کارگاه زندگی

توسل به واکنش‌های هیجانی و عجولانه ممنوع!

زندگی بدون مشکل را حتی در قصه‌ها هم نمی‌توان پیدا کرد به‌ویژه اگر این زندگی از نوع متاهلی و زیستن زیر یک سقف با کسی باشد که به هر حال تفاوت‌های زیادی با ما دارد. گرچه هم کفو بودن یکی از شروط اساسی هر ازدواج موفقی است اما هر چقدر هم که در انتخاب دقیق باشیم باز هم همسرمان کسی عینا شبیه ما نخواهد بود. بنابراین باید با این دید و نگاهی باز وارد زندگی مشترک شویم تا اگر روزی اختلافی پیش آمد احساس شکست نکنیم اما اگر با همسرمان به اختلاف نظر رسیدیم چه کار کنیم؟ روان‌شناسان می‌گویند این سؤال یک پاسخ کلی ندارد چرا که باید دید اختلاف بر سر چیست، آن موضوع چند بار تکرار شده و تا چه حد با اهمیت است. مثلا فرض کنید اختلاف بر سر روابط خارج از چارچوب است. در این صورت کارشناسان معتقدند نمی‌توان به‌سادگی از کنار موضوع گذشت چون روابط موازی یک موضوع مهم و اساسی است. همین کارشناسان می‌گویند اگر اختلافات بر سر موضوعات کم‌اهمیت و پیش پا افتاده است چاره کار فقط صحبت کردن به قصد حل مسأله است. البته اگر مسائل کوچک همیشه باعث بروز اختلاف می‌شوند، قبول کنید اوضاع فرسایشی و به احتمال زیاد سبب سردی روابط زوجین می‌شود. این وضعیت قطعا خوشایند نیست اما روان‌شناسان همه کسانی را که در این وضعیت قرار می‌گیرند به صبر و مدارا دعوت می‌کنند چرا که باور دارند داشتن عکس‌العمل‌های هیجانی و عجولانه به احتمال زیاد پشیمانی به بار می‌آورد.

یادداشت

شیوه‌ای نادرست برای ارضای حس ارزشمندی

آوید طالبیان
گروه جامعه

«عقل مردم به چشم‌شان است» بله ما این جمله را بارها و بارها شنیده و تکرار کرده‌ایم و اساس این جمله بخشی از باورهای فرهنگی ماست. این جمله می‌خواهد به شنوندگان تاکید کند که ظاهرتان را حفظ کنید چون این ظاهر ملاک قضاوت درباره شماست. «صورت را با سیلی سرخ نگه داشتن» نیز باید از همین فرهنگ ناشی شده باشد چون به هر حال باورهای ما اجازه نمی‌دهد که همه واقعیت‌مان در ظاهرمان دیده شود.

اما منظور هیچ‌کدام از این ضرب‌المثل‌ها قطعا شکل و شمایل‌هایی که چند سالی است به‌واسطه جراحی‌های زیبایی یا استفاده از تکنیک‌های خاص در صورت و بدن افراد ایجاد شده، نیست. ما ایرانی‌ها که به روایت آمار یکی از کشورهای پیشتاز در جراحی‌های زیبایی و یکی از مصرف‌کنندگان اصلی محصولات آرایشی هستیم هرچه زمان می‌گذرد، بیشتر شبیه هم می‌شویم. انگار که همگی در یک اتاق فکر واحد طراحی شده‌ایم.

این وضع یکی از مصادیق بارز تغییر سبک زندگی و ایجاد وحدت رویه در انتخاب‌هاست که از منظر علم روان‌شناسی نیز قابل تحلیل است. روان‌شناسان برخلاف جامعه‌شناسان که از نقش عوامل بیرونی در ایجاد شباهت‌های ظاهری سخن می‌گویند به کند و کاو درون انسان‌ها می‌پردازند و به این نتیجه می‌رسند که میل به زیبا شدن آن هم به سبکی واحد و براساس مد روز از یک خلأ به نام «حس ارزشمند بودن» ناشی می‌شود.

روان‌شناسان معتقدند ما انسان‌ها ۱۲ نوع هویت داریم که یکی از آنها هویت جسمانی است به این معنی که خودمان را با همین ظاهری که داریم، بپذیریم و دوست داشته باشیم اما وقتی این هویت به‌درستی شکل نمی‌گیرد، افراد مدام با ظاهرشان درگیر می‌شوند و گرفتار اختلال «بدریخت‌انگاری بدنی» می‌شوند که در ذهن گرفتاران این اختلال چاره‌ای جز توسل به اعمال زیبایی ندارد. بنابراین گمشده ما یک هویت سالم است اما به اشتباه آن را در چیزهای دیگری جست‌وجو می‌کنیم.

تمرکز بر زیبایی غفلت از سلامت

کاشت ناخن یکی از خدمات زیبایی است که کسی زشتی‌هایش را به مصرف‌کنندگان نمی‌گوید

لیلا پناهی
گروه جامعه

کارخانه‌ای که «هیولاها» در آن متولد می‌شدند فقط یک جلوه هالیوودی تخیلی در یک انیمیشن جذاب نبود بلکه نمایی از تلاش برای تولید انسان‌هایی کپی شده بود که همه ابعاد زندگی‌شان به هم شباهت داشته باشد. در این نما از سبک زندگی، همه باید یک شکل و هم‌قواره شوند و اگر تفاوتی وجود دارد فقط باید در جزئیات باشد. چنین انسان‌هایی باید نیازهای مشترکی نیز داشته باشند و در یک زمان توجه‌شان به یک موضوع خاص معطوف شود و درست مثل همان کارخانه هیولاسازی، افرادی با اشتراکات ظاهری زیاد از خط تولید خارج شوند. همه این مسائل نیز یک هدف بیشتر ندارد؛ زنده نگه داشتن چرخ انواع و اقسام صنایع با این توجیه عامه‌پسند که روزبه‌روز باید زیباتر شد و برای این زیبایی خرج کرد.

داستان ناخن‌هایی که هر روز در ایران و جهان کاشته می‌شود و دست‌هایی که روزبه‌روز بیشتر به یکدیگر شبیه می‌شوند نیز از همین فلسفه آب می‌خورد، چون صنعت زیبایی اگر بی‌مشتری بماند فاتحه‌اش خوانده است و برعکس اگر افراد مجاب به زیباتر شدن شوند و به سبک‌های جدید خلق جذابیت رو بیاورند این صنعت ریشه‌دارتر می‌شود. البته این سبک زندگی با همه الگوهای یکسانی که عرضه می‌کند، چیزی به‌جز ظاهر افراد را هدف نمی‌گیرد، ظاهری که مدام باید با فرمان گردانندگان صنعت زیبایی تغییر شکل بدهد و میزبان ابداعات و رنگ و لعاب‌های تازه باشد. درواقع ذهن‌ها باید بر محاسن ظاهری متمرکز شود و دغدغه‌ای به غیر از دنبال‌کردن صفحاتی که چنین خدماتی را عرضه می‌کنند نداشته باشد. این همان تغییر سبک زندگی با روشی نرم و پنبه‌ای است؛ پنبه‌ای که سر فرهنگ‌های بومی واصیل را می‌برد ولی کسی دردش را احساس نمی‌کند، بلکه مصرف‌کنندگان به آنچه مصرف کرده‌اند تفاخر هم می‌کنند و برای هرچه جلوه‌گر بودن وقت و انرژی می‌گذارند.

صنعتی که آمد تا بماند

ناخن مصنوعی را یک دندانپزشک آمریکایی در دهه ۵۰ میلادی خلق کرد، پزشک مذکری که با یک ورقه نازک آهن و با دستگاه تراش دندان، از یک تکه ورق، چیزی شبیه ناخن ساخت. او این کار را کرد چون در یکی از روزهایی که مشغول کار روی دندان یک بیمار بود ناخنش آسیب دید و طبیعتا کار بدون ناخن برایش سخت می‌شد. ولی معلوم نیست او و برادرش به چه علت تصمیم گرفتند اولین خط تولید ناخن مصنوعی این بار نه با ورق فلزی که با نوعی پلیمر انعطاف‌پذیر را تولید کنند، شاید آنها شنیده بودند که چند سده قبل بانوان یونانی با استفاده از ورق‌هایی خاص یا قراردادن پوست پسته روی ناخن‌های خود برای زیباتر شدن تلاش می‌کردند. به هر حال هر چه بود، صنعت روگرداندن از ظاهر طبیعی ناخن و گذاشتن نقاب زیبایی بر آن رونق گرفت و مدام در مورد فوایدش تبلیغ شد تا این‌که میلیون‌ها نفر در جهان مصرف‌کننده دائمی این محصول و جویندگان پروپاقرص محصولات و طرح‌های جدید باشند. درواقع نزدیک به ۷۰ سال است که صنعت خدمات زیبایی با جد و جهد روی استفاده از ناخن‌های مصنوعی (که یک شعبه آن کاشت ناخن است) تمرکز دارد و موفق هم عمل کرده چون دست‌های شبیه به هم دست‌هایی که انگار از یک کارخانه و از یک نوع تفکر بیرون آمده‌اند همه جا دیده می‌شوند بدون آن که کسی درباره مضرات این کار حرف بزند.

معجون ضدسلامت

ناخن‌ها وقتی کاشته می‌شوند و جلا دارند، ظاهرشان فریبنده است اما همین که چند روزی از دست‌ها کار کشیده می‌شود و ناخن‌های اصلی رشد می‌کنند این هووهای مصنوعی دیگر جلوه ندارند. آن‌وقت است که نوبت به تعویض ناخن‌ها می‌رسد؛ یعنی ثبت یک درخواست تازه از صنعت خدمات زیبایی. اما در همان حال که ناخن‌های کاشته شده از ریخت می‌افتند ناخن‌های حبس شده در زیر آنها نیز گرفتار ماجراهای پیچیده‌ای می‌شوند که مردم عادی آن را به زشت و خراب شدن ناخن‌ها تعبیر می‌کنند و متخصصان به ایجاد انواع و اقسام بیماری و لانه کردن میکروب‌ها و قارچ‌ها در ناخن.

با کاشت ناخن بافت آن دچار مشکل می‌شود به‌طوری که در آن روزنه‌هایی ظاهر می‌شود که به‌دلیل استفاده از مواد شوینده و آب به محل خوبی برای رشد قارچ‌ها تبدیل می‌شود

امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو می‌گوید: «مشکل اساسی کاشت ناخن این است که می‌تواند پایه اصلی ناخن را از بین ببرد و به «مینا» و «ماتریس» که دوبخش اصلی ناخن هستند صدمه وارد کند.» به‌گفته او تخریب مینای ناخن قابل ترمیم نیست و درمان اگزما و خارش‌های شدیدی که پیرامون ناخن ایجاد می‌شود و حاصل استفاده از چسب‌های شیمیایی است، به آسانی درمان نمی‌شود. محمد سعیدی، دیگر متخصص پوست و مو نیز از آسیب به بافت ناخن به‌واسطه تکرار کاشت اشاره می‌کند و ماجرایی را که دور از چشم افراد رخ می‌دهد، این‌چنین به تصویر می‌کشد: «با کاشت ناخن، بافت آن دچار مشکل می‌شود به‌طوری که در آن روزنه‌هایی ظاهر می‌شود که به‌دلیل استفاده از مواد شوینده و آب، به محل خوبی برای رشد قارچ‌ها تبدیل می‌شود. قارچ‌ها با گذشت زمان رشد می‌کنند اما از دید فرد پنهان می‌مانند تا زمانی که ناخن برداشته شده و فرد متوجه بیماری حادش می‌شود.» به‌گفته او اگر مینای ناخن از بین برود در اغلب موارد ترمیم نمی‌شود و در برخی افراد فقط با گذشت زمان طولانی ناخن به حالت طبیعی‌اش برمی‌گردد. اما آیا گردانندگان این صنعت چیزی از این حقایق به مردم می‌گویند؟ خیر. آنها اگر با شکایت مردم نیز روبه‌رو شوند همه تقصیرها را به گردن ناخن‌کارهای غیرماهر می‌اندازند کسانی که دیوارشان کوتاه است و فقط حلقه‌ای از زنجیره‌ای هستند که تولیدکنندگان محصولات زیبایی را به مصرف‌کننده نهایی وصل می‌کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۴۵

جدول عادی

افقی: ۱- شهر خرمای ایران- شیفته- غذایی از مرغ آغشته به آرد سوخاری ۲- مجسمه- له‌شده- مکر و حیله ۳- گرفتاری- نامی دخترانه- داناتر ۴- سانسورچی- نوعی عقرب بسیار سمی- حرف ندا ۵- سست- افتتاح- حاجت ۶- چوب خوشبو- کلید خودرو- نهی‌کننده ۷- استاد دانشگاه- ظرفی برای نوشیدن مایعات- شدیدترین ۸- سر و صدا- سوره نود و پنجم قرآن- میانجی ۹- داروی بی‌هوشی- از درجات نظامی- نوعی میمون ۱۰- ایشان- دلاوری- الفبای گوش‌نواز ۱۱- پدر- میله فلزی نازک- مربوط ۱۲- کجاست- خصلت‌های نیکو- در قدیم به درجه سرهنگی می‌گفتند ۱۳- آحاد- سرشار- برس چارپایان ۱۴- پارچه نوشته تبلیغاتی- مریض- قرار دادن ۱۵- درختی با گل‌های معطر- سرزنش- ساز هفت‌بند.

عمودی: ۱- نام ماندگار موسیقی آلمان- بازیکن خط میانی- تکرار حرفی ۲- بازی طاس و مهره- انسان بودن- سرور شهیدان اهل قلم ۳- غذایی سنتی با برگ مو- شهری در استان فارس- قومی ایرانی ۴- نت سوم- سمت چپ میدان جنگ- سازمان فضانوردی آمریکا ۵- بدنی- تحریک شیطانی- تکان ۶- قومی در قفقاز- خدای هندو- عدد بی‌اثر در ضرب ۷- سرپرست- عاشق و دلبسته- محصول سینما ۸- قطعه شعری معروف سروده شفیعی‌کدکنی ۹- کمک- مبارز- قلعه حکومتی ۱۰- محکم کردن- غریبه نیست- کشف رازی ۱۱- روز عرب- اقسام، گونه‌ها- نوعی پنیر خامه‌ای ۱۲- پذیرش مسئولیت- کارآموز رشته پزشکی- ترمز چارپا ۱۳- اصطلاحی فوتبالی- سروری- به ذهن افکندن ۱۴- جیوه- ورزش فکری- رفتن ۱۵- دشمن سرسخت- دومین دو رقمی- واحد اقتصادی که برای تأمین منافع همه اعضا تشکیل می‌شود.

جدول ویژه

افقی: ۱- روحانی زرتشتی- زاده‌شده- قهرمان زنجیرشده یونانی ۲- بافته‌شده- هدایت شدن- زمان حاضر ۳- آسوده و آرام- می‌اندیشد- مقابل عمدی ۴- کیسه بزرگ- تماشایی- نشانه مصدر جعلی ۵- زندانی جنگی- چوبی سخت و قیمتی- کلاه پادشاهی ۶- خط‌کش مهندسی- پیشرفت- زمینی مثلثی‌شکل که از آبرفت رودخانه پدید می‌آید ۷- پیشوا- از مجسمه‌های ساخته پرویز تناولی- به یکباره ۸- فحاش- دستاویز- پدر ضحاک ۹- آزاد- ورقه آلومینیومی برای ساختن سقف کاذب- پارسای دیرنشین ۱۰- روزه هندوها- ملول- حرف انتخاب ۱۱- دریچه دهانه دوربین عکاسی- قوه قانونگذاری- گیاهی علفی از خانواده لاله ۱۲- تنها- کلید خودرو- بهسازی ۱۳- قهوه‌خانه فرنگی- پرنده‌ای خوش‌آواز- دعای زیرلب ۱۴- نشاط- از پوشاک زمستانی- دستگاه پخش همراه ۱۵- دوره‌ای در زمین‌شناسی- نوعی آجر- چله کمان.

عمودی: ۱- سازش کردن- رجوع- راه شاعرانه ۲- گوسفند عربی- عددی دورقمی- فاصله دونت همنام متوالی ۳- بی‌احساس- دادگری- قرآن را روی آن گذارده و تلاوت کنند ۴- فاصله بسیار کم- دکور- منبر وعظ و خطابه ۵- گرایش به زیبایی- گریزنده از روی ترس- عقب‌مانده ۶- افترا- بیماری کم‌خونی- نفی عرب ۷- ادعا- دست به کاری زدن- از ابزار خیاطی ۸- رمانی نوشته داستایوفسکی روسی ۹- قطعه موسیقی برای سه نوازنده- هم‌آهنگی- کماندار ایرانی ۱۰- پارچه زخم‌بندی- رزوه- سالک ۱۱- نوعی سوسن کوهی- شهری در فارس- متفکر ۱۲- علم ستاره‌شناسی سنتی- اسب آزموده- E۱۳- ناپدید- نفع- داستانی کوتاه از اشتفان تسوایگ اتریشی ۱۴- رمان فلسفی و اجتماعی آناتول فرانس- اولین مقتول تاریخ- راز نهفته ۱۵- دانه معطر- فلاسک- خارپشت استرالیایی.

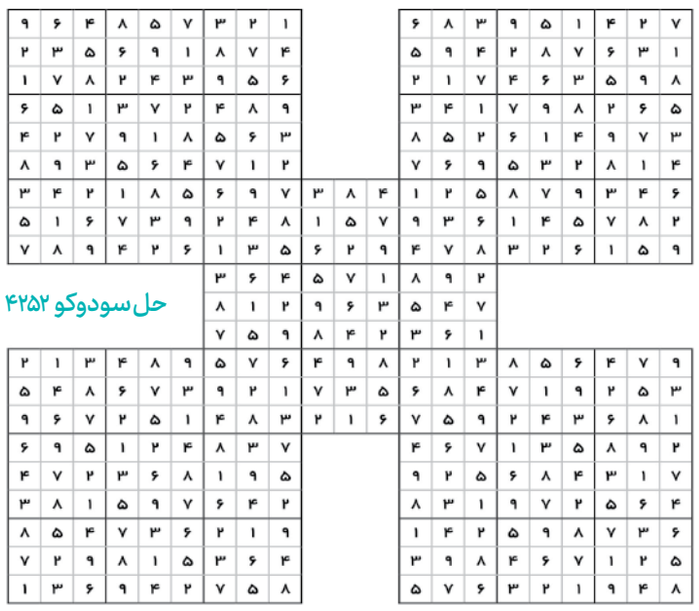
حل جدول عادی ۶۳۴۴

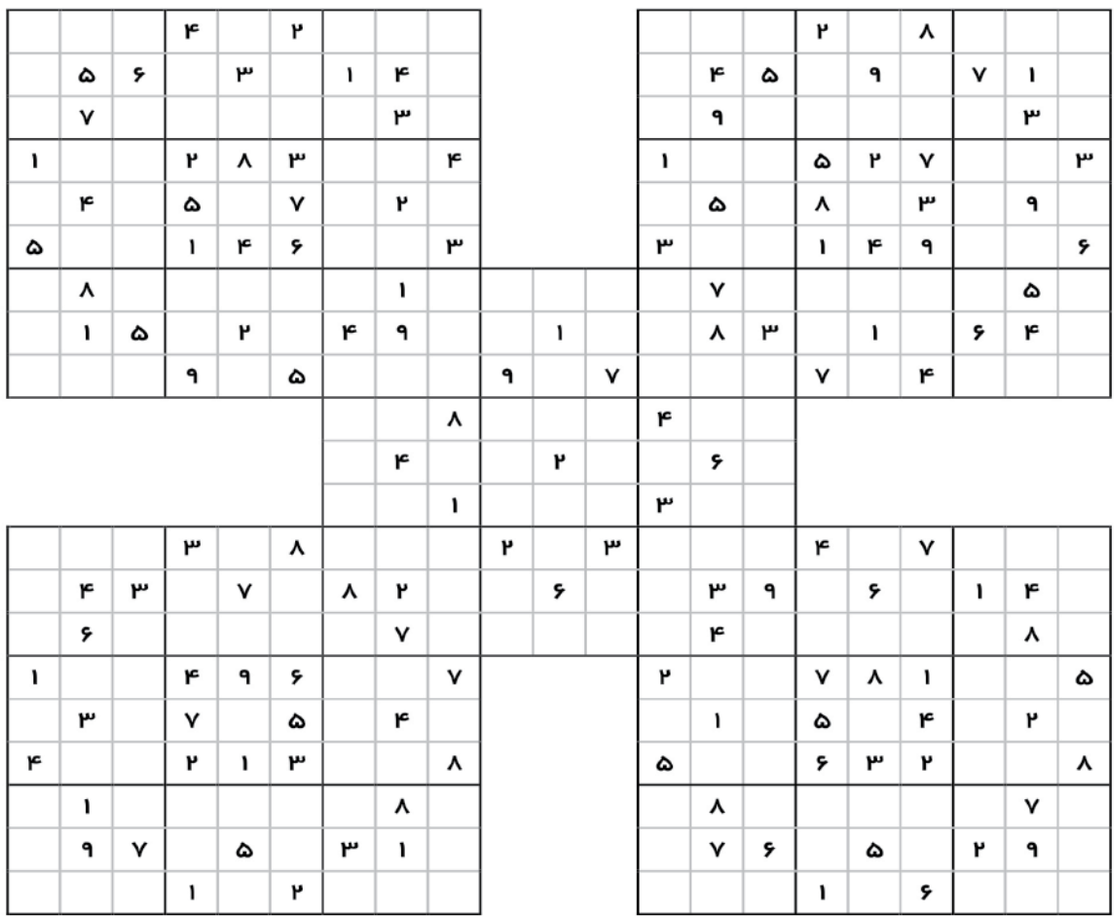
حل جدول ویژه ۶۳۴۴

امکان صدور «چک موردی» در بانک مسکن فراهم شد

مشتریان بانک مسکن می‌توانند با ارائه تقاضای کتبی طبق ضوابط مشخص از خدمات صدور چک موردی در این بانک بهره‌مند شوند. به گزارش پایگاه خبری بانک مسکن -هیبنا، امکان استفاده از چک موردی برای افرادی که فاقد دسته‌چک هستند، با ایجاد ضوابط و ساختارهای لازم در بانک مسکن فراهم شد. بر همین اساس، زیرساخت‌های سیستمی صدور چک موردی در بانک مسکن ایجاد شده و مشتریانی که دارای حساب جاری بدون دسته چک نزد این بانک هستند، می‌توانند با تقاضای کتبی نسبت به صدور چک موردی برای برخی خدمات، خرید کالا و... اقدام کنند. لازم به ذکر است، همانند چک عادی هر گونه عملیات بر روی چک موردی در سامانه پیچک اعمال می‌شود و اخذ شناسه صیادی، شخصی‌سازی، تحویل برگ چک، صدور گواهی‌نامه عدم پرداخت، رفع سوء اثر و ... طبق رویه بانک و همانند چک‌های عادی اشخاص صورت می‌گیرد.

حل سودوکو ۴۲۵۲



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 ۴۲۵۳