

<p>■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدی عرفاتی</p>		<p>■ شایه: ۳۶۳۷-ISSN۱۷۳۵-۰۰۰۰ ■ پایگاه اطلاع رسانی: <a href="http://www.jamejamonline.ir">www.jamejamonline.ir</a> <a href="http://www.jamejamdaily.ir">www.jamejamdaily.ir</a> ■ پست الکترونیکی: <a href="mailto:info@jamejamdaily.ir">info@jamejamdaily.ir</a></p>	
<p>تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۱۹</p> <p>تلفن: ۰۲۱-۳۳۰۴۰۰۰ • دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۶۲۵۲</p> <p>سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳</p> <p>مورمشترکین: ۴۴۲۶۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰</p> <p>شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲</p> <p>■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام‌جم</p>		<p>سده شنبه ۸ تیر ۱۴۰۰   ۱۸ ذی‌القعده ۱۴۴۲   صفحه ۲۰   شماره ۵۹۷۴   استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۵۰۰ تومان   Tuesday - June 29, 2021</p>	
<p>حکمت ۷۴٪</p> <p>نفس‌های آدمی، گام‌های اوست به سوی مرگ.</p>		<p>وضعیت آب و هوای امروز</p> <p>تهران ۲۸ / ۳۶</p> <p>اردبیل ۱۴ / ۳۰</p> <p>اصفهان ۱۹ / ۳۷</p> <p>بندرعباس ۳۰ / ۳۹</p> <p>بیرجند ۲۰ / ۳۵</p> <p>ساری ۲۴ / ۳۵</p> <p>شهرکرد ۱۳ / ۳۱</p> <p>یزد ۲۶ / ۳۹</p>	
<p>اوقات شرعی:</p> <p>اذان ظهر: ۱۳/۰۸</p> <p>اذان مغرب: ۲۰/۴۵</p> <p>اذان صبح (فردا): ۴/۰۵</p> <p>طلوع خورشید (فردا): ۵/۵۴</p>		<p>بحارالانوار</p> <p>حدیث روز:</p> <p>پیامبر اسلام (ص):</p> <p>دانشمندان، چراغ‌های زمین، جانشینان پیامبران، وارثان من و وارثان پیامبرانند.</p> <p>واحه:</p> <p>سعدی</p> <p>به تو حاصلی ندارد غم روزگار گفتن که شبی نخته باشی به درازنای سالی</p>	

مقطع حساس کنونی فرمانرواوسررفتگر وقضیه پنجم

یوزف پیلسودسکی که در اوایل قرن بیستم و پیش از جنگ جهانی اول فرمانروای لهستان بود، عادت داشت شب‌ها با لباس مبدل به گردش در پایتخت بپردازد و مشکلات زیست شنبه را از نزدیک مورد مذاقه و امعان نظر قرار دهد.

یک شب وقتی پیلسودسکی سوار اسب مشغول بازدید شنبه از نواحی مختلف پایتخت بود، در گوشه خیابان چشمش به سه رفتگر افتاد که قصد داشتند درخت بزرگی را که قطع شده بود و سر راه افتاده بود و راه بسته بود از جا بردارند و راه را باز کنند اما به علت سنگینی بیش از حد درخت، موفق نمی‌شدند. در کنار آنها نیز مردی درحالی‌که دست‌های خود را به کمر زده بود به کارگران ارد ناشتا می‌داد.

پیلسودسکی رو به مرد دست به کمر کرد و گفت: آقا، به نظر می‌رسد اگه شما هم به این مردان کمک کنید، آنها بتوانند این تنه درخت را از میان راه بردارند.

مرد دست به کمر گفت، با سیاست از توجه و فضولی شما، من رفتگر نیستم بلکه سرفرتگر هستم و باید مراقب اجرای کار باشم نه این‌که خودم کار کنم. پیلسودسکی چیزی نگفت و به کناری رفت و از اسب پیاده شد

و کتش را درآورد و آستین‌هایش را بالا زد و به کمک رفتگران شتافت. دقایقی بعد آنها تنه درخت را از سر راه برداشتند و به کناری انداختند. پیلسودسکی نزد سرفرتگر رفت و گفت: ببخشید که دخالت کردم. سرفرتگر از وی پرسید: اسمت چیست؟ پیلسودسکی گفت: کوچک شما یوزف پیلسودسکیا، فرمانروای لهستان. سرفرتگر گفت: زرن زن بابا. در این هنگام پیلسودسکی نشان مخصوص فرمانروایی را بیرون آورد و به سرفرتگر نشان داد. سرفرتگر ترسید و بر خود لرزید و تا پایان عمر کاری خود همواره به کارگران کمک کرد و به هرکس رسید خاطره ملاقاتش با فرمانروا را تعریف کرد و خجالت هم نکشید.



حمایت خانواده، شرط اول است

احمدی درباره درخشش زنان در رشته‌های مختلف ورزشی می‌گوید: اگر امروز شاهدیم تعداد زنانی که به مسابقات جهانی راه پیدا می‌کنند، زیاد شده است، به تلاش همه زنان و مردانی برمی‌گردد که سال‌ها قبل راه را باز کردند. مسؤولانی (زن و مرد) که مدیریت ورزش بانوان را به عهده گرفتند و تلاش کردند مانع‌ها را از میان بردارند. یادم هست ۲۰ سال قبل که وارد ورزش تیراندازی شدم برای حضور در این رشته ده‌ها مانع وجود داشت. اصلاً تصور نمی‌کردیم روزی این ورزش به این میزان فراگیر شود و این همه قهرمان داشته باشیم. اما همه تلاش کردند و الاً نتیجه‌اش را می‌بینیم. پدر و مادرها به نگرش‌های تازه‌ای رسیده و باور کرده‌اند که پیشرفت و موفقیت دخترشان فقط در رفتن به دانشگاه و گرفتن مدرک تحصیلی نیست. دخترشان می‌تواند در زمینه ورزش بسیار موفق باشد، پس از او حمایت می‌کنند. حمایت خانواده به نظر یکی از اولین شروط موفقیت دختران است. همان‌طور که پدرم از من حمایت کرد و مرا به باشگاهش برد و تیراندازی یادم داد و انگیزه قهرمانی را در من به وجود آورد. آن هم در سال‌هایی که همه می‌گفتند تیراندازی ورزش مردانه است، من در کنار پدرم ثابت کردیم اتفاقاً تیراندازی ورزش زنان است، چون هم صبر می‌خواهد و استقامت که زنان هر دو را دارند. تیراندازی خشن نیست چون ورزش تیراندازی با تیراندازی واقعی و در میدان جنگ کاملاً فرق دارد.

محیط‌های ورزشی مخصوص خانم‌ها باید دراولویت قرار گیرد. معتقدم زنان خانه‌دار باید از چهاردیواری خانه بیرون بیایند و در محیط‌های ورزشی زنان دیگر را ببینند و با آنها معاشرت کنند. در همین دیدارها و گفت و شنودهاست که برای مشکلات خود راهی پیدا می‌کنند. در همین معاشرت‌ها انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند که به سلامت جسم و روان خود بیشتر اهمیت بدهند. باورم این است رسانه‌ها باید بیشتر به زنان ورزشکار بپردازند. باید با آنان صحبت کنند و از سبک زندگی‌شان پرسند و این‌که چگونه مسیر قهرمانی‌ر طی کرده‌اند. اما الاً فقط در زمان مسابقات جهانی یالیک‌های داخلی با زنان ورزشکار درباره یک مسابقه یا مدال صحبت می‌شود و بعد دیگر ادامه پیدا نمی‌کند. زنان قهرمان وقتی مدام در معرض دید دیگر خانم‌ها باشند، حتماً در زندگی و انتخاب‌های آنها تأثیرگذار خواهند بود. 

باشد، آنقدر در زندگی‌اش اتفاقات خوب رقم خواهد خord که دیگر چشم و هم‌چشمی و گیر افتادن در تغییرات مدام و مستمر ظاهری جای در زندگی‌اش نخواهد داشت. می‌داند باید آراسته و شیک پوش و تمیز و آراسته باشد اما می‌داند اینها فرق دارد با در تله جراحی‌های زیبایی افتادن.

امکانات ورزشی خانم‌ها محدود است

در کنار همه اینها تأکید می‌کنم زنان برای در مسیر درست قرار گرفتن و قوی شدن نیاز به حمایت و امکانات دارند. در شهرها چه بزرگ، چه کوچک، مکان‌های ورزشی‌ای که زنان بتوانند با خیال راحت به آنجا بروند و ورزش و نرمش کنند، خیلی کم است. باشگاه‌های ورزشی‌گران هستند و بیشتر زنانه خانه‌دار توانایی پرداخت هزینه باشگاه را ندارند. توانمندسازی زنان باید به دغدغه دولت‌مردان تبدیل شود. ساخت

گفت‌وگو با الهه احمدی، قهرمان تیراندازی

# قهرمان درونت را بیدار کن

روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدی عرفاتی

گفت‌وگو با الهه احمدی، قهرمان تیراندازی

# قهرمان درونت را بیدار کن

صورت خودمان می‌بینیم یا تصور می‌کنیم از اینی‌که هستیم می‌توانیم زیباتر باشیم، شروع به سرزنش خودمان می‌کنیم، از خودمان روی برمی‌گردانیم و به سمت زیباسازی صورت و بدنمان می‌رویم. به ما یاد نداده‌اند خودمان را همان‌طور که هستیم دوست داشته باشیم برای همین است که تعداد زیادی از زنان جامعه ما دیگر جراحی‌های زیبایی می‌شوند و همه عمر را صرف زیباسازی ظاهر می‌کنند و جالب اینجاست که هیچ‌وقت هم راضی نمی‌شوند. اگر از بچگی به ما یاد می‌دادند خودمان را دوست داشته باشیم و خوشبختی و آرامش را در درونمان و توانمندی‌های خود پیدا کنیم، الاً وضعیت جامعه جور دیگری بود. هر آدمی و هر زنی درون خود یک قهرمان دارد که باید او را پیدا کند و قوی‌اش کند تا این قهرمان درونی همیشه از او مراقبت کند و بهترین راه‌ها را به او نشان دهد و او را در مسیر موفقیت قرار دهد.

همیشه پای یک زن قوی در میان است

یک زن وقتی از تفکر و الهامات درونی خود استفاده می‌کند، متوجه می‌شود باید خودش را قوی کند. برای این کار باید ورزش کند و سلامتیش را در اولویت قرار دهد. باید کتاب بخواند یا با مطالب مفید نشریات و سایت‌ها و دیگر رسانه‌ها استفاده کند باید مدام به‌روز باشد و حتی یک گام از بقیه جلوتر باشد. یک زن قوی می‌داند اگر قرار است مادر خوبی باشد باید اول خودش را قوی کند. باید خودش را دوست داشته باشد تا بتواند همسر و فرزندانش را هم دوست داشته باشد. یک مادر وقتی خودش را دوست داشته باشد، می‌داند باید غذای سالم بخورد و سفره خانه‌خود را با غذاهای سالم پر کند. می‌داند که نباید خانه‌نشینی و تنبلی را به سبک زندگی خودش تبدیل کند، برای همین ورزش‌های هوازی و پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهد. چون می‌داند همسر و فرزندانش هم پیرو او خواهند بود. کتاب می‌خواند چون می‌داند همسر و فرزندانش به او نگاه می‌کنند و کتابخوان می‌شوند. یک خانم مجرد می‌داند اگر خودش را دوست داشته باشد، برنامه روزانه‌اش را پر می‌کند از کارهایی که او را توانمند می‌کند و قدرت درونی و فردی‌اش را افزایش می‌دهد. او می‌داند برای موفقیت باید اول خودش قوی باشد و با انگیزه. قوی که باشد برای مشکلات احتمالی راهی پیدا می‌کند. وقتی قوی باشد و قهرمان درون خود را پیدا کرده

تأثیرشان بر خانواده و جامعه بگوید.

خودمان را دوست داشته باشیم

احمدی بر این باور است که همه چیز از ادوست داشتن خود» شروع می‌شود. او می‌گوید: به‌ما مهارت این‌که خودمان را به همان اندازه که دیگران را دوست داریم، دوست داشته باشیم، یاد نداده‌اند. ما بلد نیستیم با خودمان خوب رفتار کنیم برای همین وقتی از شرایط خسته می‌شویم یا می‌خواهیم آنها را تغییر دهیم به جای انتخاب راه‌های درست با روش‌های ناکارآمد می‌جنگیم و از بحرانی به بحران دیگری می‌رویم. وقتی با دوست یا آشنا یا حتی بیگانه‌ای روبه‌رو می‌شویم که ایرادی مثلاً در صورتش دارد یا زیبایی‌اش ایده‌آل نیست، او را تشویق می‌کنیم خودش را همچنان که هست بپذیرد و خودش را آزار ندهد اما وقتی روبه‌روی آنچه می‌ایستیم و ایرادی در

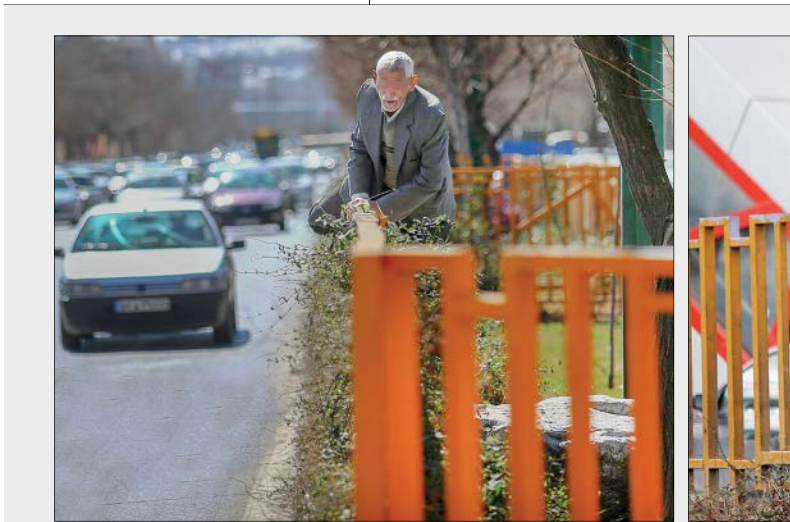
تلنگر

مشعلت روشن!

علیرضا رافتی

روزنامه‌نگار

آخرین باری که در هوای آبادان نفس کشیدم اواسط پاییز بود و هوا در کشور داشت رو به سرما می‌رفت. البته این رو به سرماقتن در جایی مثل آبادان معنایی ندارد. برای مایی که در مناطق دشت و کوچه‌پایه بزرگ شده‌ایم، درک گرمای تابستان آبادان مثل درک غوامی برای گنجشک است. هوای نیمه پاییز آبادان تقسم را گرفته بود. کار قاطره قطره روی پیشانی‌ام می‌نشست و بوی گاز ترش، نفس کشیدن را برایم سخت کرده بود. هوا یک سیال چسبناک بود. احساس می‌کردی همین که در این هوا راه می‌روی و بوی تند نفت و گاز را نفس می‌کشی چیزی دارد به پوستت می‌چسبد و هی مجبور بودی از سر و سواست به پوستت انگشت بکشی و منتظر باشی وقتی به نوک انگشت نگاه می‌کنی لایه‌ای غلیظ از روغن ببینی. من نفت و شرکت نفت و فضایی آبادان را از زندگی کردن در مان‌هایی که خوانده‌ام می‌شناسم. از زندگی کردن با خانواده‌ای ارمنی در محله سازمانی شرکت نفت در مان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم». از قدم زدن در کوچه‌ها و باشگاه‌های تنیس بریم، از ترس و دلهره‌ای که با «همسایه» های احمد محمود به جانم می‌افتاد. من در تمام مان‌هایی که از آبادان و شرکت نفت خوانده‌ام، در هوای گاز ترش نفس کشیده‌ام و در شرکت نفت کار کرده‌ام. شاید هم به همین دلیل باشد که الاً اعتراض و انتقاد کارگران شرکت نفت را به چشم دیگری نگاه می‌کنم. کارگرانی که ادعا دارند با توجه به حرفه‌ای بودن مهارت و سختی کارشان، حقوق کافی نمی‌گیرند. من نه می‌دانم که کارگران شرکت نفت دقیقاً چه کار می‌کنند و نه می‌دانم که دقیقاً چقدر حقوق می‌گیرند. فقط می‌دانم شرکت نفت فقط یک شرکت کارآمد و قدیمی در کشور ما نیست. یک تاریخ است، یک فرهنگ، جایی که از وقتی انگلیسی‌ها را از باشگاه‌های تنیس لاکچری‌شان در محله‌های مرفه‌ی که برای خودشان ساخته بودند بیرون کردیم، تا همین امروز چرخ رو به جلوی پیشرفت این مملکت بوده است. حالا هم سهم من که هیچ از این ماجرا نمی‌دانم همین قدر بوده که اسمی از مشعل روشن تاریخ زنده آبادان ببرم. باقی‌اش سهم کسانی که می‌دانند چه خبر است و دست‌شان می‌رسد.



رسید خیابانی که مورچه‌ها در آن عبور و مرور دارند، منظم‌ترین خیابان جهان خواهد شد. همه منظم و به ترتیب پشت و در کنار هم حرکت می‌کنند، هیچ‌کس از هیچ‌کس سبقت نمی‌گیرد، هیچ‌کس پشت هیچ‌کس چراغ نمی‌دهد و بوق نمی‌زند و به‌طور افراطی به خطوط وسط خیابان پایبندند و کسی از خط‌های وسط خیابان عبور نمی‌کند.

علت این‌که برای ما آدم‌ها که می‌خواهیم با خودروی مان در خیابان‌ها ویراژ بدهیم، کف خیابان را خط‌کشی کرده‌اند می‌تواند این باشد که روی احساس و عقل و شعورمان اندازه مورچه حساب باز کرده و پیش خودشان گفته‌اند مورچه‌ها به خط‌ماژیک‌ی که برایشان می‌کشیم پایبندند، این‌ها که دیگر انسانند و شعور دارند و برعکس مورچه‌ها که حتی علت را نمی‌فهمند، اینها خودشان می‌فهمند علت این خط‌کشی‌ها این است که نظم در خیابان برقرار شود و جان‌شان در خیابان در امنیت بماند.

کسانی که پل عابر پیاده را اختراع کرده‌اند هم پیش خودشان گفته‌اند حکما این اختراع جواب می‌دهد. انسان می‌داند که سه‌لاین خودروه‌ها سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنند می‌توانند کاری کنند که این آخرین ردش از خیابان باشد. پس در نتیجه انسان از طریق استدلال و منطقی که بالفطره دارد، می‌تواند بفهمد که این پل‌های هوایی، اختراع کارآمد و بی‌خطری است اما هنوز دانشمندان از مطالعه رفتار عجیب برخی از شهروندان به نتیجه درستی نرسیده‌اند. مثلاً نمی‌دانند چه فعل و انفعالاتی در ذهن یک انسان انجام می‌گیرد که مغزش فرمان می‌دهد به جای استفاده از پل‌هوایی از میله‌های جداکننده وسط بلوار بالا برو!

ما و مورچه‌ها

علی‌رؤف

روزنامه‌نگار

نمی‌دانم تا حالا امتحان کرده‌اید یا نه، اگر امتحان کرده‌اید که همین حالا بروید بابت گناه‌آزارادیت مورچه‌ها استغفار کنید و اگر هم امتحان نکرده‌اید، لطفاً هرگز این کار را نکنید! اگر با یک خودکار یا مازیک یک خط صاف جلوی راه یک مورچه بکشید، مورچه بینوا کمی جلوی آن خط مکث می‌کند و بعد که احساس می‌کند نمی‌تواند از آن بگذرد دور می‌زند و از کنار خط رد می‌شود یا اگر به این نتیجه برسد که مقصدش آنقدرها مهم نیست قیدش را می‌زند و کلاً مسیرش را عوض می‌کند! حالا اگر این خط را بسته و بسته‌تر کنید و نهایتاً یک دایره محصور دور مورچه بینوا بکشید، این حشره مظلوم شکنده حس می‌کند در حبس گیر افتاده و قرار نیست هیچ‌وقت از این زندان بیرون برود. کمی به این طرف و آن طرف می‌زند و بعد کمی مکث می‌کند و آخر کار تصمیم می‌گیرد که خیلی آرام و با احتیاط از روی خطی که دورش کشیده‌اید رد شود و برود. تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر به جای ما آدم‌ها، مورچه‌ها در خیابان‌های سطح شهر رفت‌وآمد می‌کردند شاهد چه پیشامدی بودیم؟! اگر به راه رفتن مورچه‌ها باهمدیگر دقت کرده باشید حتماً به این نکته خواهید