

حدیث روز:

امام حسین(ع): خوش خویی، عبادت است و سکوت، زینت.

واحه:

به آب دیده بشویم خرقه‌ها از می که موسم ورع و روزگار برهیز است

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳:۰۹
 اذان مغرب: ۲۰:۴۴
 اذان صبح (فردا): ۰۴:۱۰
 غروب آفتاب: ۲۰:۲۴
 نیمه شب شرعی: ۰۰:۱۷
 طلوع خورشید(فردا): ۰۵:۵۵

تلنگر

من هم که گاندی



علیرضا رافتی

روزنامه نگار

متاسفانه آن عکس‌هایی که من از مهاتما گاندی پیدا کردم همه‌شان سیاه‌وسفید بودند و درست نتوانستم بفهمم دقیقا از چه جنس پارچه‌ای برای پوشاندن خودش استفاده می‌کند. به عکس‌های سیاه‌وسفیدش می‌خورد از همین حوله‌ها خودمان باشد. از همین‌ها که برای احرام حج هم استفاده می‌کنیم. اولش کمی استرس داشتم. طبیعی هم است. هر کسی جای من بود با آن سابقه در پوشیدن حوله احرام، وقتی دوباره می‌خواست از این حوله‌ها تن کند استرس می‌گرفت. تمام خاطرات تلخ‌وشیرین عمره‌ای که رفتم یک‌طرف، درست بسن و درست نگه‌داشتن حوله احرام طرف دیگر.

بگذریم؛ جانم برایتان بگویم از وقتی این حوله را جای لباس پیچیده‌ام دور خودم و نشسته‌ام به کار، بیشتر از دیروز دارم عرق می‌ریزم و گرما امانم را بریده است. به نظر بهتر بود نماینده محترم مردم شازند در مجلس شورای اسلامی به جای معرفی یک الگوی هندی یک الگوی اهل ماوایی معرفی می‌کرد که دست‌کم الان با شلوارک و پیراهن طرح هاوایی می‌نشستم به کار کردن؛ بلکه کمی گرما را طاقت بیاورم.

ماجرا از این قرار بود که من کلافه از گرما و قطعی برق و نبودکولر و ضعف اینترنت و هزار جور چیز اعصابی خردکن دیگر طاقتم ته کشیده بود، وقتی برق آمد و کولر را روشن کردم، اولین خبری که دیدم این بود که یک نماینده در مجلس گاندی را مثال زده و فرموده باید طاقت بیاوریم. گاندی چطور زندگی کرد؟ همان جا بود که فورا متحول شدم. کولر را خاموش کردم و به خودم تهیب زدم که تا همین جایش هم برایت زیادی بوده. لباس‌ها را راندم و حوله‌ت کردم و گیاهخوار شدم؛ البته اگر فکرمی‌کنید با گیاهخوار شدن مثل گاندی می‌توانید از زیر بار قیمت گوشت گوسفند و گاو مقدس فرار کنید باید بگویم خیلی توفیری در ماجراندارد. الان رستوران‌هایک طرف‌سالاد را هم زیر ۵۰ هزار تومان نمی‌گذارند جلوی‌تان. خواستم امروز از اولین تجربه زندگی گاندی‌وارم برایتان بنویسم و توصیه کنم شما هم همین الان کولر را خاموش کرده و در تاریکی و بی‌برقی یک پارچه بلند را دور خود بپیچید و بشینید به مراقبه. خیلی هم خوش می‌گذرد.

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

شماره: ۳۶۳۷۰- ISSN ۱۷۳۵۰۱۳۱۳۰۰
 پایگاه اطلاع رسانی:
 www.jamejonline.ir
 www.jamejamdaily.ir
 پست الکترونیکی:
 info@jamejamdaily.ir



سه شنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۰ | ۲۵ ذی القعدة ۱۴۴۲ | ۲۰ صفحه | سال بیست و دوم - شماره ۱۵۹۸۰ | استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۵۰۰ تومان | Tuesday - July 6, 2021

وضعیت آب و هوایی امروز

تهران: ۳۰ / ۴۰
 اهواز: ۳۰ / ۴۶
 اصفهان: ۲۰ / ۴۱
 اردبیل: ۱۲ / ۳۰
 بندرعباس: ۳۱ / ۳۶
 رشت: ۲۵ / ۳۳
 شیراز: ۲۳ / ۳۹
 مشهد: ۲۸ / ۴۲

گفت وگو با دکتر رضا پورحسین درباره تاب‌آوری در روزهای بحرانی

در زمان بی‌برقی کودکان را بی‌قرار نکنیم

کافه میرداماد

ماهره اشپاتی روزنامه‌نگار

آدم دلش برای بچه‌ها می‌سوزد. با آن ذهن و دل کوچک‌شان باید با په‌یای ما بزرگسالان همه اتفاقات را تجربه کنند. نه قوه تحلیل قوی دارند و نه کاری از دست‌شان برمی‌آید. فقط به ما نگاه کرده و از ما تقلید می‌کنند چون براین باورند که ما بلدیم چطور مشکلات را حل کرده و آنها را به ساحل سلامت برسانیم. اما راستش ما آدم بزرگ‌ها هم بلد نیستیم چگونه از پس این همه مشکل که بیکاره بر سرمان ریخته برآییم. کرونا، گرما، بی‌برقی، بی‌آبی، مسائل مربوط به واکسیناسیون و... ما را هم کلافه کرده و راستش را بخواهید گاهی یادمان می‌رود بچه‌هایی دور و برمان هستند که نه قدرت تحلیل دارند و نه کاری از دست‌شان برمی‌آید. کلافگی و بیچارگی و رفتارهای پرتنش که گاهی از خودمان بروز می‌دهیم، علاوه بر فروپاشی روانی، استرس را در آنها همیشگی می‌کند و آنها در آینده به بزرگسالانی با تنش‌های روانی زیاد تبدیل می‌شوند. مشکلات زیاد شده و ما آدم بزرگ‌ها کلافه‌ایم و اگر بخواهیم به بچه‌ها راستش را بگویم، ما هم دیگر نمی‌دانیم باید چه کنیم. اما یک کار را باید یاد بگیریم و آن محافظت از بچه‌ها چه جسمی و چه روانی در شرایط بحرانی است. ما نباید استرس آنها را با رفتار و گفتارمان بیشتر کنیم. نباید با آنها طوری رفتار کنیم فردا به آدم‌هایی با اختلال رفتاری تبدیل شوند. تنها کار این است که مراقب رفتار، گفتار و واکنش‌مان باشیم چون بچه‌ها می‌بینند و یاد می‌گیرند و تقلید می‌کنند.

با دکتر رضا پورحسین، روان‌شناس هم‌صحبت شدم تا بگویم در شرایط امروزی ما آدم بزرگ‌ها چه باید کنیم و چگونه از بچه‌ها مراقبت کنیم تا کمترین آسیب ذهنی و روانی را ببینند.

کنترل را به دست بگیریم

دکتر پورحسین می‌گوید: روان‌انسان در برابر محرک‌ها، برانگیخته شده و دچار استرس می‌شود و در شرایط عادی که ما در معرض محرک‌های محدودی هستیم

همین استرس به ما کمک می‌کند تا راه‌حلی برای مشکل پیدا کنیم اما زمانی که محرک‌ها افزایش پیدا کرده و فاصله تکرار آنها کم و کمتر شده و تنوع پیدا می‌کنند ذهن آن قدر برانگیخته می‌شود که دیگر نمی‌تواند شرایط را کنترل و مدیریت کند به همین دلیل دچار آشفتگی شده و فرد کلافه می‌شود و در این شرایط است که می‌گوید: سرسام گرفتم. وقتی شرایط استرس‌زا تنوع پیدا کرده و در هم ضرب و جمع می‌شوند میزان خودکنترلی فرد پایین می‌آید و او مجبور می‌شود هیجانات خود را با عصبانیت و پرخاشگری بروز دهد تا ذهنش کمی آرام بگیرد. الان ما در چنین شرایطی هستیم. اخبار کرونا چند ماه است که ما را درگیر کرده و حالا اخبار واکسیناسیون هم به آن اضافه شده است تابستان گرم آمده و خاموشی‌های پی در پی برق و به طبع آن خاموش شدن وسایل سرمایشی، خاموش شدن کامپیوتر، بسته ماندن در پارکینگ، خاموشی آسانسور، قطعی آب و... ما را

زمینگیر کرده است. در این شرایط تاب‌آوری آدم‌ها پایین می‌آید. ما نمی‌توانیم شرایط بیرونی و تحمیل شده را حل و برطرف کنیم بنابراین عصبانی و کلافه می‌شویم. آرامش نداریم چون سطح رضایتمندی ما به شدت پایین آمده است اما بهتر است کنترل ذهن خود را به دست بگیریم و آگاهانه رفتار کنیم استرس را در محیط خانه به حداقل برسانیم. اورژانسی‌ترین رفتار این است که بدانیم کدام بخش از مشکلات در کنترل ماست و چه بخشی نیست و روی آن بخشی که کاری از دست‌مان برمی‌آید متمرکز شویم.

به زمین و زمان فحش ندهیم

این روزها که مجبوریم بیشتر در خانه بنایم و بچه‌ها هم به اجبار در خانه گیر افتاده‌اند، دره‌بین به دست گرفته و ما را به شدت رصد می‌کنند. بچه‌ها مانند یک اسکنر قوی همه رفتار و گفتار ما را زیر نظر دارند و آن‌را تقلید می‌کنند. در شرایطی که بی‌برقی دارد به بحران

مسؤولان صادقانه توضیح بدهند



ذهن آدمی به گونه‌ای طراحی شده که با توضیح اقتاع شده و شرایط حتی وقتی دشوار باشند را می‌پذیرد. الان تابستان است و گرمای فصلی در کنترل ما نیست اما قطع برق که گاهی چند بار در شبانه‌روز تکرار شده و ساعات آن هم طولانی می‌شود در کنترل مسؤولان است. اگر بنا به شرایطی نمی‌توانند برق به میزان لازم تولید کنند از طریق رسانه‌های رسمی به خصوص صدا و سیما به مردم توضیح دهند که چرا چنین شرایطی پیش آمده. توضیح صادقانه آنها می‌تواند همراهی مردم را بیشتر کند. برنامه ریزی و تهیه جدول خاموشی و پایدنی به آن کار دشواری نیست. همه اینها می‌تواند مردم را از نگرانی و تنش‌های روانی محافظت کند. درست مثل زمانی که خودروی ما در بزرگراه خاموش می‌کند و چون علت را نمی‌دانیم دچار استرس می‌شویم اما زمانی که مکانیک به ما می‌گوید مشکل از باتری است و می‌توان آن را حل کرد، ما آرامش خود را بازیابیم. خاموشی‌های این روزها هم دقیقا همین‌طور هستند مردم دچار استرس و واکنش شده‌اند چون دلیل و راهکار آن را نمی‌دانند. راهکار ساده است، مسؤولان مرتب به مردم توضیح داده و راهکارهای درست ارائه کنند و از مردم بخواهند با آنها همراهی کنند. در چنین شرایطی هم مردم هم مسؤولان بهتر و راحت‌تر می‌توانند از بحران عبور کنند. در همه مسائل این راهکار جواب می‌دهد حتی درباره یک‌های مختلف کرونا و واکسیناسیون.

مسؤولان در تلوپزیون ظاهر شوند و صادقانه به مردم توضیح بدهند.

امروز در تاریخ:

تصویب قرارداد الحاق ایران به سازمان یونسکو از سوی مجلس شورای ملی(۱۳۲۷ش)
 تصویب لایحه تقسیمات کشوری در مجلس شورای اسلامی(۱۳۶۲ش)
 رحلت آیتا... سید جواد خامنه‌ای، پدر مقام معظم رهبری(۱۳۶۵ش)
 خروج پیامبر اکرم(ص) از مدینه به قصد حجةالوداع(۱۱ق)
 تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۱۹
 تلفن: ۰۲۱-۳۳۰۰۴۰۰۰، دورنگار تحریریه: ۲۲۲۶۲۵۲
 سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷۰، کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
 مور مشترکین: ۴۴۲۹۳۰۰، سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰۰
 شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۳۴۰، روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
 چاپ: چاپخانه روزنامه جام‌جم

حکمت ۹۷:

خوابی که با یقین همراه باشد، بهتر است از نماز گزاردن با شک.

مقطع حساس کنونی

پسر بچه، دو چرخه، نگهبان و پس گردنی‌ای که زده نشد



امید مهدی‌نژاد

طنزنویس

شخصی پس از سه سال که به پسرش قول خرید یک دوچرخه را داده بود، بالاخره موفق شد از یکی از فروشگاه‌های آنلاین برای وی دوچرخه‌ای بخرد.

هنگامی که فروشنده فروشگاه آنلاین دوچرخه را برای آنها آورد، شخص و پسرش داخل حیط، بسته حاوی دوچرخه را باز کرده و متوجه شدند که چند قطعه آن را باید خودشان

روی دوچرخه سوار کنند. شخص نخست تمام قطعات را در کنار دوچرخه روی زمین چید و سپس به مطالعه دفترچه راهنمای دوچرخه پرداخت اما هرچه دفترچه را خواند، متوجه نشد که چگونه باید قطعات را روی دوچرخه سوار کند. سر در نیاوردن از دستورالعمل درج شده در دفترچه راهنمای دوچرخه و تکرار مداوم جمله بابا زود باش بابا زود باش از سوی پسر شخص که بی‌سرانه منتظر بود تا با دوچرخه در حیط بازی کند، شخص را عصبانی کرد و در نهایت دفترچه را به کناری انداخت و کنار دوچرخه روی زمین نشست. در این لحظه نگهبان ساختمان که از دور نظاره‌گر صحنه بود به شخص و پسرش نزدیک شد و گفت: اجازه می‌دهید کمک کنم؟

شخص گفت: بفرما. نگهبان نگاهی به قطعات کرد و بعد با مهارتی باورنکردنی طی چند دقیقه تمام قطعات را روی دوچرخه سوار کرد و دوچرخه کامل را تحویل پسر بچه داد. پسر بچه نیز بلافاصله سوار دوچرخه شد و به دوچرخه‌سواری در حیط پرداخت. شخص پس از تشکر از نگهبان ساختمان گفت: یواشکی به دفترچه نگاه کردی؟ نگهبان گفت: آقا من سواد ندارم.

شخص گفت: واقعا؟ پس چطوری؟ نگهبان ساختمان گفت: آدمی که خواندن و نوشتن بلد نیست، لااقل باید فکر کردن را بلد باشد و با شخص خدا حافظی کرد و به اتاق نگهبانی برگشت.

شخص که ضایع شده بود نخست خواست با یک پس گردنی دق دق خود را بر سر پسر خود خالی کند اما وقتی خنده و خوشحالی اواز داشتن دوچرخه را مشاهده کرد تصمیم گرفت توی خودش بریزد. در نتیجه توی خودش ریخت و به تماشای بازی پسرش مشغول شد.

پسر سحرانجابت

علی رؤف

روزنامه‌نگار

مشکل کسانی که شمالی نیستند این است که تمام نوار ساحلی دریای خزر را شمال می‌دانند و رشت و گرگان برایشان تفاوت چندانی ندارد. هر جایی که در ساحل خزر استویک سرش به دریایم رسد و سردیگرش

به کوه و جنگل، شمال حساب می‌شود. برای همین همه مختصات را که از «شمال» مدنظر دارند به همه مناطق شمالی کشور نسبت می‌دهند. شمال در نظر مردمی که شمالی نیستند مناطق حاصلخیزی است که خدا نگاه و پژه‌ای به مردم آن داشته و دست‌شان را از نعمت و روزی خالی نگذاشته است. دریا و جنگل یکی از یکی بخشند تر با مردم‌شان برخورد می‌کنند و روزی خانه‌ها از این دو دست بخشند خداوند می‌رسد. برای همین تصور هم هست که شاید بیشتر مخاطبان تصویری از مناطق محروم استان گلستان نداشته باشند. استان گلستان به مرکزیت شهر گرگان از استان‌های شمال شرقی کشور است که سهم جنوب شرقی دریای خزر را برداشته؛ سهمی که کفاف این همه سر عائله‌اش را نمی‌دهد. کمی از گرگان که فاصله بگیریم و از دل جنگل‌های زیبا و بکر که بگذرید به ترکمن صحرا می‌رسید که بحق یکی از جاذبه‌های متفاوت کشور است. منطقه‌ای با اقلیم و فرهنگ متفاوت. با مردمی که فرهنگ‌شان آمیخته‌ای از فرهنگ ایرانی

و فرهنگ بومی ترکمن است و سبک زندگی‌شان در زندگی شخصی و نوع معاشرت‌شان در تعامل با یکدیگر اعجاب‌انگیز است. مشکل مردم ترکمن صحرا نیز مثل همه مردمی که در مناطق محروم دور از مرکز زندگی می‌کنند، نبود شغل کافی و درآمدی است که کفاف یک زندگی ساده را بدهد. همین امر باعث می‌شود جوانان ترکمن برای کار به شهرهای بزرگ‌تر مثل تهران مهاجرت کنند و بعد از چند سال کار و زحمت و رنج غربت دوباره به وطن‌شان برگردند که تازه آنجایی چیزی که در تهران به آن نرسیده‌اند، بگردند.

شاید بتوان گفت همه مردمی که در مناطق محروم کشورمان زندگی می‌کنند از نجابت و حیای مضاعفی نسبت به مردم شهرهای پرامکانات برخوردارند اما حد اعلای این نجابت و حیایم می‌شود در مردم ترکمن صحرا دید. خصلتی که شاید به نوع فرهنگ و سبک زندگی و تربیت بومی آنان برگردد. با مردم ترکمن که صحبت شوی، می‌بینی که نه کلاه‌های از کسی دارند و نه شکایتی از وضع زندگی بی‌امکانات‌شان. در شهر و روستا هایشان هم که قدم بزنی، خواهی دید که به‌رغم مشکلات معیشتی فراوان و امکانات بسیار کم خدمات شهری، خود مردم چهره شهر را در آراسته‌ترین حالت ممکن نگه‌داشته‌اند؛ وضعیتی که اگر مردم شهرهای بزرگ مثل تهران در آن زندگی می‌کردند، شهر کوچک‌شان به یک زیاده‌دان بزرگ تبدیل می‌شد.

همه اینها را گفتیم که بگوییم حالا که کنبد کاووس هم مثل بسیاری از شهرهای کشورمان درگیر بی‌آبی است و جیره آب‌شان را در بیشتر مناطق با ظرف‌های خانگی تحویل می‌گیرند، شاید فرهنگ و نجابت خودشان اجازه ندهد که لب به شکایت باز کنند و ما هم فقط به انتشار عکس‌هایشان بسنده می‌کنیم.



عکس‌ها: ایران