. در میان گزینه‌های داخلی اما باید تنها و تنها به یک نام اشاره کنیم و آن هم پژمان جمشیدی است که حتی تا نامزدی جشنواره فیلم فجر هم پیش رفت و حالا یکی از ستاره‌های سینمای ایران است. مرحوم علی انصاریان هم شاید می‌توانست در این حوزه موفق باشد، اما حضور حمید درخشان، علی پروین و حمید استیلی در سینما بیشتر به شوخی شبیه بود. به همین بهانه نگاهی داشتیم به برخی بازیکنانی که در سینما خوش درخشدند.

کابویی به نام «کانتونا»

مرد ناآرام فرانسوی که بیشتر از همه گل‌های زیبا و تاثیرگذارش و آن لگد معروفش به هوادار کریستال پالاس از او به یادها مانده در سینما هم حضوری موفق دارد. این ویژگی را می‌شد از جواب‌های همیشه آماده‌اش در کنفرانس‌های خبری منچستریونایتد هم متوجه شد. چهره او هم اتفاقا به باور بسیاری از سینماگران قابلیت تبدیل‌شدن به یک قهرمان سینمایی را دارد. اولین حضور جدی او در سینما مربوط به فیلم « در جستجوی اریک» ساخته کن لوچ است. کارگردان انگلیسی از او یک بازیگر قابلی در این فیلم ساخته است. فعالیت‌های سینمایی او پس از پایان دوران ورزشی‌اش ادامه دارد و حالا هم قرار است در یک وسترن به نام « رستگاری» همبازی مدس میکلسن و اواگرین شود.

پله؛ یک معجزه کوچک



حرف بر سر پله این روزها زیاد است، مرگ او پس از تحمل چند سال بیماری باعث شده حواشی ناگفته زندگی او هم این روزها در رسانه‌ها بیشتر به چشم بخورد. یکی از این موارد هم حضور جذابش بر پرده سینماست. برای ما ایرانی‌ها هم حضور پله در سینما ناآشنا نبوده و کمتر کسی است که فیلم «فرار به سوی پیروزی» او را به یاد نداشته باشد او در نقش زندانی اسیر در دست آلمانی‌ها در جنگ جهانی دوم به مسابقه فوتبالی مجبور می‌شوند که قبل از آن می‌توانند فرار کنند. این یکی از مهم‌ترین فیلم‌هایی است که پله در آن حضور داشت، فیلمی که در آن همبازی سیلوستر استالونه و مایکل کین شده بود. پله بعدها در آثار دیگری نظیر « یک معجزه کوچک» نیز به ایفای نقش پرداخت.

ردای شوالیه روی دوش بکهام

از همان سالی که دیوید بکهام در منچستر پا به توپ شد را می‌شد روی پرده سینما تصور کرد. چهره جذاب و البته شخصیت عاصی‌اش، جان می‌داد برای فیلمنامه‌نویسان تا از این شخصیت رفتاری‌اش در سینما بهره ببرند. البته ازدواجش با یک هنرمند به این موضوع شتاب داد و آرام آرام او پس از حضور در بی‌شمار آگهی‌های تبلیغاتی سر از سینما درآورد. بکهام علاوه بر حضور کوتاهش در فیلم‌ها و کلیپ‌های تبلیغاتی، اخیرا در یک قسمت از سریال «Only Fools and Horses» به ایفای نقش پرداخته است اما همچنان در مقابل پیشنهادهای فراوان برای حضورش در یک نقش پررنگ سینمایی واکنش منفی نشان می‌دهد؛ باید دید که آیا بکهام بالاخره می‌پذیرد در سینما به‌صورت جدی حضور یابد یا خیر.

وینی جونز؛ این گروه خشن

شاید تنها بازیکنی که تا به امروز دوران بازیگری‌اش به مراتب موفق‌تر از دوران فوتبالی‌اش بوده وینی جونز باشد. بازیکن انگلیسی که البته برای تیم ملی ولز به میدان رفته بود، یکی از خشن‌ترین بازیکنان تاریخ فوتبال به شمار می‌رفت که مخصوصا با تکل عجیب و غریبش بر روی پای گری استیونز باعث خداحافظی او از فوتبال شد. وی همچنین با اخراجش از زمین در ثانیه سوم بازی همچنان یکی از رکورددارن در بخش اخراج از زمین محسوب می‌شود! ورود جونز به سینما نیز با کاریزمای فوتبالی‌اش شکل گرفت و وی در فیلم‌هایی نظیر « قاپ‌زنی»، «محکومین» و «قطار گوشت نیمه‌شب» تصویری خشن از خود ترسیم کرد که حداقل برای تماشاگران سینما جذاب‌تر از طرفداران فوتبال بود!