کارگاه زندگی

فوت‌های کوزه‌گری برای یک برنامه‌ریزی خوب

همیشه گفته‌اند آدم‌های با برنامه به هر چه بخواهند می‌رسند. این حرف کاملا درست است چون برنامه داشتن برای هر کاری مثل داشتن نقشه برای یک مسافر است. اما برنامه‌ریزی برای زندگی آدابی دارد که اگر رعایت شود، می‌تواند اثربخش باشد. در یک برنامه خوب حتما قبل از هر چیز خودشناسی وجود دارد؛ به این معنی که ما نقاط ضعف و قوت‌مان را شناسایی و براساس آنها اهداف را تعیین می‌کنیم. بی‌توجهی به این موضوع باعث می‌شود هدف‌هایی را در نظر بگیریم که از عهده‌شان برنمی‌آییم و لاجرم احساس شکست می‌کنیم. بنابراین واقع‌بینی یکی از چارچوب‌های اصلی برنامه‌ریزی است.

فرد محور بودن برنامه هم نکته کلیدی بعدی است و چنین معنی می‌دهد که برنامه‌ای مختص خودمان داشته‌باشیم نه این که از روی دست دیگران کپی‌برداری کنیم. یک برنامه‌ریزی خوب و عملی حتما با مختصات وجودی ما هماهنگی دارد. پس از این که چنین برنامه‌ای تدوین شد، وقت آن است که با پشتکار و اراده، قدم به قدم آن را دنبال کنیم و آهسته و پیوسته به سمت اهداف‌مان روان شویم. در نهایت این که با وجود همه اراده و پشتکاری که به خرج می‌دهیم، باید در طول مسیر به برنامه‌مان ایمان داشته‌باشیم و مثبت فکر کنیم؛ چون به این ترتیب است که از پس حل مشکلات پیش رو برخواهیم آمد.

یادداشت

در اعتیاد اینترنتی گرفتار نشوید

وابستگی به هر چیزی می‌تواند آسیب‌زا باشد. برخی کارشناسان بر این موضوع صحه می‌گذارند که اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند به اندازه اعتیاد به مواد مخدر مخرب باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر مغز مورد اسکن قرار بگیرد، فعل و انفعالات در نتیجه اعتیاد به مواد مخدر با اعتیاد اینترنتی یکسان خواهد بود، البته برخی کارشناسان میان این دو تفاوت قائل هستند اما می‌توان گفت عواقب این دو، تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد.

نکته اینجاست افرادی به فضای مجازی اعتیاد پیدا می‌کنند که بیشتر گوشه‌گیر و درونگرا هستند این افراد نمی‌توانند در عالم واقعیت با دیگران ارتباط برقرار کنند در نتیجه برای پرکردن تنهای خود به فضای مجازی روی می‌آورند و آن‌قدر در این فضا غرق می‌شوند که به آن اعتیاد پیدا می‌کنند. این افراد معمولا اعتماد به نفس‌های پایین دارند و جزو شخصیت‌های وابسته به‌شمار می‌روند.

در واقع در حال حاضر فضای مجازی و اینترنت به وسیله‌ای برای پناه بردن از دست مشکلات بدل شده است. افرادی که در زندگی روزمره درگیر و دغدغه‌های ذهنی مختلفی دارند بیشتر به فضای مجازی وابسته می‌شوند تا به نوعی برای مدت کوتاهی از مشکلات فاصله بگیرند یا بازی‌های آنلاین و رواج آنها به‌خصوص زمانی که به جنبه‌های اقتصادی و کسب درآمد گره می‌خورد باعث می‌شود افراد به طور روانی به این بازی‌ها وابستگی پیدا کنند. اما این اعتیاد به‌شدت می‌تواند ایجاد مشکل کند. اعتیاد پیدا کردن به اینترنت می‌تواند کسب‌وکار افراد را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد. خیلی از افراد به دلیل آن‌که تمرکز خود را از دست می‌دهند مدام وارد سایت‌های مختلف مثل شرط‌بندی و قمار می‌شوند و سبب می‌شود هزینه‌های سنگینی را چه از نظر مالی و چه از نظر روحی بپردازند. یکی دیگر از معضلات اساسی، معضل اجتماعی از هم گسیختگی خانوادگی است. غرق شدن در فضای مجازی، ارتباطات اجتماعی و در نتیجه درون‌خانوادگی را کاهش می‌دهد، به‌طور مثال می‌توان به پدیده فابینگ اشاره کرد؛ پدیده‌ای که در آن افراد یک خانواده به‌رغم زندگی زیر یک سقف نسبت به یکدیگر فاصله زیادی پیدا می‌کنند و در نتیجه پیوندهای عاطفی کم می‌شود.

کارشناسان در گفت‌وگو با «جام جم» هشدار دادند

فضای مجازی آفت دورهمی‌های یلدایی

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

یلدای باستانی ریشه درفرهنگ کهن ایران زمین دارد و هزاران سال است در شب آخر پاییز که نوید آمدن زمستان را می‌دهد، مردم دور هم جمع می‌شوند و یلدا را جشن می‌گیرند. این شب یک‌دقیقه از شب قبلش بیشتر است اما همین یک‌دقیقه عامل تقویت و پایداری باورها و همدلی ملی است . سال‌هاست جشن شب یلدا با زندگی مردم رقم خورده است. اصولا اعضای یک خانواده و یا فامیل در منزل پدربزرگ و مادر بزرگ جمع می‌شوند و این شب را در کنار هم به صبح می‌رسانند. این شب به عنوان یک سنت، هزار سال است که پابرجاست و با آن‌که خیلی از ما در زندگی ماشینی گرفتار شده‌ایم اما باز هم این آیین و جشن و سنت باقی مانده و رمز ماندگاری آنها هم تبدیل شدن شان به فرهنگ است که در دل ها جا خوش کرده‌اند.

برگزاری جشن یلدا از رسوم ما ایرانی ها

هر کشوری به فراخور فرهنگ و آداب و رسوم خود جشن‌هایی را برگزار می‌کند که مخصوص همان کشور است. جشن یلدا نیز از جمله مراسم و آیین‌هایی است که مخصوص کشور ما بوده و سابقه برگزاری آن به سال‌ها قبل بر می‌گردد.

اما دو سالی که کرونا زندگی همه ما را تسخیر کرد و همه را از ترس همه‌گیری این ویروس لعنتی خانه‌نشین کرده بود این جشن تا حدودی تحت‌تاثیر آن قرار گرفت، به این معنا که مردم کمتر دور هم جمع می‌شدند و دیدارها به شبکه‌های مجازی محدودشده‌بود .محمدنبی صالحی، روان‌شناس و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: «در کنار کرونا یک آسیب دیگر هم وجود داشت و آن فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت بود که در واقع کرونا این وضعیت را بین مردم تشدید کرد و نتیجه‌اش این بود که از اقوام و دوستان و آشنایان فاصله حضوری بگیریم.»

او معتقد است که انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و نیاز به این جمع‌ها دارد و توضیح می‌دهد چه در قدیم که زندگی‌ها اینقدر گسترده نشده بود و چه در دنیای پیچیده امروز نیاز به دورهمی و ملاقات‌های چشم در چشمی وجود دارد و علت آن هم این است که این ملاقات‌ها می‌تواند به ما هیجانات و احساسات مثبت بدهد.

صالحی با تاکید بر این‌که فضای جام‌جهانی هم یک نمونه دورهمی است، ادامه می‌دهد: «شما به نشاط و شادی که در این دوره جام‌جهانی بین مردم وجود داشت توجه کنید، ببینید تا چه میزان می‌توانست هیجانات مردم را افزایش دهد. حالا وقتی ما در فرهنگ ایرانی و اسلامی خودمان چنین جشن‌ها و مراسمی داریم که می‌تواند پیوندهای محبت و دوستی را بین ما تقویت کند باید قدر آنها را بدانیم.» او به اهمیت این دورهمی‌ها در دوران پساکرونا اشاره کرده و می‌گوید: « دو سال مردم با کرونا جنگیدند و قرنطینه‌ها آنها را از هم دور کرده بود و امسال می‌توان با توجه به کاهش آمارها، این دورهمی‌ها را مثل گذشته برگزار کرد و سنت شب یلدا را با شکوه بیشتری برگزار کرد تا محدودیت‌های قبل جبران و صمیمیت‌ها جایگزین این دوری‌های دو ساله شود. اما باید حواس‌مان هم باشد که هر چیزی که در آن افراط زیاد صورت بگیرد می‌تواند پیامدهای منفی هم داشته باشد.»

فضای مجازی در شب یلدا کاربرد ندارد

تلفن‌های همراه به جزو جدایی‌ناپذیر زندگی ما درآمده‌اند اما یک وقت‌هایی، در یک جاهایی باید دور این وسیله دیجیتال را خط کشید. صالحی می‌گوید:«مهم‌ترین هدفی که این شب می‌توانند با خود همراه داشته باشد این است که محبت کنیم و گفت‌وگو -همان موضوعی که این روزها همه از آن رنج می‌بریم - نهادینه کنیم؛ چرا که چیزی غیر از محبت و صمیمیت نمی‌تواند فضای روابط ما را در این عصر تلطیف کند . فضای مجازی در سال‌های گذشته ضربات بسیار جانکاهی را بر پیکره زندگی همه ما زده است و چه خوب است که این شب‌ها دور بودن از فضای مجازی و تلفن‌ها و تبلت‌ها بهانه‌ای باشد تا دوباره جای این زخم‌ها را ترمیم کنیم.»

نکته

سفره یلدا روی کرسی

قدیم‌ترها نه خبری از گاز بود و نه بخاری‌های گازی. بخاری‌ها همه نفتی بودند و کرسی محفلی بود که همه برای گرم شدن زیر آن می‌نشستند. همیشه کرسی خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ از همه بزرگ‌تر بود و شب‌های یلدا این کرسی می‌شد سفره شب چله. تنقلات این شب بی‌پیرایه بود و دست‌ساز مادر بزرگ. تخمه آفتابگردان و برگه‌های زردآلوی مادر بزرگ که آنها را در تابستان روی پشت‌بام خشک کرده بود، می‌شد آجیل شب چله. پرتقال و انار هم مهمان هر شب کرسی‌ها بودند و آن شب شاید به تعداد بیشتر روی کرسی داخل سینی روحی مادربزرگ چیده می‌شد. آنها که هنر نان پزی داشتند، نان‌محلی هم می‌پختند و سفره را پر آب و رنگ‌تر می‌کردند و آنها هم که در حیاط‌شان درخت خرمالو داشتند چند خرمالوی گس را هم سر میز می‌چیدند که آن موقع مشتری کمتری داشت.

فلسفه و خاصیت خوراکی‌های یلدایی

مهدی نیک‌ضمیر
گروه جامعه

شب یلدا خوراکی‌های مخصوص خودش را دارد و سفره‌های یلدایی بدون هندوانه، انار، آجیل و باسلوق نمی‌شود. گرچه گرانی این روزها سفره‌های یلدایی را هم کوچک کرده و شاید نشود یلدا را با همه خوراکی‌هایش برگزار کرد اما هرکدام از ما لااقل یکی دو قلم از این خوراکی‌ها را در سفره‌ها و مراسم شب یلدای‌مان داریم تا هر طور شده بساط برپایی یک شب یلدای به‌یادماندنی را جور کنیم. اما ببینیم هرکدام از خوراکی‌های مشهور و معروف شب یلدا چه خواصی دارند و چرا از سالیان سال پیش تاکنون این خوراکی‌ها پای ثابت سفره‌های یلدایی ما بوده‌اند.

هندوانه: هندوانه از آن دست خوراکی‌هایی است که تقریبا پای ثابت سفره‌های یلدایی است. میوه‌ای که در اصل مربوط به زمستان است اما از دیرباز پیشینیان ما هر طور شده این خوراکی را تا شب یلدا نگه می‌داشتند. طبق باور آنها اگر مقداری هندوانه در شب یلدا بخورید در سراسر زمستان طولانی، سرما و بیماری بر شما غلبه نخواهد کرد و این باور با خواص هندوانه که سرشار از ویتامین‌های A و B و C است، مطابقت دارد. هندوانه همچنین بهترین منبع بتاکاروتن و لیکوپن است که از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است و از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند. ازآنجا که ۹۰ درصد بافت هندوانه از آب تشکیل شده برای رفع عطش و شادابی پوست و برای جلوگیری و دفع سنگ کلیه نیز بسیار مفید است.

انار: یکی از اصلی‌ترین خوراکی‌های شب یلدا انار است. این میوه در سفره شب یلدا نماد شادی و زایش است. انار میوه‌ای است که از قدیم به‌عنوان میوه‌ای خون‌ساز یاد می‌شود و نوشیدن آب انار به افراد ضعیف توصیه می‌شود چراکه سرشار از آهن است و درنتیجه موجب افزایش انرژی و خون‌سازی در بدن فرد می‌شود. انار سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و پتاسیم است و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین در کاهش کلسترول خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز مؤثر است. از آنجا که انار تصفیه‌کننده خون است و خون مانند زندگی یا زایش دوباره انسان است، به همین علت انار را نماد زایش و شادی می‌دانند.

آجیل: یکی دیگر از خوراکی‌های شب یلدا که با شب‌نشینی طولانی شب چله

هما هنگی دارد آجیل و تنقلات است. آجیل انواع ویتامین‌های گروه E و B، روی، کلسیم، فسفر و پتاسیم، منیزیم، ویتامین A و پروتئین را در خود دارد. وجود این مواد در بدن موجب افزایش تراکم استخوان، جلوگیری از ریزش مو و چین و چروک پوست، درمان افسردگی، افزایش قدرت بینایی و رفع خستگی و گرفتگی عضلات می‌شود. آجیل‌ها با داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ و چربی غیراشباع، ضامن سلامتی قلب بوده و با داشتن مقادیر زیادی فیبر باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود. آجیل شب یلدا شامل پسته، بادام، گردو و فندق است. آجیل سنتی نیز شامل تخمه آفتاب‌گردان، گندم بوداده، نخود برشته، شاهدانه، برنجک، تخمه هندوانه و کدو، بادام، پسته، فندق، گردو، کشمش و مویز، انجیر و توت خشک و... می‌شود.

شیرینی و باسلوق: باسلوق یا راحت‌الحلقوم هم از خوراکی‌های اصلی شب یلداست. این شیرینی خوشمزه و خاطره‌انگیز هم مانند بقیه شیرینی‌ها می‌تواند باعث افزایش قند خون شود و چاق کننده است. بنابراین در مصرف این شیرینی و دیگر شیرینی‌های یلدایی بهتر است زیاده‌روی نکنیم.

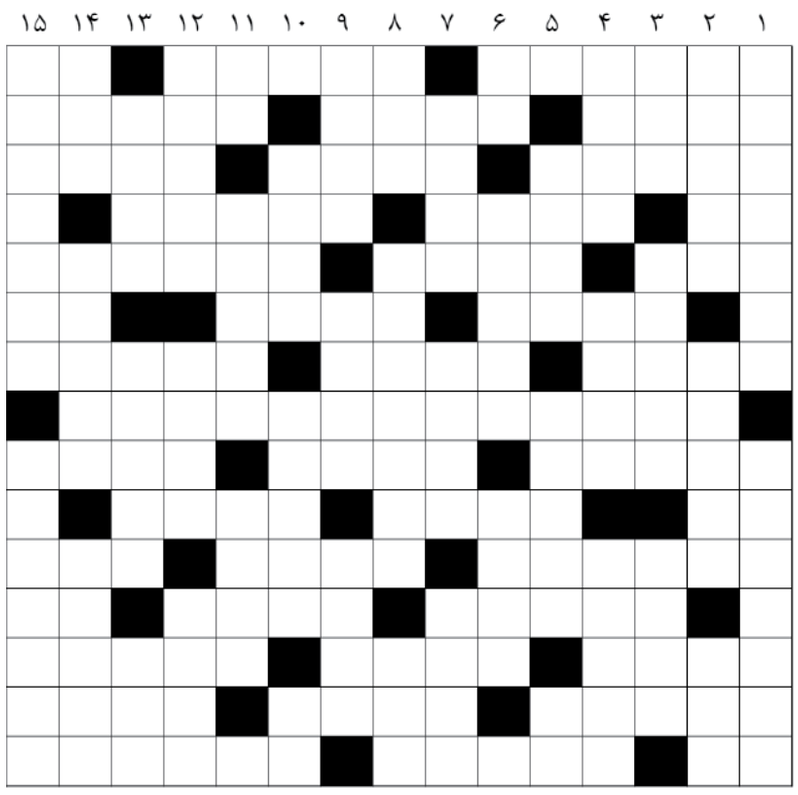
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۷۱

جدول عادی

افقی: ۱) نخستین پادشاه کیانی- پهلوانی که به دست حضرت داوود(ع) کشته شد- آش۲) دست شکسته...گردن است- برج دیدنی فرانسه- اتیکت۳) ولگردان- افزون شونده- رویین تن یونانی۴) گرداگرد دهان- علم مواد- متداول۵) از حروف یونانی- عددی دورقمی- لیگ فوتبال اسپانیا۶) بوی خوش- به‌آهستگی- درخت زبان گنجشک۷) نقطه شروع- نامی دخترانه- هر یک از دالان‌های بزرگ بازار۸) از یاران نزدیک دکتر مصدق که پس از کودتای ۲۸ مرداد به اعدام محکوم شد۹) غذا در قوطی- مزدور- نمابر۱۰) یازده- به هیچ‌وجه- دنیا۱۱) نام اصلی چنگیزخان مغول- رشته باریک و دراز- سگ بیمار۱۲) درجه بهسوزی بنزین- چاهی در مکه- تعجب زنانه۱۳) در را به چارچوب متصل می‌کند- رهسپار- باجناق۱۴) بی‌نظیر- سال ۳۵۴ روزه- نوعی اسباب بازی۱۵) کجاست- پدر علم تاریخ- روزنامه چاپ بغداد.

عمودی: ۱) کوچک‌ترین جزء انرژی- از فرقه‌های مسیحیت۲) خشکی مزاج- بی‌آبرو- حق مخالفت۳) چارچوب عکس- شماره نامه اداری- استاندار قدیم۴) نام چندتن از پادشاهان اشکانی بود- تیغ موکت‌بری- شعر، سروده۵) صدای اسب- نقل حدیث- آقای آلمانی۶) مادر لر- باز و گشاده- پول کم‌ارزش۷) پسر معاویه- جناح لشکر- نقدکننده۸) بی‌مهری به معشوق- شهری در خوزستان- اراده۹) دردناک- صاحب ارژنگ- رئیس وزارتخانه۱۰) از ظروف آزمایشگاهی- عاقبت- حرف انتخاب۱۱) شبکه گسترده جهانی- مدفن امام هادی(ع)- بی‌بندوبار۱۲) چک مسافرتی- خاموش کردن- سانسورچی۱۳) بخشی از میکروسکوپ- بلدرچین- اصطلاحی در عکاسی۱۴) بسیار زیاد- سبک معماری که در دوران اوج قرون وسطی رواج یافت- پدر و مادرها۱۵) از روی حماقت و نادانی- نوعی پیراهن زنانه.



جدول ویژه

افقی: ۱) نوعی سنگ معدنی که در سنگ‌های آذرین یافت می‌شود- پافشاری کردن- از حروف الفبا۲) کامل نشده- بلندمرتبه- فیلم کابویی۳) بایکوت- موتورسیکلت بدون دنده- روش ها۴) نقش هنری- گرفتار- همسان۵) مهم‌تر- گریخته- شمارش۶) غیرسهوی- از مقام‌های کلیسایی- لقب سلاطین پیشدادی۷) غیرت- هرگز نیاسود- جانور بی‌مهره دریایی۸) از آثار سینمایی مطرح جوزپه تورناتوره، فیلمساز شهیر ایتالیایی۹) ماده شیمیایی دیواره سلول‌های گیاهی- شهرستانی در آذربایجان شرقی- حمام لاغری۱۰) R- دستمزد- زیور و زینت۱۱) نقاش اسپانیایی تابلوی دن‌کیشوت- نام قدیم مدینه- شبیه عقیق۱۲) حرکت یک ضرب در وزنه برداری- گاز مرداب- کاکل اسب۱۳) رواج- احسان- رشدکننده۱۴) داد و فریاد کردن- چین و شکن- دروغ۱۵) زندان مسعود سعد- زرد درخشان- مسیر تباهی.

عمودی: ۱) اختلاف رنگ دو منطقه تاریک و روشن همجوار- کاغذ مصریان قدیم۲) چهارپای بارکش- نوعی انگور بی‌دانه- اگرچه۳) سنگینی- گناه- از مشهورترین مکاتب نقاشی ژاپنی۴) درستکار- بنا شده- بسیار کهنه و غیرقابل استفاده۵) بزرگوار- اعمال عبادی- تکرار حرفی۶) داخل- مژده‌ای دل که... نفسی می‌آید- برنا۷) ستاره سهیل- آسمان- فیلمی ساخته آیدا پناهنده با بازی الناز شاکردوست۸) کلمه استثناء- نوعی پنیر نرم و خامه‌ای دانمارکی- زلزالک۹) ضروری- سبز مایل به خاکستری- قیمتی۱۰) زین و برگ اسب- بردگی- چاه عمیق۱۱) ضمیر سوم- فرزندزادگان- مگس۱۲) رشک بردن- میلی‌لیتر- کمیاب۱۳) دم و بازدم- افزایش- پول بلغارستان۱۴) تصویر مقدماتی- حالا- در هنگام شب۱۵) غذای سنتی گیلانی شبیه فسنجان- شلوغی همراه با سروصدا.

حل جدول عادی ۶۳۷۰

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

حل جدول ویژه ۶۳۷۰

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