یادداشت

ضربه تلفن همراه به زندگی مشترک

همه ما در اینترنت غرق شده‌ایم و متاسفانه سرگرم شدن ما با این وسیله سبب می‌شود زندگی متاهلی ما دستخوش آسیب شود. این آسیب اما می‌تواند کم‌کم و زیرپوستی اتفاق بیفتد. استفاده دائم و بی‌وقفه مردم از اینترنت و فضای مجازی مختص ما نیست و این اتفاق در همه دنیا رخ می‌دهد اما نکته اینجاست که در فرهنگ ما به خانواده و جایگاه آن توجه ویژه‌ای می‌شود و متاسفانه با همین سرعت پیشرفت تکنولوژی زندگی‌های خانوادگی ما نیز تحت‌تاثیر این فضا قرار می‌گیرد به‌خصوص زندگی زناشویی‌مان.

ماجرا اینجاست که خیلی‌ها مدام این جمله را تکرار می‌کنند که تلفن‌همراه مانند مسواک یک وسیله شخصی است، اما باید به این نکته توجه کرد این وسیله شخصی می‌تواند بهایش به هم ریختن زندگی شخصی ما باشد. به همین دلیل برای آن‌که زندگی شخصی شما تحت‌تاثیر گوشی همراه قرار نگیرد باید نکاتی را مدنظر قرار دهید.

تلفن‌همراه وسیله شخصی است، اما همسرتان باید از این وسیله شخصی و اتفاقاتی که در آن می‌افتد درصورت تمایل باخبر شود. بر عکس گذاشتن صفحه گوشی یا در حالت سکوت گذاشتن آن شک‌برانگیز و ناراحت‌کننده است. همیشه روی گوشی خود رمز بگذارید، ولی رمز را به همسر خود نیز بگویید. وقتی در حال تایپ متن یا پیامی هستید و همسرتان هم در کنارتان می‌نشیند گوشی را بلافاصله خاموش نکنید. اگر نخواستید او ببیند ماجرا را با او در میان بگذارید و به او بگویید صلاح نمی‌دانید موضوعی که با طرف مقابل مطرح می‌کنید را همسرتان بداند. نتیجه این جمله به مراتب بهتر از مشکوک رفتار کردن است.

اگر برای کار یا فعالیت خود نیاز به سیمکارت دوم یا سوم دارید حتما همسر خودتان را در جریان قرار دهید، زیرا اگر او متوجه خط دوم یا سوم شما شود عواقب بسیار بدتری دارد. گاهی اوقات هم باهم، صفحات مختلف گوشی را رصد کنید. این ماجرا هم می‌تواند روابط شما را بهتر کند و هم این‌که اگر همسرتان به شما مشکوک شده است این شک برطرف شود. در هرصورت اجازه ندهید گوشی زندگی مشترک شما را تحت‌تاثیر قرار دهد زیرا اصلا ارزشش را ندارد.

کارگاه زندگی

مساله خشم و انباشت و رهاشدن یک لشکر انرژی

خشم را باید ابتدا برای خودمان تعریف کنیم و نسبت به آن آگاه باشیم. خشم یک هیجان است که به‌عنوان مکانیسم حل مسأله از آن استفاده می‌کنیم. خشم تکثیر انرژی و مجموعه‌ای از انرژی‌هاست که تمنای حل مسأله در انسان رفع نیازهای او است. ما انسان‌ها در پیش‌آهنگ خشم بابت تعارضی که در آن قرار می‌گیریم ناراحت می‌شویم، احساس می‌کنیم نیازهای ما دچار بحران شده و لشکر انرژی‌های خود را که اسمش خشم است برای حل مسأله هدایت می‌کنیم و برای حل مسأله از آن استفاده می‌کنیم.

اما خشم قابل کنترل است؛ اول آن‌که وقتی انسان می‌تواند با هیجان خود صحبت و آن را رتبه‌بندی کند، می‌تواند به او کمک کند؛ دوم این‌که انسان‌ها وقتی دچار خشم می‌شوند باید پیامدهای عصبی و نباتی خود را بررسی کنند. خوب است آدم‌ها شروع کنند و به این بپردازند که نشانه‌های هیجان‌شان چیست. برای مثال بالارفتن ضربان قلب، حرارت بدن، برافروخته شدن و... است. انسان‌ها متوجه تاثیر اثرات خشم بر جسم و روح خود می‌شود و با این کار خودگویی انسان‌ها شروع می‌شود و افراد با خودشان صحبت می‌کنند که منبع آرامش است و می‌تواند فرد را از سمت خشم به سمت ناراحتی برگرداند. نکته بعد این که انسان بتواند نظم خود را حفظ کند. این یک پیش‌آهنگ است که هنگام خشم زیاد فرد نمی‌تواند این مهم را فراهم کند.

چگونه یلدایی به‌یاد ماندنی برگزار کنیم؟

یلدا تمرین محبت و سادگی

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

قدیم‌ترها یک سفره روی زمین پهن می‌کردند و همه میوه‌ها و شیرینی‌ها را درون آن می‌گذاشتند. آن هم در خانه پدربزرگ و مادربزرگ. تا صبح صدای خنده و شادی مهمان‌ها بلند بود. آنها که می‌توانستند خوب شعر بخوانند فال حافظ می‌خواندند و ماجرای تفسیر شعرهای حافظ نیز باب شوخی و خنده را در بین مهمان‌ها باز می‌کرد. خوراکی‌های داخل سفره به انار و هندوانه ختم می‌شد و خبری از انواع شیرینی، باقلوا و تجملات در سفره‌ها دیده نمی‌شد. دورهمی‌ها بی‌پیرایه بود و چشم و هم‌چشمی جایی در دورهمی شب یلدا نداشت. هرکسی هم اگر خوراکی در منزل داشت باخود به خانه میزبان می‌برد تا شب‌چله از نظر مالی به کسی فشار نیاید. اینها سبب می‌شد دورهمی شب‌چله به همه خوش بگذرد.

این روزها دورهمی‌ها به‌خصوص در شب یلدا رنگ و بوی تجملات به‌خودش گرفته است و آن‌قدر هزینه‌های برگزاری این دورهمی‌ها بالا رفته که خیلی‌ها عطای این جمع‌ها را به لقای آن می‌بخشند. در حالی‌که بسیاری از کارشناسان بر این باورند که اگر قرار است دورهمی و مهمانی‌ها ادامه پیدا کند باید از اسراف سختگیری پرهیز کنیم.

چشم هم‌چشمی‌هایی که خانواده را از هم دور می‌کند

حجت‌الاسلام مهدی دهقان، مشاور خانواده از آن دست کارشناسانی است که روی این موضوع تاکید می‌کند و می‌گوید: «این اسراف‌ها و چشم و هم‌چشمی‌ها بساط دورهمی‌ها را از بین می‌برد. قبلا یک استکان چای و چند پرتقال کافی بود تا چند خانواده دور هم جمع شوند و شب یلدا را با هم تا صبح سپری کنند اما این تجملات سبب شده در حال حاضر خانواده‌ها از هم فاصله گرفته و حضور بزرگ‌ترهای فامیل کمرنگ‌تر شده و ارزش آنها پایین‌تر بیاید.»

یلدا و احترام به بزرگ‌ترهای فامیل

قدیم‌ها وقتی یک بزرگ‌تر در داخل جمعی حضور داشت، ارزش و قیمت آن جمع بیشتر بود اما حالا حرمت و احترام قبلی برای بزرگ‌ترها حفظ نمی‌شود. این موضوعی است که این مشاور به آن اشاره کرده و می‌گوید: «در شب یلدا باید احترام و عزت بزرگ‌ترها حفظ شود و این تمرینی است برای سایر روزهای سال.»

او تاکید می‌کند که «دلیل اصلی دور هم جمع شدن‌های‌مان این است که به همه خوش بگذرد پس دست از پرسیدن سؤال‌های بی‌مورد که مورد رنجش دیگران می‌شود، بردارید. این‌که چرا فرزندتان ازدواج نکرده، چرا بچه‌دار نمی‌شوید، چقدر حقوق می‌گیرید و... از جمله سؤال‌هایی است که اصلا به کسی مربوط نیست و بیشتر رنگ و بوی دخالت دارند. تلاش کنید از بیان این سؤال‌ها خودداری کنید، زیرا شاکله شخصیت یک خانواده یا یک نفر را زیر سؤال می‌برد و در واقع نتیجه‌اش از هم پاشیده شدن محبت در بین افراد است.»

بحث سیاسی نکنید

یکی از مباحثی که اصولا در جمع‌ها زیاد در مورد آن صحبت می‌شود مباحث سیاسی است. دهقان معتقد است در شب‌چله از این بحث‌ها دوری کنید، زیرا پرداختن به مباحثی که توان تغییر یا تاثیرگذاری در آن را ندارید بی‌فایده است. در واقع وقتی نمی‌توانیم تاثیری در بحثی داشته باشیم صحبت کردن در مورد آن می‌تواند سبب ایجاد یاس و ناامیدی شود. گاهی اوقات در این دورهمی‌ها پا را فراتر می‌گذاریم و به تفتیش عقاید یکدیگر پرداخته و در مورد مسائل اعتقادی هم سؤال می‌پرسیم و این هم بسیار اشتباه است و سبب می‌شود دورهمی‌های‌مان را با چالش روبه‌رو کنیم.

این که فرزندت نماز می‌خواند یا نه، امسال چند روزه قضا دارید یا این‌که توانستید خانه بخرید یا نه و ده‌ها سؤال دیگر در واقع تجسس در زندگی شخصی افراد است و این می‌تواند آنها را کم‌کم از دورهمی‌های دیگر دور کرده و اعتماد به‌نفس آنها را کم کند.

نکته

برای دیگران قوت قلب ایجاد کنید

این‌که در جمعی نقاط مثبت دیگران را ببینید و از آن تعریف کنید از شما چیزی کم نمی‌کند بلکه به عزت و احترام شما اضافه می‌کند. تلاش کنید اگر در جمعی کسی از شما نظری پرسید حتما نظر مثبت بدهید این را مشاور خانواده می‌گوید و تاکید می‌کند: «بکوشید برای دیگران قوت قلب ایجاد کنید. اگر کسی از شما نظرخواهی کرد با روی باز پاسخ دهید.

از همه چیز تعریف کنید؛ هندوانه و از هر چیزی که میزبان برای پذیرایی از شما تدارک دیده است اما در این تعریف‌ها غلو نکنید.

در حد معقول تلاش کنید از زحمتی که میزبان برای دورهمی کشیده است تشکر کنید. این تعریف‌ها و تمجیدهای منطقی می‌تواند در ادامه این دورهمی‌ها و جمع‌ها تاثیرگذار باشد.» او ادامه می‌دهد: «نقاط قوت هم را تقویت کنید و تا جایی که می‌توانید به عقاید هم احترام بگذارید.

قطعا همه در خانواده‌های خود افرادی داریم که با ما هم عقیده نیستند اما در دورهمی‌ها برای آن‌که شب خوبی را سپری کنیم باید هوای هم را داشته باشیم و اجازه ندهیم تغییر عقیده ما را از هم دورکند.»

یلدایی متفاوت‌تر از همیشه!

مهرسانا اردشیری
گروه جامعه

شب یلدا، به عنوان طولانی‌ترین شب سال، یکی از شب‌های محبوب برای مردم ایران است. یک شب به‌یادماندنی برای همه مردم است که هرکدام با روشی این شب طولانی را جشن می‌گیرند و آن را پشت سر می‌گذارند. اما یک نکته در مورد این شب وجود دارد؛ این که در حالی به پیشواز زمستان می‌رویم که این شب یک دقیقه از شب قبلش طولانی‌تر است و این ماجرا این را به ما یادآوری می‌کند که «بودن‌های‌مان آن‌قدر باارزش است که حتی یک دقیقه بیشتر کنار هم ماندن را باید جشن گرفت.»

تاریخچه شب یلدا

بعضی‌ها می‌گویند تاریخچه جشن شب یلدا به سنت زرتشتی باز می‌گردد. در این آیین، بسیاری از افراد اعتقاد دارند که طولانی‌ترین شب سال، یک تاریخ نامطلوب و شوم است. به همین دلیل در این شب که با عنوان شب یلدا شناخته می‌شود، دور هم جمع می‌شوند تا خود را از تمام بدی‌های احتمالی دور نگه دارند. برخی تخمین زده‌اند که تاریخچه شب یلدا به بیش از ۷۰۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. اما شب یلدا به طور رسمی در سال ۵۰۲ پیش از میلاد در تقویم باستانی ایران قرار می‌گیرد.

این ماجرا تاریخ دیگری هم دارد و برخی می‌گویند در تاریخ آمده است که یلدا به معنای «تولد» است. چراکه مردم دوران باستان، از جمله قبایل آریایی، متوجه شده بودند که کوتاه‌ترین روزهای سال، مربوط به آخرین روزهای پاییز است. پس از پاییز، روزها شروع به بلندترشدن می‌کنند و گویی خورشید، تولدی دوباره می‌یابد. به همین دلیل آخرین شب پاییز را یلدا نامیده‌اند، چراکه تولد خورشید را به همراه خود می‌آورد.

خوراکی‌ها؛ از سنت‌های قدیمی شب یلدا

خوراکی جزء لاینفک شب یلداست و در واقع از آنجا که افراد تا صبح بیدارند و مشغول گپ‌زدن با هم هستند معمولا انواع مختلفی از خوراکی‌ها و تنقلات در این شب ویژه خودنمایی می‌کند. از جمله این تنقلات و خوراکی‌ها می‌توان به میوه، آجیل، شیرینی، شکلات و انواع نوشیدنی‌های گرم اشاره کنیم. این شب غذای مخصوص خودش را هم دارد و هر منطقه یک غذای مخصوص دارد . برخی آش می‌پزند و برخی‌ها معتقدند باید سبزی‌پلو و ماهی بخورند. البته شیربرنج هم غذای برخی اقوام در این شب است.

میوه‌هایی که بیشتر مورد توجه است

میوه‌های شب یلدا هم داستان خود را دارند. در بین تمام میوه‌های زمستانی، انار و هندوانه در کانون توجه هستند و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خیلی‌ها برای این شب هندوانه تهیه می‌کنند و معتقدند بدون هندوانه نمی‌توانند این شب را سر کنند اما اگر واقعا هندوانه و انار گران بود و نتوانستید آن را تهیه کنید هیچ اشکالی پیش نمی‌آید. پرتقال و نارنگی را می‌توانید جایگزین آن کنید.

رنگ قرمز در شب یلدا، فراموش نشود

اصولا خیلی‌ها برای این شب از تم رنگ قرمز استفاده می‌کنند. رنگ قرمز در شب چله، نماد درخشش زندگی است. گرمای رنگ قرمز، شور و گرمای زندگی را به شب سرد و طولانی یلدا منتقل خواهد کرد. در کنار استفاده از رنگ قرمز، شمع را هرگز فراموش نکنید! زیرا شمع‌ها به شب طولانی ما نور می‌بخشند.

حافظ و غزل‌های شاهانه‌اش

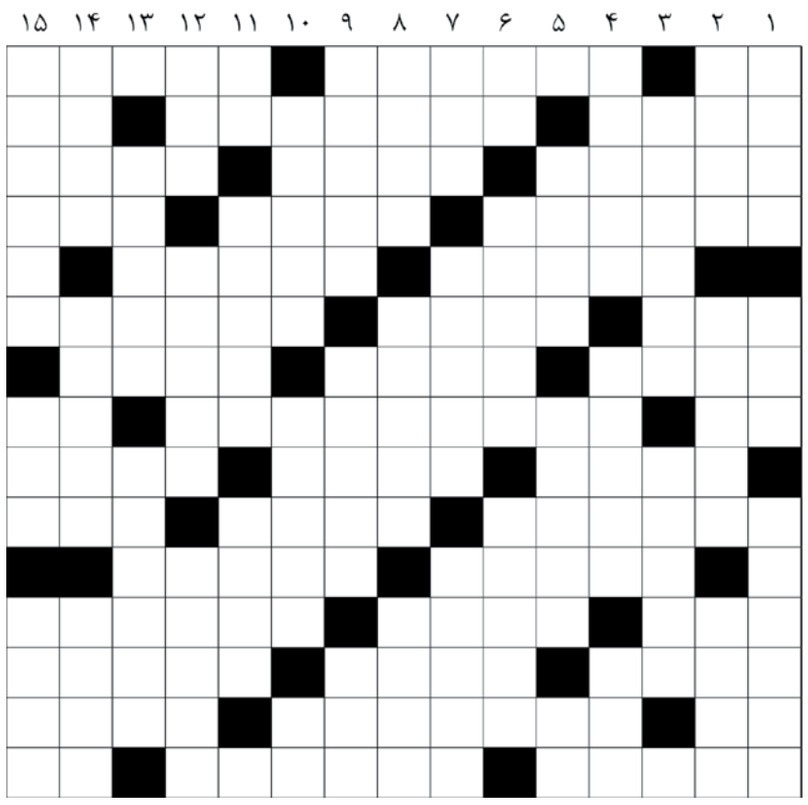
شب چله و جشن یلدا بدون حافظ ناقص و بی‌معنا است. پیشنهاد می‌کنیم در شب یلدا، که تمامی اعضای خانواده دور هم جمع هستند، نیت کنید و فال حافظ بگیرید. این رسم و آیین کهن ایرانی، زمانی دلچسب‌تر است که بزرگان فامیل در آن شرکت کنند. پس پیشنهاد می‌کنیم از پدربزرگ یا مادربزرگ‌های‌تان بخواهید که این رسم عزیز را به جای آورند.

در این شب هوای هم را بیشتر داشته باشید

در شب یلدا حواس‌تان به یکدیگر باشد، خصوصا افرادی که توان مالی ضعیف‌تری دارند . اگر قرار است در جایی جمع شوید، هزینه مراسم را بین یکدیگر پخش کنید. تلاش کنید از قبل خرید بخشی از میوه یا شیرینی را تقبل کنید تا میزبان آنها را تهیه نکند. مطمئن باشید این میهمانی این‌گونه بیشتر به شما خوش می‌گذرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۷۰
جدول عادی



افقی: ۱) میوه خوب- شبه جزیره‌ای در جنوب شرقی اروپا- بزرگداشت۲) جادوگر- از گیاهان آپارتمانی زیبا- صدای زنبور۳) اقتضا کردن- همکاری در انجام کاری- از القاب حضرت فاطمه(س)۴) همسایه برزیل و ونزوئلا- خودروی زرهی- از انجیل‌های معتبر۵) هال- خداوند۶) سخت و محکم- بند چرمی- گفت‌وگوی تلفنی۷) ضروری- پرنده- شعبه‌ای از نژاد سفید۸) دشمن باطل- یکی از حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی کشورمان است- سخن صریح۹) بدون آستر- چاق- استاد سخن فارسی۱۰) پایداری در انجام کاری- سرکرده- همراه چای۱۱) دانشی که از حقایق سؤال می‌کند- از پیامبران بنی‌اسرائیل۱۲) بالیدن- تنگه حیاتی خاورمیانه- خوشگل و دوست داشتنی ۱۳) فرماندهان- بهره و نصیب- چراغ روشنی بخش۱۴) غوزه پنبه- تقویم- احسان۱۵) مربوط به فصل اول سال- ضلالت- تکرار حرفی.

عمودی: ۱) بخش انتهایی پرچم گل- آشتی- نوبت به نوبت۲) ترسناک- بی‌بندوبار- از وسایل بنایی۳) مجموعه شعری سروده سهراب سپهری- میت را با آن شست‌وشو می‌دهند۴) مساوی- دچار نقص عضو- کلمه شرط۵) نمره عالی- حس بساوایی-E- ۶) برگزیده- پدر علم فلسفه- اختلاف عقیده۷) کردار- از اصول دین- هم‌وزن۸) دستمزد- رهبر حزب نازی- مهار، لگام۹) به آرزو نرسیده- رئیس جمهور شهید- از نام‌های خرما در مراحل رشد۱۰) برخوردار از نعمت- فلزی دیرگداز- نشانه جمع فارسی۱۱) خط‌کش مهندسی- از اقتصادی‌ترین خرماهای کشورمان- شمشیرزن۱۲) گنج- بیماری گشاد شدن سیاهرگ- منسوب به یمن۱۳) احساسات، رفتار و شرایط دیگران را درک کردن- مربوط به عقل۱۴) منزل آذری- ترک نکردن جایی- خدمتکار۱۵) فروش به بالاترین قیمت پیشنهادی- شکار- آسان.

جدول ویژه

افقی: ۱) فسخ معامله- اصطلاحی در بوکس- واحد اندازه‌گیری ظرفیت الکتریکی۲) نشانه اختصاری سازمان بهره‌وری انرژی ایران- فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی با بازی لئوناردو دی‌کاپریو- نت پنجم۳) نوعی الماس ارزانقیمت- روز بعد- کتاب دعا۴) رئیس جمهور آمریکا در زمان جنگ جهانی دوم- بندری در بوشهر- قدرت مالی۵) هم معنی بودن- درزی در لباس برای تنگ کردن۶) عمارت- گریزان- تونل۷) پدر- نگین انگشتر- کلاه مردان مصری۸) غوزه پنبه- گوشه‌ای در دستگاه همایون- قیمت بازاری۹) زندگی- وسط- مثل۱۰) وسیع- گلی زینتی- کم‌پشت۱۱) به وعده خود وفا نمی‌کند- همراهی کردن جنازه تا گورستان۱۲) دستاویز- شرمنده- تشک جودو۱۳) وقت نما- پدرمرده- فرزند اسماعیل نبی(ع)۱۴) گلابی- سبد نان اروپا لقب این کشور است- هر داروی نرم‌کننده مزاج۱۵) بهره هوشی- شایسته- گشاده.

عمودی: ۱) عنصر پانزدهم جدول تناوبی- بی‌عرضه- گلبول‌های خون در آن شناورند۲) نقاش مشهور مکزیکی- زن نافرمان- جانشین۳) انعکاس- چشمه۴) مشهور- جنازه‌ها- قوم زردپوست جنوب شرق آسیا۵) پوشاک سر- ایستاده- تکرار حرفی۶) حرف ربط- در هم داخل شدن- گلنگدن۷) برای بیان درد و آزردگی به کار می‌رود- آماده- زبان قراردادی بین چند نفر۸) کاربلد- تصنیفی زیبا و ماندگار ساخته علی‌اکبر شیدا- پنجمین ماه سریانی۹) مجسمه- چیره‌دستی- از ملزومات اداری۱۰) هر ردیف دیوارگلی- از اجزای دست- دوتا نون۱۱) عظمت- رهنورد- شیوه و روش۱۲) نزاکت- طعام عروسی- بی‌همتا۱۳) خاستگاه هنر تئاتر- به دور از افراط و تفریط۱۴) پایه و بنیاد- پنهان کردن- رهبر انقلابی چین۱۵) گرسنگی شدید- گاو یالدار تبت- حنا.

حل جدول عادی ۶۳۶۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	و	ا	ق	غ	ی	■	ت	ب	ص	ر	ه	■	ف	ا	ش
۲	ر	خ	■	ر	ک	ا	ب	ه	■	ا	و	ت	ی	س	م
۳	ق	و	ت	و	■	م	ت	ک	د	ی	■	خ	ن	ک	ا
۴	■	ا	ن	چ	ی	ر	■	ج	ا	چ	ی	م	■	و	ل
۵	د	ن	ی	■	ا	ی	ج	ا	د	■	ا	ه	ا	ر	■
۶	ل	ی	ا	ق	ت	■	م	چ	ا	ل	ه	■	ش	ت	م
۷	و	ا	■	م	ا	ش	ی	ن	■	ن	و	ا	ب	■	س
۸	ا	ت	ن	ا	■	م	غ	ی	و	ب	■	خ	ل	ق	ت
۹	پ	■	ا	ش	ت	ی	■	ن	ا	ه	ر	■	ا	ل	ش
۱۰	س	م	ر	■	ب	ز	ک	ش	ی	■	ک	ی	م	ی	ا
۱۱	■	ت	ه	و	ر	■	س	ت	ر	د	ن	■	ز	ه	ر
۱۲	ا	ق	■	ا	ی	ر	م	ا	م	ه	م	و	م	■	■
۱۳	ر	ا	ح	ل	■	ن	ا	ب	ا	ب	■	ح	ن	ی	ف
۱۴	د	ر	ی	ا	ب	د	■	ا	ی	ل	چ	ی	■	گ	و
۱۵	و	ب	ا	■	د	ه	ا	ن	ه	■	ت	ط	ا	و	ل

حل جدول ویژه ۶۳۶۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ض	ح	ک	ه	■	س	پ	ت	ی	ک	■	ش	ا	ب
۲	ا	ر	■	ت	ک	ر	ا	ر	■	ا	ر	ی	ا	ن	ا
۳	د	ی	ب	ا	■	د	ی	ن	ا	ر	■	ع	ر	غ	ر
۴	■	ب	ر	ن	ج	ی	■	د	ن	د	ا	■	ن	ک	ش
۵	ن	ش	و	■	س	ف	ا	ه	ت	■	م	ی	ک	ا	■
۶	ا	ک	ت	ا	و	■	خ	ش	ن	و	د	■	م	س	ح
۷	م	س	■	ه	ر	ه	■	ی	ر	ن	ک	ن	د	ن	س
۸	م	ت	ک	ا	ر	م	ا	ر	س	ی	■	ا	د	ک	ن
۹	ک	■	ا	ر	د	ک	■	ی	و	ل	ا	ف	■	و	ن
۱۰	ن	ب	ی	■	ر	ف	ت	ن	ی	■	ج	غ	ف	ر	ی
۱۱	■	ا	ت	و	ر	■	ا	ج	ا	م	ر	■	ا	و	ت
۱۲	ب	غ	■	ر	و	م	ی	و	■	ا	ت	ش	ب	س	■
۱۳	ا	ت	و	د	■	ت	ب	ا	د	ر	■	ه	ل	ا	ل
۱۴	گ	ل	و	ک	و	م	■	ن	ی	ش	ک	ر	■	و	ت
۱۵	ت	و	ن	■	ش	م	ا	ی	ل	■	س	ه	گ	ا	ه