

<p>■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدی عرفاتی</p>		<p>■ شایه ۳۵-ISSN ۳۶۳۷۰ ■ پایگاه اطلاع رسانی: www.jamejamonline.ir www.jamejamdaily.ir ■ پست الکترونیکی: info@jamejamOnline.ir</p>	
<p>■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر شماره ۱۱۹ ■ تلفن: ۰۲۱-۲۳۰۰۴۰۰۰ ■ دوگزار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳ ■ مورمشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۴۴۰ ■ تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴ ■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام‌جم</p>		<p>چهارشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۰ ۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۳ ۲۰ صفحه سال بیست و دوم - شماره ۶۱۸۸ Wednesday - January 12 , 2022</p>	
<p>■ حکمت ۱۵۷: ❗ واقعیت به شما نشان داده‌شده اگر ببینید، و هدایت شده‌اید اگر خواهانش باشید، و به شما شنونده‌اند اگر بشنوید.</p>		<p>وضعیت آب و هوای امروز</p> <p>تهران ۱۶ / ۷ اهواز ۲۴ / ۱۰ اردبیل ۱۰ / ۱ بوشهر ۲۱ / ۱۴ ساری ۱۸ / ۶ سنندج ۱۳ / ۰ سمنان ۱۳ / ۳ همدان ۱۱ / ۳</p>	
<p>■ اوقات شرعی: اذان ظهر: ۱۲/۱۳ اذان مغرب: ۱۷/۳۱ اذان صبح (فردا): ۵/۴۵ طلوع خورشید (فردا): ۷/۱۴</p>		<p>کتنالعمال رسول اسلام (ص)، هرکس به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را (کفایت می‌کند و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌دهد.</p> <p>واحه: دیگران چون برونند از نظر از دل برونند تو چنان در دل من رفته که جان در بدنی</p>	



روزی که تبریز اشغال شد

❗ شاید آخرین باری که حکومت ایران علنا هوس کشورگشایی به سرش زد و علیه یک کشور دیگر اعلام جنگ کرد و لشکر کشید و تصاحب کرد و برگشت، دوره نادری باشد. نادرشاه افشار به سرش زد که سری به هند بزند و شد آنچه همه کشورگشاه‌ها با کشورهای مورد تهاجم‌شان می‌کنند. خون‌ها ریخته شد و خانه‌ها ویران و غنیمت‌ها به کشور پیروز رسید. بعد از این ماجرا دیگر بیشتر جنگ‌های ایران تدافعی بوده و برای جلوگیری از به تاراج رفتن یک وجب از خاک وطن.



اما اگر تاریخ سیاسی ایران را ورق بزنید به موارد عجیبی برمی‌خورید که در نگاه اول، جنگ طلبی عجیب و غریب حاکمان وقت را تداعی می‌کند. مثلا آیا می‌دانید آخرین باری که ایران رسماً به کشوری اعلام جنگ کرد، کی بود و آن کدام کشور بود؟ ایران در تاریخ سیاسی‌اش سابقه اعلام جنگ به ژاپن را دارد! یعنی کشوری که بیشتر درگیر مقابله با تهاجم‌های کوچک و بزرگ در مرز خودش بود، جایی از تاریخ به کشور ژاپن در آن گوشه کره‌زمین اعلام جنگ کرده است. ماجرا از این قرار بوده: بنا نبود ایران که قوای نظامی درست و درمانی هم نداشت به ژاپن در آن گوشه دنیا لشکرکشی کند اما شرایط جنگ در دوران جنگ جهانی طوری بود که نباید کشوری با موقعیت ایران بی‌طرف می‌ماند و حتما باید سمت یک طرف دعوا را می‌گرفت حتی اگر توان نظامی‌اش را نداشت و حتی اگر قرار نبود واقعا در آنجا مداخله نظامی داشته باشد. آتش هر دو جنگ جهانی دامن ایران را گرفت و جنایات غریبی در کشورمان رقم خورد. از قحطی بزرگ که میلیون‌ها نفر را به کام مرگ کشاند گرفته تا اشغال شهرهایی از کشورمان توسط طرفین جنگ. در دوره جنگ جهانی اول در چنین روزهایی بود که شهر تبریز به اشغال نیروهای آلمانی و عثمانی درآمد. تبریز کجا و جنگ جهانی کجا؟ سر پیاز بود یا ته پیاز؟! این را باید از طرفین دعوا پرسید که گمان می‌کردند اگر شهر را تصرف و غارت نکنند و به خاک و خون نکنشند، طرف مقابلش این کار را زودتر انجام می‌دهد و دعوا بر سر این است که چه کسی زودتر جنایت کند.

گفت وگو با اسماعیل آذری، فعال حوزه کودک درباره تاثیر تشکر در زندگی فردی و اجتماعی

قدردانی، راهی برای گسترش حال خوب

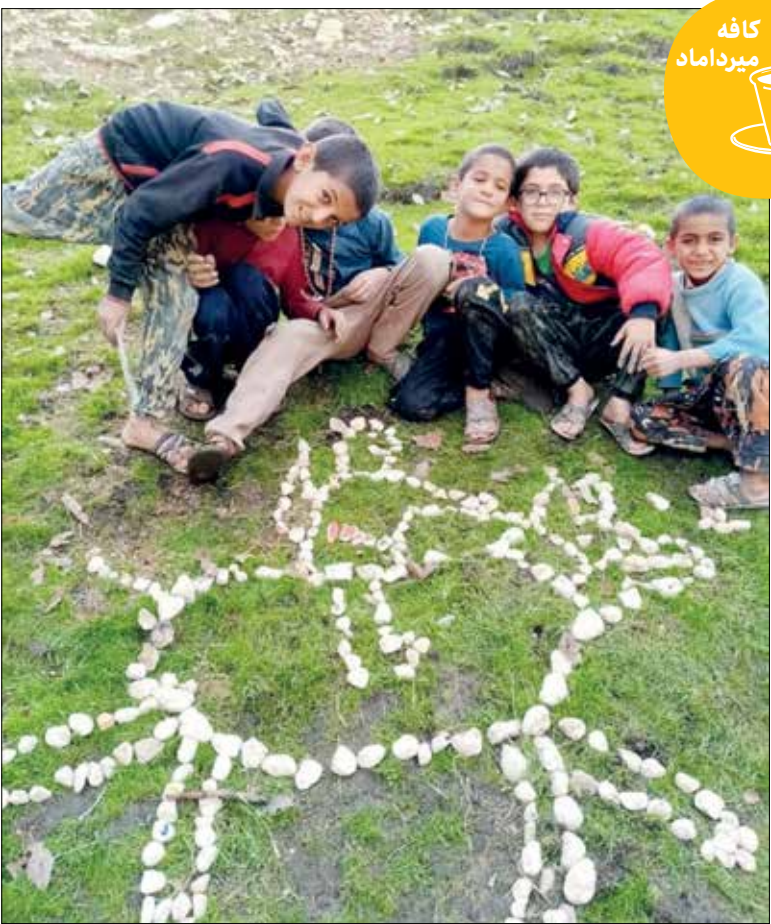
❗ چند سالی است، مثبت‌اندیشیان و آت‌هایی که می‌خواهند آدم‌ها حال بهتری داشته باشند و دنیا جای بهتری برای زندگی باشد، روی موضوع شکرگزاری متمرکز شده‌اند، سمینار برگزار می‌کنند و کلاس‌های آموزشی و در کنار همه اینها دفترچه‌هایی طراحی می‌کنند به نام شکرگزاری و قدردانی روزانه. با این روش به مردم یاد می‌دهند قدردان همه اتفاقاتی باشند که در زندگی با آنها مواجه می‌شوند؛ چه در ارتباطات بین فردی چه شخصی و چه اجتماعی. این رویکرد مثبت‌اندیشی را تقویت می‌کند و به ما یاد می‌دهد که هم قدردان خوبی‌ها باشیم و هم در شرایط سخت و دشوار و زمانی که به نظرمان همه چیز تیره و تار است، خوبی و همان روزنه‌ای را که نوری باریک از آن می‌تابد، پیدا کنیم. متفکران و انسان‌شناسان امروزی بعد از تحقیقات زیاد به این نتیجه رسیده‌اند قدردانی در هر شکل و اندازه و در هر موردی باعث بهبود شرایط شده و حال آدم‌ها را خوب می‌کند و آدمی که حالش خوب باشد دنیای بهتر و آرام‌تری می‌سازد. نکته جالب اینجاست همه این آموزه‌های مدرن امروزی در دین و ادبیات کهن ما ایرانی‌ها بوده و هست. ولی راستش را بخواهید آنقدر درباره آنها کم‌کاری شده و به روز نشده‌اند که الان ایرانی‌ها سهم زیادی

طاهره آشتیانی روزنامه‌نگار

آذری معتقد است برای نهادینه‌شدن یک رفتار در فرد و به‌خصوص کودکان باید آن رفتار را تکرار کنند و در معرض آن قرار گیرند. او می‌گوید: درباره نهادینه‌شدن، قدردانی کردن از دیگران معمولا در جمع‌هایی که تشکیل می‌دهیم به بچه‌ها و بزرگ‌ترهای جمع می‌گویم که خاطره تعریف کنند. این روش باعث می‌شود آنها ذهن خود را مرور کرده و به‌یاد بیاورند چه کسی به آنها خوبی کرده و باید از او قدردانی و تشکر کنند. چند روز قبل همین کار را در یکی از روستاها انجام دادیم. بزرگ‌ترها هم در کنار بچه‌ها حضور داشتند. یکی

تاثیر شگرف نوشتن

ما بیشتر پیرو تفکر شفاهی هستیم. برای همین زود یادمان می‌رود و تبدیل شده‌ایم به آدم‌های فراموشکار اما اگر شروع کنیم به نوشتن و به نسل امروز و نسل‌های آینده پیام‌وزیم که پیرو تفکر کتبی باشند، اتفاقات بهتری رخ خواهد داد. من به بچه‌ها می‌گویم خاطرات‌شان را بنویسند. این‌که چه کسی به آنها لطفی کرده یا اگر اتفاق بدی رخ داده دلیل آن چه بوده. بچه‌ها با خواندن این خاطرات و مرور آنها اتفاقات را به یاد می‌آورند و چون می‌خواهند حس خوبی داشته باشند، بدی‌ها را می‌بخشند و قدردان خوبی‌ها می‌شوند. این مهارت به‌شدت خشونت را کاهش می‌دهد. این‌که بچه‌ها و حتی آدم‌بزرگ‌ها یاد بگیرند که نباید رد بدی‌ها را بگیرند باید آنها را رها کنند و بچسبند به هر چه خوبی و حس خوب است. قدردانی همه این مهارت‌ها را آموزش می‌دهد. بنابراین هرچقدر فرهنگ تشکر و قدردانی را ترویج کنیم دنیای بهتر و آرام‌تری خواهیم داشت.



اسماعیل آذری معتقد است به‌وسیله بازی‌های گروهی می‌توان مهارت‌های ارزشمندی را در بچه‌ها نهادینه کرد

به شما لطفی کرده که لازم بوده از او تشکر کنید و نگرده‌اید یا حتی یادتان رفته که قدردانش باشید. همین کی و کجاها، ذهن را فعال کرده و یادآوری باعث می‌شود که رفتار و کلام تکرار شود و تکرار تبدیل به عادت می‌شود. یک‌بار نزدیک روز مادر بود. از بچه‌های یک روستا خواستم که نقاشی بکشند و آن را هدیه کنند به کسی که دوستش دارند و می‌خواهند قدردان محبت‌های او باشند. بچه‌ها بیشتر برای مادرشان نقاشی کشیدند. به همراه آنها به در خانه‌هایشان رفتم و به بچه‌ها گفتم که نقاشی را به مادرشان هدیه بدهند. با این روش به آنها آموختم که باید قدردانی می‌کشند و خود را ابراز کنند. نمی‌توان تشکر را در سکوت و بدون هیچ رفتار یا گفتاری نشان داد. ابراز کردن محبت و قدردانی، مهربانی را ترویج کرده و آن را گسترش می‌دهد. چون آدم‌ها در کنار هم یاد می‌گیرند که چگونه رفتار کرده و حرف بزنند که حال همه خوب شود.

❗ **راهی برای کاهش خشونت**

تشکر سبب گسترش مهربانی می‌شود. این‌که فرد متوجه می‌شود دیده شده؛ هم زحمتش، هم همکاری‌اش و هم محبتش. وقتی مهربانی وجود داشته باشد، خشونت کم می‌شود. در این زمان و مکان مهربانی و خشونت نمی‌تواند دوش‌به‌دوش هم جریان داشته باشند. مهربانی‌که باشد، خشونت نیست، خشونت که باشد مهربانی نیست. قدردانی نگرش مثبت را افزایش می‌دهد. سبب می‌شود حتی در انبوه شرایط نه‌چندان خوب، فرد آن چیزی که به خودش و دیگران حس خوب می‌دهد را پیدا کند. در چنین شرایطی خشونت کلامی و رفتاری کم شده و آدم‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند آن‌هم نه به اجبار بلکه با مهر. ❗

از چوپانان تعریف کرد چند سال قبل زمانی که گوسفندان را برای چرا برده‌بوده، دو تا از گوسفندان گم می‌شوند و دوستش به او کمک می‌کند آنها را پیدا کند. او بعد از سال‌ها این خاطره را به‌یاد آورد و در جمع از دوستش تشکر کرد. همین رفتار ساده دیگران را ترغیب به کمک دیگران می‌کند. خاصیت قدردانی و تشکر این است که رفتار خوب را تکثیر می‌کند؛ چون در فرد حس و حال خوب به وجود می‌آورد. در همین جمع مردی بلند شد و اسم همسرش را به زبان آورد (آن هم در جمع مردم عشایر که این کار زیاد باب نیست) و از او تشکر کرد برای همه زحمت‌هایی که در زندگی می‌کشند و محبتی که به او و فرزندانش دارد. همسر این مرد آنقدر خوشحال و شگفت‌زده شد که نمی‌توان آن را توصیف کرد. روستی عشایری‌اش را روی صورتش کشید در حالی که می‌خندید، اوج شادمانی، حال خوب در عین حال حیا را در آن لحظه دیدم. همین حرکات‌های کوچک سبب می‌شود مردم یاد بگیرند قدردان هم باشند و حس خوب آن را در جمع تجربه کنند.

❗ **ابراز قدردانی**

سال‌هاست برای بچه‌ها کتاب می‌خوانم و قصه تعریف می‌کنم. تجربه همه این سال‌ها نشان داده که این دو روش مطمئن‌ترین کاری است که برای نهادینه‌شدن یک رفتار و تبدیل آن به عادت می‌توان انجام داد. بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترها در جمع و زمانی که از آنها نظرخواهی می‌شود یا به آنها گفته می‌شود که احساس خود را بنویسند، بهتر یاد می‌گیرند و زودتر یک رفتار در آنها نهادینه می‌شود. در یکی از همین جمع‌ها که با موضوع قدردانی در یک روستا برگزار کردم به افراد حاضر در جمع گفتم، فکر کنید و به یاد بیاورید که چه کسی در چه زمانی

امروز در تاریخ:

❗ تشکیل شورای انقلاب اسلامی ایران در ایران به دستور امام خمینی(ره)(۱۳۵۷ش)
❗ درگذشت فیروز بهجت محمدی، بازیگر(۱۳۷۸ش)
❗ درگذشت احمد عاشورپور، خواننده و ترانه‌سرای گیلانی(۱۳۸۶ش)
❗ ترور دکتر مسعود علی‌محمدی، استاد فیزیک دانشگاه‌تهران(۱۳۸۸ش)



اسکندر و پیرو کپشن زیبا

❗ امید مهدی‌نژاد طنزنویس

هم فرماندهانی داشتند آن را اداره می‌کردند، شبی به یاد استاد خود ارسطو افتاد که در نوجوانی به او درس حکمت می‌داد و هنگام درس‌دادن از جملات قصار و کپشن‌های زیبا استفاده می‌کرد و دلش برای درس و حکمت و جملات قصار تنگ شد. وی در اثر این دل‌تنگی به فرماندهان سپاه خود دستور داد در شهرهای اطراف بگردند و اگر حکیمی پیری چیزی پیدا کردند نزد او بیاورند تا برایش جملات قصار و کپشن‌های زیبا بگوید. فرماندهان اسکندر به شهرهای اطراف رفتند و چند شبانه‌روز به جست‌وجو پرداختند اما حکیمی پیری چیزی پیدا نکردند تا آنکه یکی از فرماندهان سراسیمه نزد وی رفت و گفت: با ناامیدی از یافتن حکیمی پیری چیزی درحال باگشت به نزد شما بودم که در شهر مجاور پیری را دیدم که در میدان شهر روی زمین نشسته بود. از آنجا که ریش و موی بلند و صاف و سفید داشت حدس زدم حکیمی پیری چیزی باشد. از وی خواستم اگر واقعا حکیم است با من نزد شما بیاید. وی در پاسخ گفت: نمی‌آیم. تصمیم گرفتم وی را از زمین بلند کنم و نزد شما بیاورم که با آنکه چهارتنکه استخوان بیش نبود، زورم به بلندکردن او نرسید و به همین دلیل یقین کردم حکیم است. اسکندر با شنیدن این جمله بر اسب نشست و نزد وی شتافت. وقتی اسکندر و همراهان به وی رسیدند وی نفتنها از جا بلند نشد، بلکه هیچ اعتنایی به آنها نکرد. اسکندر گفت: ای پیر چرا آنچنان که از رعیت انتظار می‌رود به پادشاه خود احترام نمی‌کنی؟ پیر نگاهی به اسکندر کرد و سپس با عبور دادن هوا به‌صورت متناوب از میان لب و زبانش صدای زشتی از خود تولید کرد. اسکندر گفت: فکر می‌کنی زورم به تو نمی‌رسد؟ فرش زیرت خاک و سقف سرت آسمان است و مرا که جهان را گرفته‌ام کم‌زور می‌پنداری؟ پیر گفت: من دو بنده حلقه‌به‌گوش دارم که امیر توانم. پس تو بنده بندگان منی؟ اسکندر گفت: وا. چطور؟ پیر گفت: خشم و شهوت. من این دو را رام خود کرده‌ام اما تو اسیر دست آثانی و هرجا بخواهند تو را می‌برند. پس لطفا گمشو. اسکندر وقتی دید پیر علاوه بر اینکه اعصاب ندارد بددن نیز هست و ممکن است احترامش نزد فرماندهانش مخدوش شود، سوار بر اسبش شد و پیر را تنها گذاشت.

لیگ اسپانیا بهترین لیگ جهان

فدراسیون بین‌المللی تاریخ و آمار فوتبال لیگ دست اول فوتبال اسپانیا را به‌عنوان قوی‌ترین لیگ باشگاهی جهان در سال ۲۰۰۱ معرفی کرد. این معرفی از سال ۱۹۹۱ آغاز شده و نتایج تیم‌های باشگاهی در سطح بین‌المللی را طی ۱۲ماه بررسی می‌کند. جدول رده‌بندی سه لیگ برتر سال گذشته تغییری نکرده و اسپانیا، انگلیس و ایتالیا همچنان به ترتیب اول تا سوم هستند. بوندس‌لیگای آلمان در مکان چهارم و لیگ‌های آرژانتین و برزیل در رده‌های پنجم و ششم قرار دارند. (صفحه ۱۴)

رکوردشکنی هندی‌ها در انگلیس

رکوردشکن رقم‌های فروش در انگلستان نه یک فیلم آمریکایی است و نه یک فیلم انگلیسی بلکه یک فیلم خانوادگی هندی است. تنها پس از گذشت سه هفته از نمایش عمومی «گاپی خوش گابی غم» در سینماهای انگلیس این فیلم با فروش بالای خود در صدر فروش سینماهای این کشور قرار گرفت. این فیلم تا به امروز سه‌میلیون دلار در انگلیس فروخته است. رکورددار قبلی درام «کوچ کوچ هوناها» بود که حدود دومیلیون دلار فروخت. (صفحه ۳)

تهران سفیدپوش شد

بارش نخستین برف زمستانی تهران را سفیدپوش کرد و این نوید را داد که تا پایان زمستان شاید دوباره برف ببارد. ورود یک جبهه هوای ناپایدار از غرب کشور دیروز تمام ایران به‌جز نواحی جنوب‌شرقی را فراگرفت و بیشتر مناطق را زمستانی کرد. بارش برف از همدان شروع شده و شهرهای آذربایجان غربی‌وشرقی، اردبیل، خراسان، کردستان، کرمانشاه، لرستان، اصفهان و ... را هم در بر گرفته است. (صفحه ۱۳)



واکنش هاشمی‌رفسنجانی به سخنان بوش و بلر

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام اظهارات اخیر رئیس‌جمهور آمریکا و نخست‌وزیر انگلیس را گستاخانه و بی‌دایانه توصیف کرد و گفت: تهدید و جوسازی برای ارباب ملت ایران کارساز نیست. وی در جمع نمازگزاران در دانشگاه تهران اظهار کرد: همان‌طور که این شیوه را بارها تجربه کرده‌اند اثر معکوس دارد. آنها چگونه به خود حق می‌دهند با ملت ایران گستاخانه صحبت کنند؟ اگر فکر می‌کنند که چند ضدانقلاب فراری در خارج و چند فریب‌خورده در داخل می‌توانند سخنگوی ملت ایران باشند سخت در اشتباهند. (صفحه یک)

تلفن ماهواره‌ای به ایران می‌رسد

رئیس شرکت ارتباطی اماراتی (ثریا) اعلام کرد، خدمات تجاری ارتباطات فضایی این شرکت از ماه آینده میلادی در ایران و عربستان آغاز خواهد شد. محمد حسین عمران در ابوظبی افزود: تعداد مشترکان سیستم ماهواره‌ای این شرکت تا پایان سال ۲۰۰۱ به ۵۰هزار مشترک رسید. ۱۴هزار مشترک غیرمستقیم با استفاده از تلفن‌های سیستم جی‌اس‌ام‌ز خدمات ثریا استفاده می‌کنند. (صفحات یک و ۴)