کارگاه زندگی

سالمندی سلامت‌تر و آرام‌تر

سالمندی یکی از دوره‌های رشدی زندگی انسان‌هاست که با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بالارفتن سن امید به زندگی در افراد، امروز طولانی‌تر از قبل شده است و همین مساله ضرورت توجه بیشتر به مسائل این دوره را افزایش می‌دهد. سالمندی از طرفی می‌تواند دوره‌ای برای آرامش، استراحت، لذت‌بردن از روابط نزدیک و همچنین سودمندی برای اطرافیان، به‌دلیل تجربیات ارزشمند زندگی و خردمندی فرد سالمند باشد و از سوی دیگر می‌تواند دوره غم‌انگیز توام با رنج و درد و بیماری و معلولیت و مشکلات شدید جسمی و روانی باشد. کیفیت زندگی هر انسانی در دوره سالمندی به عوامل متعددی بستگی دارد و نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که با وجود تمام مشکلات و چالش‌های جسمی که در پیری در انتظار فرد است، آنچه که بیشتر کیفیت زندگی فرد سالمند را تحت تاثیر قرار می‌دهد عوامل روان‌شناختی است. سالخوردگانی که احساس کنترل شخصی بالاتری دارند، معمولا از طریق نگرش‌ها و برخوردهای مساله‌مدار، با مشکلات سالمندی کنار می‌آیند و به‌دلیل احساس کنترل بر مسائل، با اعتماد به‌نفس بالاتر و باور به توانایی مقابله با چالش‌ها، مشکلات پیش‌رو را مدیریت کرده و با زندگی جدید خود راحت‌تر سازگار می‌شوند. در جوامع و محیط‌هایی که افکار کلیشه‌ای منفی درباره سالمندی کمتر است، افراد با دید خوشبینانه‌تری به استقبال دوره کهنسالی خود می‌روند.



یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

نوجوانی؛ گذرگاه کوتاه و حساس



نوجوانی دورانی است که همه چیزش با بقیه دوران زندگی ما فرق می‌کند. دورانی که دختر بچه‌ها کم‌کم قد و قواره‌شان بلندتر می‌شود و پسرها صدای‌شان خروسی شده و پشت لبشان سبز می‌شود! این تغییرات ظاهری اما مقدمه‌ای است بر تغییرات عمده که در خلق و خو و رفتارهای‌شان ایجاد می‌شود. دختران و پسرانی که تا همین دیروز به چشم پسربچه و دختربچه نگاه‌شان می‌کردیم اما حالا به دنبال آن هستند که ثابت کنند دیگر بچه نیستند. آنها هنوز جوان هم نیستند و با دنیای جوانی هم فاصله دارند. آنها درست شبیه خود ما دارند دنیایی فی‌مابین دنیای کودکی و نوجوانی را تجربه می‌کنند؛ دنیایی به اسم دنیای نوجوانی! نوجوانی حال و هوای خاص خودش را دارد. چیزی شبیه به تولد است و تو را از یک دنیا به دنیایی دیگر وارد می‌کند. نوجوانان نه حال و هوای کودکانه‌شان را دارند و دلشان به چیزهای کوچک خوش می‌شوند و دنیای‌شان با یک بستنی و شکلات کامل می‌شود و نه هنوز به مرحله بزرگسالی رسیده‌اند تا دنیا و دغدغه‌ها و چالش‌هایش را بشناسند. در این میانه اما آنها دل‌شان می‌خواهد به من و توی پدر و مادر، معلم و سایر بزرگ‌ترها ثابت کنند بزرگ شده‌اند و از دنیای بزرگ‌ترها سهم می‌خواهند! در این میان باید به نوجوانان‌مان احترام بگذاریم و در برابر خطاها و اشتباهات‌شان با رفتاری دوستانه آنها را در مسیر درست قرار دهیم. نگاه از بالا به پایین و ارباب و رعیتی در این برهه حساس پاسخگو نخواهد بود. هر قدر ما بتوانیم رابطه بهتری با نوجوان‌مان پیدا کنیم قطعا می‌توانیم بیشتر و بهتر در برابر آسیب‌ها و چالش‌های دوران نوجوانی از او مراقبت کنیم. بدیهی است نوع رفتار ما با نوجوانان‌مان در عبور سلامت آنها از این گذرگاه کوتاه نقشی تعیین‌کننده دارد.

چراگاهی ارتباط میان والدین و نوجوانان کمرنگ می‌شود؟

شکاف بین‌نسلی؛ معضل عصر ارتباطات

آتوسا دولتیاری | گروه جامعه

فراز و نشیب‌های دوران گذر از کودکی به بزرگسالی، چاقویی دولبه است که هم فرصت تلقی می‌شود و هم تهدید و مرز باریک میان این دو، زمانی امکان موفقیت دارد که با راهنما و الگویی صحیح و متناسب با روحیات هر فرد عجین شوند.

دوران نوجوانی همان‌طور که بارها و بارها گفته‌اند و حتی شاید این عبارت به یک کلیشه تبدیل شده باشد، دورانی حساس از حیث روانی و جسمانی و موثر در آینده هر انسانی تلقی می‌شود؛ دورانی که در شرایط کنونی با بمباران اطلاعاتی دنیای مجازی و گره‌خوردن آن با زندگی افراد به جرات حساسیت بیشتری نسبت به قبل پیدا کرده‌است. در شرایطی که قریب به اتفاق فرزندان نوجوان یک خانواده چند قدم از والدین خود در سواد فضای مجازی پیشتر می‌روند و در عین حال سایه آموخته‌های خارج از محدود سن و سال‌شان بر آنها سنگینی می‌کند. البته این یک روی سکه حساسیت دوران نوجوانی در شرایط فعلی است و اولویت تاثیرپذیری نوجوان از گروه همسالان و الگوهای فضای مجازی نسبت به خانواده، روی دیگری است که موضوعی چالش برانگیز ایجاد می‌کند و ریشه آن را می‌توان به عواملی متعددی از تک فرزندی قریب به اتفاق خانواده‌ها، فاصله سنی نسبتا زیاد میان والدین و فرزند، مشغله بالای والدین و به حاشیه رانده شدن فرهنگ گفت‌وگو در خانواده نسبت داد.

این ارتباط کمرنگ

فرشته روح افزا، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده در گفت‌وگو با خبرنگار «جام جم» ریشه این ارتباط کمرنگ میان خانواده و نوجوان را مربوط به بازی‌های دوره کودکی و شکل‌گیری برخی عادات در این دوران می‌داند و می‌گوید:« همین که فرد از دوران کودکی اتاقی کاملا مستقل و مجزا دارد تا تنها باشد، روش تربیتی غلط است و انزواطلبی و تکروی او را در دوران نوجوانی و بزرگسالی به وجود می‌آورد و همین موضوع عاملی برای ورود به دنیای مجازی و چت کردن با افراد در چنین فضاهایی به جای خانواده است.»

وی می‌افزاید:« باید با فرزندان در دوران کودکی بازی کرد و دوران نوجوانی برهه گفت‌وگو با آنان است، همچنین ایجاد رقابت‌های سنگین میان فرزندان با گروه همسالان در روند درس خواندن و مهارت‌آموزی از همان نخستین سال‌های تحصیلی، کودک یا نوجوان را ضمن آن‌که از خلاقیت دور می‌کند، موجب فاصله گرفتن او با خانواده می‌شود.»

دروس کنکور و جایگاه خانواده برای نوجوانان

جدای از این موارد نباید از پیچیده‌ترشدن ماجرا همزمان با شروع و شیوع بیماری کرونا در کشور و تغییر چارچوب روند تعلیم و تربیت بی‌تفاوت گذشت، دورانی که روند آموزشی و پرورشی در مدرسه و کلاس‌های جانبی به یک مونیتور چند اینچی خلاصه شد، استفاده از ابزارهایی چون تبلت و گوشی تلفن همراه رسمیت پیدا کرد و به سبب شکاف اطلاعاتی فضای مجازی میان والدین و نوجوانان، تعامل با گروه همسالان و الگوبرداری از فضای مجازی شدت بیشتری یافت. روحا... رضاعلی، کارشناس حوزه تعلیم و تربیت در این باره به خبرنگار جام جم می‌گوید: «در برنامه درسی از دوره ابتدایی بهره‌گیری از فضای مجازی و تربیت شهروند الکترونیک مورد توجه قرار گرفت و به این ترتیب کتاب‌های کار و فناوری در دوره ابتدایی، تفکر و سبک زندگی در دوره متوسطه اول و کتاب تفکر و سواد رسانه‌ای در دوره دوم جزو برنامه‌های درسی جای گرفتند.



برای خواندن متن کامل گزارش، کیوآرکد زیر را اسکن کنید.

برش

نگاه والدین به نسل جدید نیازمند تغییر است

الگوبرداری ناصحیح، نقش حاشیه‌ای خانواده‌ها برای گروه سنی کودک و نوجوان و تغییر مفاهیمی چون خانواده و تقریبا از دست دادن منزلت این مفهوم، چالشی است که در کنار تبیین آن راهکاری برای عبور از این اوضاع ضرورتی دوچندان دارد؛ در همین زمینه هم رضاعلی بیان می‌کند: «در این شرایط یکی از مهم‌ترین کارها ترمیم ارتباطات با فرزندان است، حتی اگر مدرسه تعطیل شد اما خانواده نباید تعطیل شود؛ کانون خانواده صرفا ارتباط خونی نیست مفهوم خانواده در ارتباطاتی است که میان این جمع مبتنی بر صداقت و نقدپذیری شکل می‌گیرد.» وی اضافه می‌کند: «امروزه فرزندان با دوران کودکی و نوجوانی پدر و مادرشان بسیار متفاوت هستند و اولیا باید نگاهشان به این نسل را تغییر دهند و به جای پدرسالاری یا تقدیس بزرگی در خاندان، حرمت فرزندان با رعایت مفاهیم، ارزش‌ها و چارچوب عرفی جامعه حفظ شود و به این ترتیب تعامل در خانواده شکل گیرد و همه در خانواده شنیده شوند.» این کارشناس حوزه تعلیم و تربیت تاکید می‌کند: « البته ملاک از ترمیم و بازسازی روابط خانواده نه در مسائل اقتصادی بلکه در حیطه ارتباطات است، به ویژه آن‌که نسل جدید دهه ۸۰ و ۹۰ نگاهی متفاوت به مفاهیمی مثل پدر و مادر و خانواده دارند.» وی درباره راهکارهای مربوط به مدرسه برای جلوگیری از به حاشیه راندن خانواده هم می‌گوید: «یکی از نهادهایی که در کشور ما فهم مشترکی در مورد آن وجود ندارد و به اسناد تحولی هم نگاه نمی‌شود، مدرسه است. سند تحول بنیادین، مدرسه را کانون تحولی محله برمی‌شمارد یعنی مدرسه چنان زنجیره‌ای دارد که نه تنها دانش‌آموزان بلکه سایر افراد یک محله را هم تحت تعلیم و پرورش قرار می‌دهد اما تا هویت این مکان برای عوامل ذی‌ربط همچون وزیر، مدیران مناطق، مدیر مدارس و معلم شفاف نباشد نگاه عملیاتی آنها از مطالبه‌گری به حامی تغییر نخواهدکرد. وی معتقد است شاهد آن هستیم که اقوام مختلف و حتی جنسیت آقایان و بانوان نگاه و تعریفی مشترک از مدرسه ندارند و از سوی دیگر ما جامعه‌ای در حال تحول داریم و در این رهگذر افراد نگاه واحد و یکسانی به مقوله تعلیم و تربیت نخواهند داشت؛ بنابراین سیاست‌گذاری‌های اجتماعی باید مسیر را به سمت تعیین و استقلال هویت مدرسه سوق دهد.

گسترش دامنه خدمات و فعالیت‌های ارزی بانک آینده کلید خورد

بانک آینده با رویکرد تکمیل چرخه خدمات‌رسانی و ارزش‌آفرینی هر چه بیش‌تر برای مشتریان، خدمت بانکی جدیدی را در قالب دریافت مجوز مرحله دوم و سوم عملیات ارزی به مجموع خدمات خود، افزود. بانک مرکزی ج.ا.ایران با ارائه خدمات ارزی توسط بانک آینده در مرحله دوم و سوم موافقت کرد. بر اساس این مجوز که روز سه‌شنبه ۲۲ فروردین صادر شد، بانک آینده می‌تواند نسبت به ارائه تمامی خدمات ارزی و انجام عملیات بانکداری بین‌المللی در مرحله دوم و سوم اقدام کند. این فرصت بی‌بدیل ضمن تکمیل سبد خدمات و محصولات بانک آینده در مجموعه عملیات بانکی ریالی و ارزی، انتظارات مشتریان این بانک را نیز نسبت به دریافت خدمات کیفی و بهینه، برآورده خواهد ساخت که نتیجه آن، رضایت‌مندی بیش‌تر مشتریان و متعاقباً بهره‌گیری از این ظرفیت در راستای توسعه بازار، خواهد بود.

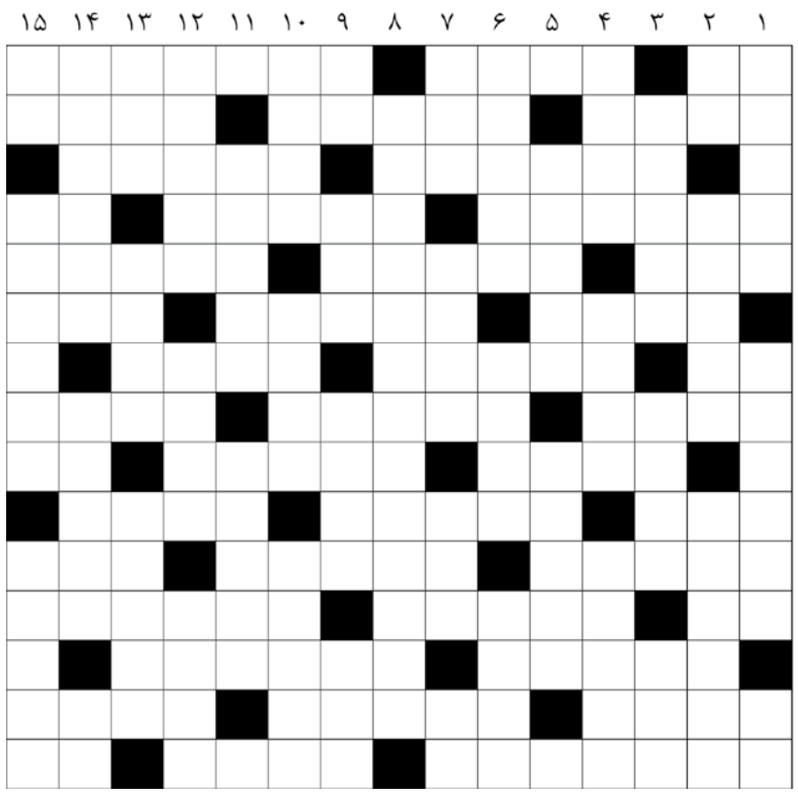
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۴۹

جدول عادی

افقی: ۱- خاشاک- روز قیامت- از علائم حمله قلبی است ۲- آسودگی- نی خیزران- محل هنرنمایی دلقک ۳- رنگین‌کمان- پشت سر هم ۴- شهری در ازبکستان- پایتخت کشور لسوتو- شبکه گسترده جهانی ۵- مقعر- بی‌رحم و سنگدل- توالی تعدادی از اصوات در موسیقی ۶- اندیشمندان- آزادگان- سخن زیرلب از روی نارضایتی ۷- زنده- منطقه‌ای در اسپانیا که چندین قرن تحت حاکمیت مسلمانان بود- نوعی بیماری پوستی ۸- به سن بلوغ رسیده- از پرسنل کادر درمانی- شهری در گیلان ۹- از انواع خرماهای جنوب- صندلی کلاس- صدمه ۱۰- شهری در آلمان- خلافکار- خوابیده ۱۱- خدای هندو- گلی زیبا- بیماری ۱۲- ورزش پایه- هنر بوم و رنگ- گوشت سرخ‌کرده که تخم‌مرغ روی آن بشکنند ۱۳- سرزنش- بی‌شمار ۱۴- جاده فرودگاه- زندگانی- مهربان ۱۵- از مناطق ساحلی گردشگری بندر انزلی- چهارمین حرف یونانی- نوعی بالاپوش.

عمودی: ۱- بیماری التهابی حنجره- نوعی مجازات محکومین- کافی ۲- سال ناتمام!- سازمان تبهکاری ایتالیا- متلاطم ۳- بدهکار- نوعی پنیر خامه‌ای- دچار گیجی موقت ۴- تشویق‌کننده- نحیف- فراخوانده‌شده ۵- آهن گداخته را روی آن می‌کوبند- بی‌خردی ۶- از هزار ماه برتر است- پارچه نخی ساده- نوعی انرژی ۷- معما- آوای حزین- ریزه چوب- حرف جر عربی ۸- کارگردان فیلم سینمایی غریب ۹- نشانه بیماری- ارسباران امروزی- برج دیدنی فرانسه- نمو ۱۰- تازه بالغ‌شده- گرامی- شهری در ایالت واشنگتن ۱۱- کوچک‌ترین دریای جهان- مجموعه داستانی نوشته منیرو روانی‌پور ۱۲- مأمور تشریفات صفوی- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی- مالک ۱۳- بسیار درخشان- نیم‌گرم- منسوب به یمن ۱۴- بیان کردن- شهری در استان فارس- قورباغه ۱۵- سیخونک- درختی با گل‌های معطر- مهمانی.



جدول ویژه

افقی: ۱- اصل هر چیز- چشمداشت- پادزهر ۲- مصلحت- ...گفتیم و عشق آغاز شد- مؤلفه ۳- از نخستین فرمانروایان سومر- آدم بی‌عار ۴- کشاورز- سوره صد و یکم قرآن- قورباغه ۵- خالکوبی- با شادمانی و نشاط حرکت کردن- استانی در شمال عراق ۶- بی‌آغاز- انتقال صفات از والدین به فرزندان- ناسیونال ۷- برگزیده- نام قدیم زاهدان- بارنامه قدیم ۸- ژانری در سینما- از پیامبران بنی‌اسرائیل- واحدی برای اندازه‌گیری طول ۹- جریان متناوب برق- ساز خطه خراسان- وقتی نون از اون بگیری! ۱۰- گوژپشت- خودداری کردن- پیشرفته ۱۱- مدفن ناصرخسرو- زادگاه امیرکبیر- غذای گیاه ۱۲- گونه- نگهداری شده- متواضع و فروتن ۱۳- همشیره- جانوری بندبند ۱۴- گاز مرداب- زمزمه‌کننده- ناحیه‌ای در شمال شرقی ایتالیا ۱۵- مخترع دوچرخه- آتش- طرف.

عمودی: ۱- برخورد کردن- بی‌فایده- تکرار یک حرف ۲- گلابی- مربی شاهزادگان- غذای سنتی ایرانی که پایه آن برنج است ۳- مجرای خروج دود اتومبیل- نخستین سلسله بزرگ چین باستان- نوعی تسهیلات بانکی ۴- فرزند زکریای نبی(ع)- دانش ذاتی- به طور امانت ۵- غاری زیبا در زاهدان- حادثه ناگهانی ۶- سردرد شایع همیشه- پایه‌گذار حساب آنالیز ۷- اهلی- آهسته- اشتباه- ماهی کنسروی ۸- فیلمی کلاسیک ساخته بیلی وایلدر با بازی آدری هپبورن ۹- پوشاک ستور- مادر آدری- گلی آپارتمانی- از گناهان کبیره ۱۰- پنجمین ماه سریانی- پایداری- ناگواری ۱۱- سزاوار نفرین- رودخانه‌ها ۱۲- اعشاری- وسیله رفت‌وروب- نوعی ماهی استخوانی آب‌های شیرین ۱۳- بی‌خطر- شور- برابر ۱۴- فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی- خباز- جهت ۱۵- صوت شگفتی- ماده پلاستیکی شکننده- گرفتار.

حل جدول عادی ۶۴۴۸



حل جدول ویژه ۶۴۴۸



حل سودوکو ۴۳۵۶

۱	۲	۸	۴	۳	۹	۵	۶	۷
۷	۴	۳	۱	۶	۵	۸	۲	۹
۵	۶	۹	۲	۷	۸	۴	۳	۱
۲	۳	۱	۸	۵	۷	۹	۴	۶
۴	۷	۵	۹	۲	۶	۳	۱	۸
۸	۹	۶	۳	۱	۴	۷	۵	۲
۳	۱	۴	۷	۸	۲	۶	۹	۵
۶	۸	۲	۵	۹	۳	۱	۷	۴
۹	۵	۷	۶	۴	۱	۲	۸	۳

۳	۱	۹	۶	۸	۷	۲	۵	۴
۸	۴	۷	۲	۱	۵	۹	۳	۶
۲	۶	۵	۹	۳	۴	۸	۷	۱
۶	۵	۱	۴	۹	۸	۷	۲	۳
۷	۳	۴	۵	۲	۶	۱	۸	۹
۹	۸	۲	۳	۷	۱	۴	۶	۵
۴	۷	۸	۱	۶	۳	۵	۹	۲
۵	۹	۶	۸	۴	۲	۳	۱	۷
۱	۲	۳	۷	۵	۹	۶	۴	۸

۲	۷	۵	۴	۳	۹	۸	۱	۶
۴	۱	۸	۶	۷	۲	۳	۵	۹
۶	۹	۳	۸	۵	۱	۷	۴	۲
۱	۶	۷	۹	۸	۳	۴	۲	۵
۹	۵	۴	۲	۶	۷	۱	۳	۸
۳	۸	۲	۵	۱	۴	۹	۶	۷
۷	۲	۹	۳	۴	۶	۵	۸	۱
۸	۳	۱	۷	۲	۵	۶	۹	۴
۵	۴	۶	۱	۹	۸	۲	۷	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۳۵۷

۴								۶
	۷		۱		۵		۳	
		۱		۹		۸		
	۱		۸		۳		۵	
		۳				۹		
	۸		۹		۶		۱	
		۶		۵				
	۹		۳		۲			
۸								

۳								۵
	۲		۳		۱		۹	
		۴		۹		۱		
	۵		۴		۲		۸	
		۹				۵		
	۶		۹		۸		۷	
				۶		۳		
	۴		۶		۵		۹	
۱								۸

۱								۸
	۴		۱		۳		۲	
		۵		۲		۴		
	۹		۳		۲		۴	
		۴		۱		۶		
	۲		۷		۶		۹	
		۹		۷		۳		
	۱		۶		۴		۷	
۶								۵