



۱۴

وداع با ملحفه!

در آغاز فصل بهار چطور از پس احساس خواب‌آلودگی بریایی‌م

۱۲ نوآوری انقلابی در پزشکی

آشنایی با جدیدترین شیوه‌های درمانی در سال ۹۸ که توسعه بیشتری خواهد یافت و ما را به آینده امیدوارتر می‌کند

۱۵

نگاهی به اتفاقات ۳ حوزه میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در سالی که گذشت

از ثبت جهانی آبادۀ تانا بودی آشوراده

زندگی

شنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۸ :: شماره ۵۳۵۱



نشاط اجتماعی

يك ثروت جمعی

«ثروتمندترین کشور آن است که بیشترین افراد شاداب و شرافتمند را زیر بال خود داشته باشد.» این نظر جان راسکین، فیلسوف و متفکر اجتماعی معروف انگلیسی است؛ نظری که بسیاری از جامعه‌شناسان و اندیشمندان این حوزه از علوم اجتماعی را با خود همراه کرده است. از این نظر این شاد بودن یکی از شاخص‌ها و بنیان‌های زندگی مطلوب در هر گروه و جامعه‌ای به‌شمار می‌رود. در نتیجه هر قدر مردم يك جامعه شادتر باشند، توان و ظرفیت بیشتری برای تلاش و حرکت رو به جلو خواهند داشت و برعکس غمگین بودن تبعات اجتماعی و روانی زیادی در جوامع خواهد داشت. زیرا انسان‌هایی که شاد نیستند، نمی‌توانند درست تصمیم بگیرند، اعتماد به نفس پایینی دارند و خلاق نیستند. در نتیجه از هر عاملی که باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شود باید استقبال کرد. چراکه ایجاد شادابی و نشاط فردی و اجتماعی علاوه بر این‌که بر سلامت جسم و روان در افراد و جامعه تاثیر می‌گذارد، باعث رسیدن آنها به آرامش و رفاه مادی هم می‌شود

و در نهایت حس رضایت‌مندی را افزایش می‌دهد.

از این نظر شادی نیروی محرک يك جامعه در حرکت به سوی جلو است؛ شخصیت انسان تحت تاثیر عوامل مختلفی است، از عوامل ژنتیکی گرفته تا عوامل محیطی. از دوستان و همسالان گرفته تا محیط جغرافیایی و حتی کیفیت آب و هوا. محیط زیست همین جاست که تاثیر خودش را بر تن و روان ما انسان‌ها می‌گذارد. فصول سال جزو عوامل جغرافیایی قرار می‌گیرد و اتفاقا تاثیر زیادی هم بر افراد می‌گذارد. برای مثال شادکامی و نشاط اجتماعی فصل بهار باعث تحرک فیزیکی و شکوفایی تک‌تک افراد جامعه می‌شود. افرادی که وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند جامعه‌ای پویا و فعال را می‌سازند، اما نکته قابل توجه اینجاست که نشاط اجتماعی و سلامت روان رابطه تنگاتنگی با سلامت جسم آدم‌ها دارد و می‌تواند مشکلات زیادی را حل کند. نشاطی که می‌تواند از فصل‌های سال هم تاثیر بپذیرد. همان‌طور که همیشه با شروع فصل سرما برگ درخت‌ها می‌ریزد و به نوعی آنها به درون خود فرو می‌روند، انسان‌ها هم با شروع این فصل خود را برای محافظت از سرما می‌پوشانند، اما وقتی فصل بهار از راه می‌رسد تمام مخلوقات خداوند از جمله درختان تحت تاثیر هوای بهاری قرار می‌گیرند و این هوا باعث رشد و نمو و سرسبزی طبیعت می‌شود. همین تاثیر شگفت‌انگیز هم در بدن انسان‌ها اتفاق می‌افتد. هوای بهاری حرارت به درون فروخته را به بیرون می‌فرستد و باعث باز شدن منافذ پوست می‌شود و از این طریق سموم بدن که در فصل زمستان در بدن جمع پیدا کرده است، بیرون می‌آید و حالت شادابی به فرد دست می‌دهد. این شادابی ثمره بهار و تغییر فصل است و اگر به زندگی جمعی افراد جامعه راه پیدا کند، می‌تواند به يك جامعه بانشاط منجر شود.

بعد از تعطیلات، والدین، معلمان و دانش‌آموزان برای بازگشت به حال و هوای آموزش وظایفی دارند

بازگشت به مشق



می‌کنند. در همین راستا به اولیا به خصوص اولیای مدرسه توصیه می‌کنیم با سختگیری کمتر به گذران این حال و هوا کمک کنند. ناصرزاده در ادامه می‌گوید: ایام تعطیلات نوروزی را هر خانواده‌ای به يك شکل گذرانده و در حقیقت هر دانش‌آموز با کوله‌باری از تجربه و خاطره به مدرسه برمی‌گردد. بهترین توصیه اینجا برای خانواده این است که به حس کنجکاوی بچه‌ها در این رابطه احترام بگذارند و حتی با مشارکت بچه‌ها با برگزاری مسابقه‌هایی مثل قصه‌گویی، خاطره‌نویسی و... به آنها کمک کنند.

برقراری ارتباط مجدد بین دانش‌آموزان و فضای درس، اتفاقی است که به گفته این کارشناس آموزشی می‌تواند با به‌وجود آوردن انگیزه قوی‌تر شود. ناصرزاده به ما می‌گوید: برای ایجاد انگیزه همه باید با دانش‌آموز همراهی کنند؛ چراکه این انگیزه است که باعث می‌شود يك دانش‌آموز حتی سخت‌ترین تکالیفش را هم خوب انجام بدهد و مدام از زیر بار مسؤلیتی که به او سپرده شده شانه خالی نکند. راه حل دیگری که این کارشناس آموزشی به معلمان در این رابطه توصیه می‌کند، ایجاد يك فضای مشارکتی و بحث محور در کلاس است، به این ترتیب تک‌تک دانش‌آموزان درگیر موضوعی می‌شوند که توسط معلم با آنها انتخاب شده است؛ موضوعی که می‌تواند ارتباطی هرچند کوچک با ایام تعطیلات نوروزی داشته باشد.

دوباره بچه‌ها به درس استفاده می‌کنند. حتی اگر به خاطر داشته باشید چند سال قبل هم که هنوز پیک نوروزی در سطح مدارس بین دانش‌آموزان پخش می‌شد، بعد از پایان تعطیلات با برگزاری مسابقه بین دانش‌آموزان با محور همین پیک نوروزی آرام آرام فضا را برای بازگشت آنها به مدرسه آماده می‌کردند و در حقیقت به آنها فرصت می‌دادند خودشان را پیدا کنند و با انگیزه رقابتی هم که شده این ارتباط مجدد بین آنها و درس‌هایشان برقرار می‌شد تا آنها هدفمندتر به امتحانات خرداد و اردیبهشت برسند.

معلم‌ها چه کنند؟

اگر تقویم را به وقت اولین روز بعد از تعطیلی‌ها ورق بزنیم و سری به کلاس‌های درس در مقاطع تحصیلی مختلف در گوشه و کنار کشورمان بزنیم، با جای خالی تعدادی از دانش‌آموزان روی نیمکت‌های کلاس مواجه می‌شویم؛ جای خالی که حکایت از تمام نشدن تعطیلات برای آنها دارد. بچه‌هایی که یا هنوز در مسافرت هستند و به شهر محل سکونت‌شان برنگشته‌اند، یا به دلیل بیماری و حتی تبیلی روز اول بعد از تعطیلات را برای خودشان تعطیل کرده‌اند. علی ناصرزاده، مشاور تحصیلی، کارشناس آموزشی دیگری است که به ما می‌گوید: بعد از ایام نوروز هنوز دانش‌آموزان در حال و هوای عید هستند و به دلیل غیبتی طولانی به سختی با مدرسه ارتباط برقرار

به آنها حق بدهید یا نه؟! با آنها همراهی کنید یا نه؟! به آنها سخت بگیرید یا نه؟! این اتفاقی است که افتاده! حالا دیگر تعطیلات نوروزی، تک‌تک آن روزهای جذاب و دوست‌داشتنی، تمام شده و فرزند دانش‌آموز شمار در هر مقطعی که مشغول به تحصیل باشد، باید بعد از حدود ۱۷ روز دوری از درس و مشق به مدرسه برگردد و همه چیز را از نو شروع کند. دوباره بنشینند پای تکالیفش؛ این کار ساده اما برای بعضی‌ها سخت‌ترین کار دنیا است! بچه‌هایی که هیچ اشتیاقی برای پایان تعطیلات نوروزی و بازگشایی دوباره مدارس نداشتند و حالا آنها مانده‌اند و انبوهی از درس‌های نخوانده، فراموش شده و نیازمند دوره‌ی یعنی مرور دوباره همه آن چیزهایی که در طول شش ماه گذشته سال تحصیلی سر کلاس درس آموخته‌اند

و در این چند روز تعطیلی به احتمال زیاد به فراموشی سپرده‌اند.



مینا مولایی

جامعه

که در هفته اول بعد از پایان تعطیلات، یعنی دقیقا از همین امروز تا پایان هفته با بچه‌ها همراهی بیشتری داشته باشند و برای برقراری ارتباط مجدد بین آنها و درس، متوسل به فشار و خشونت نشوند و با صحبت کردن کار را جلو ببرند.

صابری می‌گوید: خانواده‌ها بهتر است همچنان از دور نظاره گر فرآیند درسی فرزندشان باشند و از ایجاد تنش‌های معمول خانوادگی حداقل در این ایام خودداری کنند. راه حل دیگری که این مشاور تحصیلی پیشنهاد می‌دهد، به وجود آوردن يك فضای مسابقه محور برای دوره دروس و بازگشت فرزندانشان به کسب علم و دانش است.

صابری در توضیح بیشتر این راه حل می‌گوید: در بسیاری از مدارس، حتی معلم‌ها بعد از پایان تعطیلات، از همین روش مسابقه محور برای جذب

به بچه‌ها حق بدهید یا نه، این حال و روز امروزان است؛ احیانا شما هم می‌توانید جزو خانواده‌هایی باشید که امروز - یعنی اولین روز بعد از تعطیلات محبوب نوروزی- فرزندتان را به زور از رختخواب جدا کردید، به زور او را راهی مدرسه کردید و ته دل‌تان امیدوار هستید که این حالت زودتر تمام شود و او بشود همان دانش‌آموز قبلی، همان کسی که بدون اصرار شما پای درس و مشقش می‌نشست.

اولیا چه کنند؟

این حالت هرچه باشد، جمعیت زیادی را درگیر می‌کند و در موارد زیادی هم به دغدغه خانواده‌ها تبدیل می‌شود؛ خانواده‌هایی که با تمام وجودشان حس می‌کنند حال قبل و بعد فرزند آنها بعد از پایان تعطیلات متفاوت است. نتیجه این حال متفاوت، بی‌انگیزگی، رخوت و تبیلی‌ای است که در وجود فرزندشان موج می‌زند! شرایطی که خیلی‌ها برایش به دنبال راه چاره هستند؛ راه‌حلی که دست فرزندشان را بگیرد و آنها را به سلامت از این روزهای پرتنش بعد از تعطیلات عبور دهد.

حبیب صابری، مشاور و برنامه‌ریز تحصیلی کارشناسی است که به ما می‌گوید این وضعیت بین خانواده‌های زیادی عمومیت دارد و نباید باعث شود که خانواده‌ها فضای وحشتناک و پراسترسی را برای مرور دروس برای فرزندشان به‌وجود بیاورند. او به عنوان مشاور که سال‌های زیادی با دانش‌آموزان مقاطع مختلف در ارتباط بوده، به ما می‌گوید: این‌که بچه‌ها بعد از پایان تعطیلات چند هفته‌ای وقتی همه برنامه‌های زندگی‌شان به هم خورده، دوباره می‌خواهند راهی مدرسه شوند و پشت نیمکت‌های کلاس درس بنشینند، درست مثل قرار گرفتن زیر آب سرد بلافاصله بعد از آب گرم، اذیت‌کننده است و می‌تواند واکنش منفی به دنبال داشته باشد.

اما این تغییر وضعیت به عقیده این مشاور تحصیلی می‌تواند سرانجام خوبی داشته باشد. البته در صورتی که خانواده‌ها به نکات پیشنهادی او عمل کنند. اولین نکته به گفته این مشاور تحصیلی، این است

۱۱ امکانات گردشگری

بینا از دهدشت:

بیشتر استان‌های مسافری‌پذیر مانند کهگیلویه و بویراحمد فاقد امکانات رفاهی هستند و این موضوع باعث دور شدن گردشگران از این استان‌ها شده است.

۱۰ حراج - باغ

ناصری از لواسان:

بیشتر زمین‌ها و باغات لواسانات و روستاهای اطراف آن که اصلی‌ترین ثروت تهران است، در حال تبدیل شدن به ویلاست.

۹ مواد - غذایی

صفاری از تهران:

کشور دچار بحران مواد غذایی مانند گوشت و مرغ است، با این وصف کماکان شاهد واردات بی‌رویه لوازم آرایشی هستیم.

۸ بازار - گمرک

مصطفوی از تهران:

چرا دولت نسبت به تسریع در تخصیص مواد غذایی و دارو از گمرک اقدامی صورت نمی‌دهد تا تعادل قیمتی در بازار حاکم شود؟

۷ افت - کیفیت

تاجیک از اورامین:

بیشتر کارخانه‌های تولیدی برای سود بیشتر کیفیت خود را کاهش داده‌اند و مردم مانند همیشه از این موارد ضرر می‌بینند.

۶ دغدغه - سفر

زندگی از قم:

شهرهای زیارتی در ایام عید پذیرای مسافران زیادی هستند، برخلاف این‌که انتظار می‌رفت مسؤولان محترم نسبت به بهداشت هتل‌ها و مسافرخانه‌ها تدابیر موثری اندیشیده باشند تا مردم بدون دغدغه‌ای از مسافرت خود لذت ببرند، اما به این مهم توجه نشد.

۵ تشکر - طبیعت

محمدی از ساری:

از افرادی که در سفرهای نوروزی فراموش نکردند برای حفظ طبیعت و پاکیزگی کوشا باشند، تشکر می‌کنم.

۴ یارانه - درآمد

شبیروی از تهران:

دولت اعلام کرد افرادی که حقوقی بالای پنج میلیون دریافت می‌کنند یارانه به آنها تعلق نمی‌گیرد، پس چرا برای دریافت سبدکالا حقوق سه میلیون تومانی ملاک بود؟ اگر درآمد کمتر از پنج میلیون تومان یعنی وضعیت زیر خط فقر، پس در توزیع سبدکالا نیز باید به این اصل احترام گذاشته می‌شد.