



خانواده سرزنش شده یا همیشه برای ظاهر، رفتار و گفتارشان نقد یا مجازات شده و از طرف والدین خود طرد شده یا به او بی مهری شده است. این افراد احساس می کنند باعث ناامیدی والدین شان هستند. در خانواده هر مسأله‌ای با وجود می آمد، آنها را سرزنش می کردند. پدر و مادر آنها همواره این پیام را به فرزند خود داده اند که تو بد هستی و بی ارزشی و به هیچ دردی نمی خوری. یا خواهر و برادران شان مقایسه شده اند و همیشه آنها را به او ترجیح داده اند.

شخصیتی فردی حقیر و بی‌لیاقت یا آدم بدی هستیم یا از نظر افراد مهم زندگی، فردی مغرور و بی‌ارزش به حساب می‌آییم و در مقابل انتقادها و سرزنشی که افراد نزدیک و اطراف ما می‌کنند، خیلی حساس می‌شویم و واکنش‌های شدیدی بروز می‌دهیم و مقایسه‌های ناپایدار، احساس ناامنی شدیدی در ما ایجاد می‌کند. ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره بی‌ارزشی به زمان کودکی فرد بازمی‌گردد. شرایطی که شخص به‌شدت از طرف

همه ما از کودکی با تله‌ها رشتید. یاد کرده‌ایم که تاثیر بسیاری بر سبک زندگی، تصمیم‌ها، شغل و آینده ما داشته‌اند؛ تله‌ها علاوه بر شخصیتی زندگی برای نخستین بار توسط جفری یانگ، روان‌شناس مطرح آمریکایی پایه‌گذاری شد. به گفته یانگ، ممکن است شما در شکل‌گیری این تله‌ها نقش نداشته باشید ولی در تداوم آنها مسلماً مسئول هستید. یکی از این تله‌ها، تله بی‌ارزشی است. وقتی دچار تله بی‌ارزشی می‌شویم، احساس می‌کنیم از لحاظ

افتادن در دام قله بی ارزشی

رشد

نیمہ ہمیشہ خالی لیوان

معمولی‌ترین زندگی‌های امروزه، زندگی پادشاهان قدیم بوده است؛ پادشاهانی که روی تخت می‌خوابیدند و در داخل خانه‌هایشان سرویس بهداشتی داشتند! حالا همه مردم همین طور زندگی می‌کنند؛ روی تخت می‌خوابند و برای رسیدن به سرویس بهداشتی، مسیری طولانی از داخل خانه به بیرون خانه پله می‌نهند. نه این‌که بگوییم قدر همین پدیده‌ها را بدانیم که البته باید بدانیم، بلکه این موضوع از این جهت بااهمیت است که بدانیم دنیا همیشه در حال پیشرفت و افزایش میزان رفاه نسبت به دهه‌های گذشته بوده است. با وجود این اگر از مردم سؤال شود که اکنون رضایت بیشتری از زندگی دارند یا چند دهه قبل، شاید اکثر آنها از گذشته بیشتر به نیکو یاد کنند. این درحالی است که در گذشته مردم به لحاظ رفاه در شرایط سخت‌تری زندگی می‌کردند. پس علت این حجم از نارضایتی از کجاست؟ این دیگر تفاوت در نوع نگاه و بینش افراد و شاید ریشه فرهنگی آن کشور دارد: «ملک‌های موقت در جامعه ما، ملک‌های مصرف‌گرایی شده است و افراد برای آن که نشان دهند انسان‌های شکست خورده‌ای نیستند، به‌جوردهن طور رفتار کنند که به‌یک طبقه اجتماعی فراتر از آنچه که هستند تعلق دارند و همین کار را برای‌شان سخت می‌کند.» این را راسان... قرار می‌دهم، جامعه‌شناس می‌گوید و معتقد است که این موضوع اصلی‌ترین منشأ اضطراب‌های روحی و روانی است؛ ضمن این‌که آگاهی نداشتن مردم از اوضاع و احوال جهان و چشم‌انداز کاذب هم یکی دیگر از عوامل این ناخوش‌حالی و احساس نارضایتی است. «اهداف زیادی برای مردم ایجاد شده و چون به همه این اهداف دست نمی‌یابند، نمی‌توانند به رضایت برسند.»

زیبایی، سخت و مشقت‌بار اما همه‌جای دنیا لازم است که پیشقدم‌هایی باشند که سفارش مشتری‌ها را بگیرند و برای‌شان بر سر میز بیاورند. پیشقدم‌هایی که درست شبیه همان کارآمدانی که صبح زود سوار اتوبوس می‌شوند، خودشان را کارآمد می‌نامند و مجموعه‌ای می‌دانند، از شغل‌شان لذت می‌برند، در حین انجام کار لیخند می‌زنند و با مجموع درآمد‌های‌شان در یک هفته و یک ماه، دوروز یا آخر هفته‌شان را با خانواده و دوستان سپری می‌کنند و دوباره از اول هفته، همان ماجرای تکراری به پیش می‌روند. رسد آن‌ها که زندگی را برای یک پیشقدم‌شده‌ستوان در ایران و پیشقدم‌شده‌ت دیگر در پایتخت‌کشوری مانند گرجستان متفاوت می‌کند، تعریف‌ها و تبلیغاتی است که از بیرون از دایره امتش به او القا می‌شود؛ تبلیغاتی که به فرد ایرانی احساس ناکافی بودن و شاید بدبختی بدهد و به آن دختر جوان گرجی، احساس رضایت از داشتن شغل و درآمدی برای گذران یک زندگی معمولی!

ما با هم فرق داریم

سبز است اما تقریباً کیچل و رنگ و رو؛ مسیری که ما را به یکی از توریستی‌ترین نقاط شهر می‌رساند و قرار است با آبنشاری تعریفی روبرو شویم؛ «حیف است تا اینجا بیایید و این آبنشار را نبینید!» این نقل قولی تکراری از همه اهالی شهر است که ما به به به و چهچه‌ای از آبنشار شهرشان تعریف می‌کنند؛ آبنشاری که وقتی به آن می‌رسیم، از تماشای آن رشته باریک آبی که از بالای کوه جاری شده است، بیشتر خنده‌مان می‌گیرد تا این که حظ بصری ببریم. اگر آبنشار است، آبنشار ماگون در سپیدان گلستان، آبنشار بیشه در لرسنان، آبنشار شیرباد گلزار، و آبنشار وِسادارِ رضوانشهر گیلان چه است؟ ما چقدر به وجود این آبنشارها در کشورمان و در یک قدمی‌مان به خودمان می‌بالیم و اطرافیان‌مان را به تماشایش ترغیب می‌کنیم؟ انگار آنها بهتر بلدند از آنچه که هستند، آنچه که دارند لذت ببرند و ما این مهم‌ترین قریب‌فین‌مان را آنه‌است.

از آن راننده تاکسی گرجی خوشبخت‌تر است که می‌تواند وقت و پول کافی داشته باشد که یک هفته به کشور دیگری سفر کند و حالا با انگیزه و نشاط ناشی از تعطیلاتی که گذرانده، به زندگی معمول و نرمال خودش برگردد. اصلاً مگر زندگی چیزی غیر از این است؟

عینک بدبختی را از چشمانت بردار

فکر می‌کنید دنیا از نگاه کسی که در رستورانی در کشور ایران و شهری مانند تهران کار می‌کند، چگونه است؟ احتمالاً خیلی ناعادلانه، به دور از

اتوبوس، پول درآوردن و... در این میان حتی به تو
لیخند هم می‌زنند و به خاطر بچه‌ای که در بغل
داری، جای‌شان را هم به تو می‌دهند؛ بدون هیچ
غرضی و بالا و پایین کردن ابروی!

اما طرف دیگر چه خیراست؟ مسافری ایرانی
که احساس می‌کند روز آخر سفر، روز تمام‌شدن
خوشی‌هایش است؛ قرار است به ایران برگردد
و دوباره کار کند و بدون تلاش کند و... و این
بدیهی‌ترین و معمول‌ترین رفتارهای یک شهروند و این
جامعه‌های را نشانه خوشبختی نبودن می‌داند.

انگار هیچ وقت هم به این فکر نمی‌کند که چقدر

همه چیز خیلی عادی و معمول در جریان است. آدم‌ها با لباس‌هایی بسیار معمولی، گاهی لباس فرم یک مجموعه و گاهی یک تیشرت و شلوار ساده و بدون هیچ زیبایی چشمگیری، سوار اتوبوس می‌شوند تا خودشان را به سر کارشان برسانند. از شلوغی اتوبوس، از این‌که جایی برای نشستن نیست و باید بایستند، از این‌که بیشتر از یک ربع در انتظار رسیدن اتوبوس بوده‌اند و از مسائلی شبیه به اینها که ندارند. انگار که همه چیز کاملاً عادی و معمولی است. آن‌ها می‌دانند که باید روزشان را همین‌طور بگذرانند؛ با بیدار شدن صبح زود، رفتن به سر کار یا

سبک زندگی
LIFE STYLE

پنجشنبه ۷ تیر ۱۴۰۳ شماره ۶۷۹۸

یادداشت

نگار علیزاده | گروه جامعه

کمی بیشتر زندگی کن



شاید بهتر است همین اول کار، پرچم‌مان را به نشانه صلح یا حتی تسلیم بالا ببریم و بپذیریم که بخش اعظمی از بار روانی که این روزها بر دوش جامعه ایرانی است، نشأت گرفته از فرهنگی است که سال‌ها به آنها پیوند داده است؛ فرهنگی که کشورهای غربی و هر قطعه‌ای از این دنیا را در کشور خودمان می‌داند؛ آن قدر که خود خرید هم درست روی اجناس خارجی با گذرمان به محصولات تولیدی داخل کشور خودمان، البته که آن قدر نمی‌خواهیم چشم‌مان را بر واقعیت ببندیم و منکر کیفیت برخی از محصولات خارجی به نسبت به تولیدات داخل شویم اما این که بخوابیم به خرید و داشتن شان فخر بوریزم و آنها را برتر از داخلی‌ها بدانیم، یعنی یک جای کار می‌لنگد؛ یعنی خودمان را، از کشورمان، را داشته‌ها و ارزش‌ها را را برجاور ندانیم و هر آنچه کار خارج از این کشور برآمده، برای‌مان ارجح‌تر دارد. این مثال ساده را حالا به داشته‌های طبیعی‌مان، به آداب و رسوم‌مان، به جاذبه‌های توریستی، به غذاهای‌مان و حتی دلخوشی‌های‌مان هم بسط دهیم؛ آن وقت است که نقاط ضعف‌مان را بر سفرهای تجدیدن و چند روزمان به نقاط مختلف کشور در روزهای تعطیل و بین تعطیلاتین ببندیم و دل‌مان کم‌ترین بردی روی یک شبنمی‌نرم‌مان کشورهای خارجی در میدان اصلی شهر، همین نشان می‌دهد که ما زندگی کردن‌هایمان را در دست‌گرفته‌ایم و بلد نیستیم از از خوشی‌هایمان، داشته‌هایمان و آنچه در مشت‌مان است لذت ببریم و به‌عنوان زندگی، جرعه‌جرعه مزه‌اش کنیم، انگار یادمان رفته است که ما فقط همین یک‌بار زندگی می‌کنیم و وقت کافی برای همیشه غر زدن و همیشه گله‌مند بودن و دیدن فقط یک‌کاسه‌ها یا لیوان‌ها، شاید بهتر است کمی بیشتر زندگی کمی کمتر، حسرت بخوریم.

طراح: ییژن گورانی

جدول ۶۷۵۴

جدول عادی

افقی: (۱) ماه بعثت پیامبر(ص)-
مشورت- ایزلی (۲) کیزیز و سرشار- واحد پول اتحادیه ایران- اورپا- دشنام دادن (۳) تخمک- اسپایی دروز و پیرامونیک- خطکش نقشه کشی (۴) دعا به درگاه خدا- فنی در کشتی- بارانزش (۵) ضربه ای در میتمون- دست آموز- خالص (۶) زبونت- طوبوت- واجبات بدن- کتاب زبونت (۷) گوسفند عربی- از چهار عمل ریاضی- روبرو(روشنه) (۸) همسر حضرت موسی (ع)- قرار دادن- اگرده پیمانی- از آلات موسیقی (۹) رخساره گریه ای- کمبود آن موسیقی یوکی استخوان می شود- زدودن، پاک کردن (۱۰) شطاط- آسوده- ماری حرف و زهر (۱۱) نقری- همیشه (۱۲) فنایا- از دهن یکی- نوع غذا می باشد- و سستی گیاهی- جست و جوی (۱۳) صدمه- کودن- از روی حماقت و نادانی (۱۴) گیاهی از خانواده رواس- سیاهی لشکر سینمایی- درخت همیشه سبز.

عمودی: ۱) داستان بلند - ملودی
چوپان (۲) پاینده - از انواع انرژی
۳) خدایان منسجّر - سازش و توفیق
۴) رفته‌هایی از پوست گیاه - همواره
افاده - وقت و هنگام (۵) اندک - فاقد نظم
و ترتیب - غزوه بیمار (۶) با شکر سر
(۷) مکّه - خالص - فراوان - بیشتر
امام جماعت نماز می‌کرد (۸) مظهر
سردرگمی - زمین و برگ اسب - باغ
(۹) علم اعداد - شیوور گوش میانی
(۱۰) عاشق و دیلسته - مسازب نماز -
حیلرگه (۱۱) ویولن اتو - ستر زخمی -
پدر عرب (۱۲) مقابل توحید - از نام‌های

حل جدول عادی ۶۷۵۳

۱۶	۱۲	۱۳	۱۲	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ر	ب	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۱
ن	م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۲
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۳	۴
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۵	۶
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۷	۸
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۹	۱۰
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۱۱	۱۲
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۱۳	۱۴
م	ن	م	ن	ج	م	ا	ل	ا	پ	ا	م	۱۵	۱۶

حل جدول ویژه ۶۷۵۳

[illegible]

۱۳) از آرایه‌های ادبی - از نمایشنامه‌های مشهور هارولد پینتر - گشاده (پوشه) - صحنه داخلی روزنامه - ورزش زنی (۵) - گوشه‌ای در دستگاه‌های رقص - کهنه - فیلم درام ورزشی به کارگردانی و بازی فاکت (۶) - گایست - نویه - تانگیز (۷) - ورزش آبی - جمع مکرر و روح - زندگن - کوهکامه‌های مسوم (آهسته) - شمشین عام (۹) - مقبره‌های فرانسه مصر - زندگن - گندگون - ضربه در پوکس (۱۰) - لباس - آجری - دلباخته (یوسف) - غوث - حذی (۱۱) - هالوزن - تاراج - سیدها (۱۲)

امانتداران - خط تلفن - حس بساویای (۱۳)
نت اول - میخان چغندرچی بخش یکی
شیره چغندرچی (۱۴) قلم انگلیسی -
چوبدستی ساریان - واحد زمانی
بست الکترونیک - اندازه
عددی را چه خودی خوانند.
عمودی: از حیز به جا وارد شده - مثل محلی
گیلان (تیزرو) تطبیق جاذبه و تصویر در
فیلم - تناسب میان اجزای یک مجموعه
پرگار - سوره عروس قرآن (۴ دستگاه
از دکن غلات - کف - بیمری گم خونی
۵ - پهلوان - کچه و گوگه) راه
روشن - قدرت - کامرماوند

واحدی برای اندازه‌گیری حجم - نام اصلی
 میرزا کوچک خان - نوعی پارچه با الیاف
 طبیعی (۸) سببانه نخورده - جمع مثبت
 (۹) شاخه‌ای از فیزیک - معنی مانع دو چیز -
 اسب تیزرو - اسب - اسب - اسب - اسب -
 بی همی به معشوق (۱۰) رود صحر - مدافع
 تیم فوتبال رمال مادرید - فروزه (۱۱) دین
 رایج در هند - کالا - سقر (۱۲) راهشده از
 بقیان در دیو - جمع ملک (۱۳) جنگ
 نویز زاین و روسیه - واحد اندازه‌گیری
 انرژی الکتریکی (۱۴) مبتکر - سیم تنه زاننه
 ساختمان کروی شکل در هسته سیم

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

[illegible]

حل سودو کو ۴۶۳۸

A	S	q	u	V	I	Y	F	W	V	I	A	S	q	V	u	F	I	W	Y
u	I	F	W	A	Y	S	V	q	W	A	F	u	I	q	W	S	A	F	V
F	Y	F	q	F	S	u	A	I	Y	q	S	F	Y	F	A	I	S	u	q
W	q	V	A	F	u	F	I	S				S	q	A	W	V	I	F	
S	A	Y	F	I	q	W	u	V				I	u	W	F	q	A	V	S
F	u	I	S	W	V	A	q	Y				F	V	Y	I	S	u	q	A
I	Y	S	V	u	A	q	W	F				Y	I	S	u	F	W	V	A
q	F	A	I	S	W	V	Y	u				W	A	u	S	F	V	F	q
V	W	u	F	q	F	I	S	A				q	F	V	A	I	W	Y	u

9	1			6			5			7	4			1			5
		4		8			6					9		7			2
			7				3						5			6	
1						2						4			7		
	7						1						6			1	
		5						8					8				6
	8				9				7			1					
6				2		8						5			8		
4			3				7	1				2		9		4	8

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

همزمان با عید بزرگ غدیر خم:

برگزاری همایش بزرگ حضور حداکثری در شرکت ایدکوپرس



همزمان با فرارسیدن دهه سعید غدیر و نزدیک به چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران، رویداد بزرگ ادیبانی و هنرهای نمایشی با حضور مسئولان ارگانی و فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، مدیرکل مراکز فرهنگی و هنری استان البرز، فرمانده سپاه استان البرز، مدیرکل صنعت البرز و اعضای هیئت مدیره، مدیران ارشد و جمع زیادی از نویسندگان، سرگراز، به گزارش جام جم، محضرها را به بداشتی، رئیس انجمن سرگراز برای کارخانجات خام چینی با اشاره به سوی سازی و ساخت تکنولوژی در ایدیکورس ویب نیازی به خارج از کشور، توانمندی و توانمندی شرکتگران این واحد صنعتی را ستود و آن را الگویی برای سایر استانها و کارخانجات دانست و تصریح کرد: باید از دامداری و صنعت و توسعه کشور و انتخاباتی پرشور و انتخابی صمیمانه که امیدها را به دست و پا و وقت و همهمه ایرانین به این مهم دست یابیم، در ادامه سردار علیرضا فرمانده سپاه استان البرز نیز ضمن تقدیر از توانمندی و پیشرفت ایدیکورس، یادآور نیاز داخلی و ظرفیت های تولیدی این شرکت موجب مباحثات امیدواران این رتبه و به رشد همچنان ادامه داشته باشد.

سودو کو ۴۶۳۹

9	1			6		5
		4	8			6
			7		3	
1				2		
	7				1	
		5				8
	8			9		
6			2		8	
4			3		7	1

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