جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
دوشنبه ۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ شماره ۶۷۴۷

چگونه عزت نفس در سالمندان را افزایش دهیم؟

بسیاری از افراد با بالارفتن سن، احساس اعتماد به نفس کمتری پیدا می‌کنند. سفید شدن مو، مشکلات جسمی و کاهش توانایی فیزیکی از مواردی است که افراد سالمند آنها را برای خود نوعی نقص می‌دانند. نقص‌هایی که باعث می‌شود آنها احساس متفاوتی درباره دوران جوانی خود داشته باشند. در این دوران استرس و اضطراب سالمندان بیشتر می‌شود و بسیاری از افرادی که پا به سن گذاشته‌اند، احساس کمبود و ناتوانی می‌کنند. شاید این مهم‌ترین علتی است که سبب می‌شود اعتماد به نفس در دوران سالمندی رو به افول رود. فعال ماندن، یکی از حیاتی‌ترین گام‌هایی است که یک فرد سالمند می‌تواند برای محافظت از سلامت روحی و جسمی خود انجام دهد. از طرفی ورزش، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و استقلال فرد را تقویت می‌کند و در نهایت منجر به افزایش اعتماد به نفس در افراد سالخورده می‌شود. افراد مسن زمانی که از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند، ممکن است این حس برای‌شان ایجاد شود که ارزشی برای دیگران ندارند. ایجاد فرصت‌هایی برای حضور در کنار عزیزان همچون خانواده و دوستان سالمندان، می‌تواند به آنها یادآوری کند که دیگران نیز می‌خواهند با آنان وقت بگذرانند. سالمند در هر سنی که باشد، تواناست و این موضوعی است که باید خودش به آن باور و اعتقاد قلبی داشته باشد.

تلنگر

حجاب، میوه عفاف است

با وجود غرابت معنایی حجاب و عفاف و نقش اثرگذار هرکدام از آنها در جامعه، این دو در یک چیز تفاوت دارند. تفاوتی که بین بازداری از حجاب و عفت است، تفاوت بین ظاهر و باطن است، یعنی منع و بازداری در حجاب مربوط به ظاهر، ولی منع و بازداری در عفت مربوط به باطن و درون است. درواقع، عفت یک حالت درونی و غیرقابل رویت است اما با توجه به تأثیر متقابل ظاهر و باطن بر یکدیگر به عنوان یکی از ویژگی‌های عمومی انسان، هرچه حجاب و پوشش ظاهری بهتر باشد به همان نسبت سبب تقویت و پرورش روحیه باطنی فرد می‌شود و برعکس.

حجاب و عفاف به‌رغم تفاوت در نمود ظاهری و باطنی، تأثیر و ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند. به‌طوری که بسیاری معتقدند، پوشش ظاهری یکی از علامت‌ها و نشانه‌های عفاف است و بعضی دیگر نیز رابطه عفاف و حجاب را از نوع رابطه ریشه و میوه می‌دانند. با این تعبیر؛ حجاب میوه عفاف و عفاف ریشه حجاب است. البته این موضوع جامعیت ندارد، چراکه برخی افراد ممکن است حجاب ظاهری داشته باشند ولی عفاف و طهارت باطنی را در خویش ایجاد نکرده باشند؛ بنابراین وجود یکی از این دو مفهوم لزوما به معنای وجود دیگری نیست. هرچند بسیاری از افراد بدون توجه به مفهوم حجاب ادعای عفاف می‌کنند و با تعابیری نظیر: «من قلب پاکی دارم و خدا با قلب انسان کار دارد»، سعی در توجیه خود و دیگران دارند اما چنین انسان‌هایی باید در قاموس اندیشه خود این نکته اساسی را نیز جای دهند که درون پاک، بیرونی پاک پرورش می‌دهد و هرگز قلب پاک موجب بارور شدن میوه ناپاکی همچون «بی‌حجابی» نخواهد شد.

«جام جم» در گزارشی اهمیت حجاب و عفاف را در جامعه بررسی می‌کند

حجاب؛ سنگر اول جنگ نرم

زهرا حامدی
گروه جامعه

عفاف، واژه‌ای است که بارها شنیده‌ایم، لفظی است که با ذهن لمسش می‌کنیم اما حقیقتی است که شاید کمتر بتوانیم به درستی معنایش کنیم. فقط می‌دانیم هست و جایی کنار تمام ویژگی‌های خوب نشسته و بودن آن در زندگی و جامعه لازم است. این واژه بیش از آن که معنا شود، نیاز است. مفهومی است که اگر نباشد، جای خالی اش در جای جای زندگی و جامعه نمایان می‌شود. از آنجا که هر جامعه دارای فرهنگ معین و با اهدافی از پیش تعریف شده است، جوامع اسلامی نیز بهره‌مند از فرهنگی است که قرآن به آنها عرضه می‌کند و آن فرهنگ عفاف و رسیدن به کمال مطلوب است. اما مفهوم عفاف همیشه در کنار خود، مفهوم دیگری را در ذهن تداعی می‌کند و آن چیزی نیست جز «حجاب»! در واقع انگار بخش عظیمی از این فرهنگ با شکوه را حجاب تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر این دو جدایی ناپذیرند و در کار یکدیگر معنای حقیقی و اصیل خود را پیدا می‌کنند.

اما به‌راستی عفاف و حجاب چیست؟ چند نوع دارند؟ کجای زندگی کاربرد دارند؟ آثار فردی و اجتماعی آنها چیست؟

برای درک بهتر این دو مفهوم باید ابتدا به معنای هرکدام از آنها توجه کرد. عفاف با توجه به آیات قرآن، معانی گوناگون می‌پذیرد که می‌توان گفت: عفت به معنای خویشتنداری در اظهار نیاز، خودداری از تصرف مال و درنهایت به معنای پاکدامنی است. مفهوم مکمل عفاف یعنی حجاب نیز در لغت به معنای مانع، پرده و پوشش است، البته هر پوششی حجاب نیست بلکه آن پوششی حجاب نامیده می‌شود که از طریق پشت‌پرده واقع شدن صورت گیرد.

چرا حجاب مهم است؟

مسأله اهمیت حجاب و عفاف، موضوعی جدید و مربوط به امروز نیست، چراکه از همان ابتدای خلقت انسان، همواره بخش عمده‌ای از رسالت انبیا و اولیا، ادیان و علما، ترویج این دو مفهوم بوده است. علت اهمیت آن نیز عاملیت عفاف و حجاب در حذف بسیاری از گناهان و جلوگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی است. اهمیت این موضوع تا جایی است که خداوند متعال در بسیاری از سوره‌های قرآن از آن به‌عنوان یک ضرورت یاد می‌کند و آن را حافظ انسان در برابر بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی می‌داند.

حجاب و عفاف؛ از موضوعات حساس در جنگ نرم

گرچه شاید تفکر غالب این باشد که مفهوم حجاب و عفاف در جامعه بیشتر برای بانوان در نظر گرفته شده اما این‌گونه نیست. این مسأله از آن جهت که خطابش به زنان است به نیمی از جمعیت جامعه مربوط است و از آن رو که در تنظیم روابط زن و مرد نقش دارد به همه افراد جامعه مربوط می‌شود و رعایت آن توسط دو گروه (زنان و مردان) ضروری است.

در واقع، حجاب به معنای پوشش بیرونی و عفاف به معنای پوشش درونی، دو عامل سلامت جامعه هستند و در صورت عدم وجود، مشکلات و اثرات مخرب زیادی گریبانگیر جامعه خواهد شد.

با توجه به اهمیت و اثرات این موضوع طبق آنچه گفته شد در حال حاضر رعایت و ترویج عفاف و حجاب در جامعه اسلامی، یکی از دغدغه‌های اساسی به شمار می‌رود. اهمیت این موضوع به حدی است که امروز دشمنان ایران و جوامع اسلامی نیز حجاب و عفاف را نشانه گرفته‌اند که همین، یکی از موضوعات حساس در جنگ نرم در نظر گرفته شده و مقام معظم رهبری و بسیاری از علما نیز بارها بر لزوم توجه به آن تأکید کرده‌اند.

ارتباط و تأثیر متقابل حجاب و عفاف

فارغ از تأثیر عفاف بر پوشش ظاهری فرد، حجاب و عفاف در ابعاد دیگر شخصیتی نیز به‌صورت متقابل و دو سویه بر یکدیگر اثرگذار و اثر پذیرند. به‌طوری‌که عفاف و تسلط بر غریزه خود در هر ساحت و عرصه‌ای در رفتار، گفتار و تعامل اجتماعی فرد عفیف پدیدار می‌شود. قرآن کریم نیز آنجا که مؤمنان را به حجاب رفتاری فرا می‌خواند و دستور می‌دهد تا از پشت پرده با همسران پیامبر(ص) سخن بگویند، به آثار خلقی، نفسانی و رفتاری در هر دو مورد اشاره دارد. در مورد نخست، تزکیه را کارکرد و اثر فروبستن چشم و برآیند حجاب رفتاری می‌داند. در مورد دوم قلمروی بیشتری برای عفاف یاد می‌کند و حفظ حجاب هنگام معاشرت مردان و زنان نامحرم را مایه پیدایش یا افزایش طهارت و پاکی قلب برای هر دو سوی تعامل و معاشرت ارزیابی می‌کند. بنابراین حجاب و عفاف هریک بر پیدایی و تداوم دیگری اثرگذارند. اما به‌رغم وجود ابعاد مختلف اثرگذاری حجاب و عفاف و اهمیت آن در سطوح مختلف جامعه، یکی از شایع‌ترین قضاوت‌هایی که در عرصه فرهنگ عمومی از سوی عوام و خواص صورت می‌گیرد، موضوع وضعیت پوشش و آرایش زنان و مردان است.

علت اهمیت موضوع حجاب و عفاف در ایران

همان‌طور که اشاره شد، حجاب و عفاف به‌عنوان یکی از آموزه‌های حیات بخش قرآن کریم، سنت نورانی پیامبر (ص) است و به همین علت در فرهنگ ملی و اسلامی ما جایگاه رفیعی دارد. در کشور ما نیز به‌عنوان یک کشور اسلامی، حجاب علاوه بر این‌که یک دستور دینی است از مسائل مهم جامعه هم محسوب می‌شود که با مسائل مختلف و ابعاد سیاسی، اقتصادی و فرهنگی جامعه پیوند خورده است.

برش

امنیت و سلامت جامعه در گرو عفاف و حجاب

با توجه به آنچه درخصوص اهمیت و تأثیرات حجاب و عفاف در جامعه گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت فقط با وجود عفاف و حجاب اسلامی در بستر روابط اجتماعی است که می‌توان انتظار داشت جامعه از امنیت و سلامت کافی برای برقراری اخلاق الهی، رشد و شکوفایی فضایل انسانی برخوردار شود. به عبارتی دیگر، استقرار بسیاری از شئون اسلامی در حیات فردی و اجتماعی انسان در سایه حاکمیت فرهنگ عفاف و حجاب امکان‌پذیر است. لذا بر مبنای تعالیم دین مبین اسلام، عفاف و حجاب دستورمؤکدی برای زنان و مردان است تا با تعدیل عواطف، تمایلات و ایجاد مصونیت، حضور فعال در اجتماع را فارغ از نگاه جنسیتی و بر مبنای برابری بین زن و مرد در کسب دانش، فضائل و بهره‌وری از توانمندی‌ها، نهادینه کند.

حمایت کامل شهرداری مشهد از نوآوری و خلاقیت شرکت‌های دانش بنیان

شهردار مشهدمقدس گفت: مسائل و مشکلات خاصی که شناسایی و حل آن توسط مدیریت شهری ممکن نباشد را با کمک شرکت های دانش بنیان حل می کنیم.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شهرداری مشهد، «محمدرضا قلندرشریف» در جلسه ای که به مناسبت هفته خلاقیت و نوآوری شهری برگزار شده بود، اظهارکرد: برای حل بحران ها با استفاده از خلاقیت و نوآوری حاضریم بیشترین هزینه را انجام دهیم اما انتظار داریم خلاقیتی به کار گرفته شود که در کمترین زمان ممکن و مسیری مطمئن شاهد بازخورد مثبت باشیم.

وی با بیان اینکه قشر جوان، نوآور و خلاق در شهر مشهد جامعه بزرگی را تشکیل می دهند، گفت: از جمله این خلاقیت‌ها می توان به حملات موشکی و پهپادی جمهوری اسلامی اشاره کرد و آن را حاصل خودباوری، خلاقیت و نوآوری دانست.

شهردار مشهدمقدس افزود:خلاقیت و نوآوری به قدری برای جمهوری اسلامی مهم است که همواره در سخنان رهبر معظم انقلاب ما شاهدیم که جوانان و مسئولان را به انجام فعالیت های نوآورانه تشویق می کنند.

قلندرشریف تاکید کرد: امروز داشته های ما ناشی از استفاده بهینه از نوآوری و عقب ماندگی ها ما ناشی از بی توجهی به خلاقیت است. سازمان های دولتی یا خصوصی هرگاه به سوی خلاقیت و نوآوری رفته با پیشرفت مواجه شده و در غیر این صورت شخصیت غیرمستقلی به خود گرفته است و همواره نیازمند بوده است.

شهردار مشهدمقدس خاطرنشان کرد: در زمان حضورم به عنوان شهردار، توجهات مدیریت شهری بیشتر معطوف به مسئله پژوهش بود اما میزان اهمیت نوآوری و خلاقیت به قدری زیاد بود که تصمیم گرفتیم برای این مهم یک اداره مجزا شکل دهیم.

وی افزود: اداره کل خلاقیت و نوآوری برای ما از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و اگر امکان قانونی وجود داشت آن را تبدیل به معاونتی مجزا می کردیم.

قلندرشریف با اشاره به کارکردهای کارخانه نوآوری، بیان کرد: توجه به حوزه نوآوری تنها به ایجاد دفتر و مجموعه نیست؛ آن چیزی که در کارخانه نیاز داریم این نیست که بخواهیم فضایی برای اجاره ایجاد کنیم که در اختیار شرکت ها قرار بدهیم و این موضوع نیز در شأن این مجموعه ها نیست.

شهردار مشهدمقدس با بیان اینکه رهبری امسال به دو مقوله تولید و مشارکت مردمی در این امر تاکید ویژه ای داشته‌اند، گفت: فعالان حوزه نوآوری شهروندانی فکور و اندیشمندند که می توانند تاثیرات بسزایی در جهت رشد بر جامعه بگذارند؛ ارائه راهکار مناسب، تولید راه حل اثرگذار، تولید فکر و اندیشه و تبدیل آن به عمل و اجرا از وظائف سنگین بر دوش فعالان حوزه خلاقیت است.

قلندر شریف با اشاره به اینکه کشف حاصل کنجکاوی و اختراع حاصل خلاقیت است، افزود: خلاقیت است که می تواند از یک لیتر نفت به اندازه هزار لیتر نفت برای نظام و دولت درآمد کسب کند.

شهردار مشهدمقدس تصریح کرد: ما در شهرداری درگیر کار اجرایی هستیم و در راس مدیریت نمی توان اندیشه آزادی برای خلاقیت داشت به همین منظور اداره ای برای خلاقیت راه اندازی کردیم تا از ظرفیت های درونی و بیرونی شهرداری استفاده های بهینه را انجام دهیم.

قلندرشریف با بیان اینکه اداره نوآوری و خلاقیت برای ارتباط با مجموعه های نوآور ایجاد شده است، ادامه داد: در کشور ما به این سادگی مدیریت واحد شهری شکل نمی گیرد اما این پیچیدگی نباید سبب عدم ارتباط شهرداری ها با مجموعه های نوآور شود و از همه فعالان این حوزه تقاضا دارم ایده هایی که

تصور می کنند برای شهر اثربخش است را در اختیار مدیریت شهری قرار دهند.

شهردار مشهدمقدس با تاکید بر اینکه مشهد مرجع خیلی از خلاقیت‌ها در کشور است، یادآور شد: مشهد همیشه به عنوان شهر خلاق مطرح بوده و خلاقیت های بسیاری از آن شاهد هستیم؛ از زمان شهادت حضرت رضا(ع) تا به امروز در حوزه های اجتماعی، مذهبی، سیاسی، ورزشی، اقتصادی و سیاسی همواره خلاقیت از خود به خرج داده و به عنوان مرجع شناخته می شود.

قلندر شریف ادامه داد: مسائل و مشکلات خاص خود را که در شناسایی و حل آن از دست خودمان بر نیاید را با کمک شرکت های دانش بنیان حل می کنیم؛ این موضوع مستلزم گام برداشتن مجموعه های دانش بنیان به سوی مدیریت شهری است.

وی یادآور شد: با دادگستری تفاهم نامه ای امضا شده تا اواخر خرداد همایشی را برای حاشیه شهر برگزار کنیم؛ کارهای بسیاری برای حاشیه شهر شده اما به صورت علمی می‌خواهیم کارهای انجام شده و کارهای دست انجام را مورد بررسی قرار دهیم.

قلندر شریف با تاکید بر این موضوع که شبکه سازی با ادارات دولتی ضروری است، عنوان کرد: یکی از مشکلات ما این است هرکسی در اتاق خودش فکر می کنیم و تنهایی به نتیجه ای می‌رسیم اما قطعا با مشورت گروهی می توان به نتیجه واحد و درست دست پیدا کرد.

وی با بیان اینکه توقع ما در مسیر همکاری با مجموعه های استانی ، شهری و اجرایی افزایش میزان هم‌افزایی‌ها است، گفت:

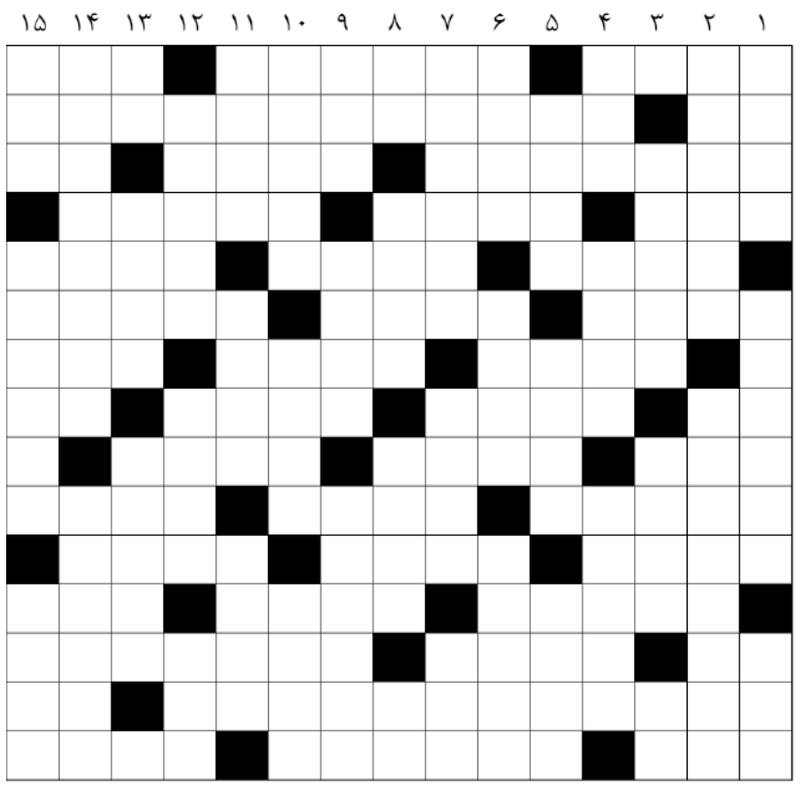
سپاه پاسداران انقلاب اسلامی از مجموعه های است که با دقت نظر و تمرکز بر مسئله نوآوری توانسته در زمینه های بسیار زیادی گام های موثری برای کشور و مردم بردارد.

با هم‌افزایی بین دستگاه های اجرایی، نخبگان، دانشگاهیان و فعالان حوزه نوآوری می توان سرعت رشد را افزایش دهیم.قلندرشریف با اشاره به ایجاد ۲۰ کار ویژه در مدیریت شهری، افزود: از همه فعالان حوزه خلاقیت و نوآوری دعوت می شود تا با مطالعه این کار ویژه ها در صورتی که می توانند به کمک مدیریت شهری بیایند، اعلام آمادگی کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۰۴

جدول عادی



افقی: ۱) خجستگی- دوی استقامت- جانور غیراهلی ۲) حرف دهن کجی- بانوی ایرانی نویسنده رمان خاله‌بازی ۳) ذرت بوداده- پناهگاه- R ۴) بی‌درنگ- ماری بسیار سمی- تر و تازه ۵) دهمین سوره قرآن- خانه بزرگ- پروردگار ما ۶) مثل ماه- غیر از مورد قبلی- ثابت‌شده با دلیل ۷) لقب پادشاهان روسیه بود- قسمتی از انگشتان دست و پا- انبار غله ۸) اصل هر چیز- نشانی- درختکاری‌شده- مذکر ۹) ستاره‌ای در دب‌اکبر- مکان فروش مواد خوراکی در سینما- لاستیک داخلی تایر خودرو ۱۰) رمان پائولو کوئیلو- خودروی زرهی- تازیانه ۱۱) دارای منزلت- هدیه دادن- پول جمهوری آذربایجان ۱۲) از اصول دین- غذای محلی شمال خراسان- لایه پوششی سلول ۱۳) دوستی- اداره‌کننده- تعلق ۱۴) کنایه از عمارت بسیار بلند است- اشاره به دور ۱۵) پاکیزه- فاقد اصالت خانوادگی- بخش هلالی انتهای ناخن.

عمودی: ۱) لگد- حساب کردن- میان ۲) اطلاعیه حزبی- محبت مادر به فرزند ۳) ضمیمه- روزها- تکرار حرفی ۴) پرنده‌ای لذیذ گوشت- عقیم- نوعی شیپور ۵) تجملی- سخنوران- آرامگاه ۶) بسیار نزدیک- راه فرار- رهبر قوم هون ۷) از قوانین سه‌گانه فیزیک مکانیک نیوتن- از اسناد تجاری که در مبادلات مالی استفاده می‌شود- قسمت مهم ۸) خاک سرخ- گازی در اتمسفر زمین- رسانا- ناراست ۹) نام- خاموش- بیماری ۱۰) از هم پاشیدن- بخش میانی شلوار- جانشین ۱۱) شاعر یوش- رهایی بخش- شهری در استان یزد ۱۲) کهنه و فرسوده- تابناک- نصیب و بهره ۱۳) تعجب زنانه- دم‌بریده- شیوایی سخن ۱۴) مراسم سنتی شب قبل از عروسی- قلعه مشهور کاشمر ۱۵) سلطان جنگل- روزنامه چاپ مصر- اکنون.

جدول ویژه

افقی: ۱) پیک- فرمانبرداری- قلاب کمربند ۲) سخن صریح- از عوامل مهمی که بر آب و هوای کشور اثر دارد ۳) کلیدی خودکار که ولتاژ دینام خودرو را تنظیم می‌کند- جادو- مفلوج ۴) نیرومند- اسب سیاه- آرامگاه ۵) شیرینی تبریز- حالا- از هفت قلم آرایش قدیم ۶) هر عمل ناپسند- نانخورش- اعتراف‌کننده ۷) افسار- بی‌سر و پا- زمان معین ۸) به نفع او- مونس- هدیه دادن- ضمیری انگلیسی ۹) گاو یالدار تبت- غرق‌شده- ماقبل پیشین ۱۰) فرنگ- از پرندگان شناگر- از خلفای عباسی ۱۱) پول بنگلادش- در کار دیگران مداخله می‌کند- هرج و مرج ۱۲) موسیقیدان عصر اشکانی را می‌گفتند- دچار شوک شده- تمدن قدیمی در بین‌النهرین ۱۳) چیز- نوگرایی- اسکی مارپیچ ۱۴) هنگام از دست دادن چیزی یا موقعیتی استثنایی گفته می‌شود- رنگ نشده! ۱۵) قوه بینایی- از قوانین سه‌گانه فیزیک مکانیک نیوتن- باقی مانده.

عمودی: ۱) کاریز- خراج- رانداز تابستانی ۲) یکی از پنج آواز موسیقی سنتی ایرانی- خودکشی آیینی سامورایی‌ها ۳) مقدمه اندیشیدن- فاخته- خودرأی ۴) کلید رحمت الهی است- نمایشنامه‌ای از گارسیا لورکا- غذایی ایتالیایی ۵) کندر- لغو کردن- چند جزء ۶) مخالف هم بودن- فرمانده- قهوه‌ای مایل به زرشکی ۷) علم به احکام شرع- پربرکت- خاکسپاری ۸) اخم و تخم- قسمتی از جمجمه- سکه رایج در برخی کشورهای عربی- کله ۹) رسوم پذیرفته‌شده جامعه- روده‌ها- نگران ۱۰) گلی زیبا و خوشبو- پهلوانی تورانی- عنوان هر یک از پادشاهان ساسانی ۱۱) برتری- دارای تقدس- دست آموز ۱۲) چشمه- اسب خالدار- نزاکت ۱۳) پسوند شباهت- کین سیاوش را گرفت- از آلات موسیقی آذری ۱۴) کشتی گیلانی- نوعی اختلال بینایی ۱۵) چروک پارچه- فرمانروای کرمان در زمان اشکانیان- همداستان کلیله.

حل جدول عادی ۶۷۰۳

حل جدول ویژه ۶۷۰۳