جام جم

سبک زندگی
LIFE STYLE

پنجشنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۳ شماره ۶۹۳۶

خبر

تبعات انتظارات نابجای زوجین از یکدیگر

توقعات نابجای زوجین از یکدیگر یکی از مسائلی است که می‌تواند باعث آسیب به بنیان خانواده یا حتی در برخی مواقع از هم پاشیدگی آن شود. نمی‌توان هیچ همسری را پیدا کرد که از طرف مقابلش خواسته‌ای نداشته باشد. انتظارات بی‌مورد و غیرمنطقی از عوامل مخرب رابطه زناشویی هستند. هر انتظاری که در زمینه رابطه زناشویی مشخص نشده، با عدم تمایل شریک زندگی مواجه باشد یا او آن را رد و نتواند به آن عمل کند، انتظاری نامعقول و نادرست است. تنها نتیجه این نوع توقعات خشم، عصبانیت و ناامیدی است. یکی از بزرگ‌ترین تله‌ها این است که انتظارات‌مان از رابطه را برای خودمان نگه داریم. فرض کنیم که شریک زندگی‌مان به‌طور جادویی می‌داند به چه چیزی نیاز داریم و انتظارمان از او این است که درک‌مان کند، در حالی که این تفکر تنها به ناامیدی در رابطه منجر می‌شود، زیرا او در ذهن ما نیست و نمی‌تواند از افکار و احساسات‌مان باخبر باشد؛ پس باید آن را بیان کنیم چراکه ایجاد انتظارات سالم در یک رابطه با صحبت صادقانه و ارتباط باز آغاز می‌شود. به هر حال یکی از مهم‌ترین تکالیف هر زن و مردی در سال‌های ابتدایی زندگی این است که توقعات‌شان از یکدیگر به‌طور واقع‌بینانه‌ای مدیریت و نقطه تعادل آن را پیدا کنند.

برپایی مراسم‌های ملی همچون شب یلدا چگونه موجب انسجام اجتماعی می‌شود؟

شب چله؛ نمایی از هویت ملی

زهرا حامدی
گروه جامعه

در دنیای امروز که گاهی روزهای‌مان با دغدغه‌ها و سرعت بی‌پایان زندگی روزمره پر می‌شود، لحظاتی که ما را به یاد گذشته‌ها و ریشه‌های‌مان می‌اندازند، بیش از پیش ارزشمند می‌شوند. رویدادهای ملی و سنتی، همچون ستارگانی در دل شب، راهی برای بازگشت به هویت فرهنگی و انسانیت مشترک‌مان هستند. شب‌چله، جشن بلندترین شب سال، یکی از همین لحظات طلایی است که مردم ایران با هر قومیت و طایفه‌ای دور هم جمع می‌شوند تا در کنار یکدیگر، نه‌تنها گذر زمان، بلکه گذر از دشواری‌ها و تاریکی‌های زندگی را جشن بگیرند.

شب‌چله، سنتی چندهزارساله از دل تاریخ کهن ایران است، شب پیوند زمان و نسل‌ها، جایی که خاطرات قدیمی در کنار دستان گرم خانواده‌ها دوباره زنده می‌شود. ایرانیان از دیرباز در این شب طولانی با آداب و رسوم خاص خود، به استقبال روشنایی و روزهای بلندتر می‌روند. در این شب سرد زمستانی، دورهمی‌ها با خوراکی‌های رنگارنگ، شاهنامه‌خوانی و داستان‌های کهن پر از یادها و آرزوهای مشترک، نه‌تنها به‌عنوان جشن پایان تاریکی، بلکه نشانه‌ای از فرهنگ غنی و همبستگی ملی برگزار می‌شود. در کنار هندوانه‌های قرمز و انارهای درخشان، یلدا نمادی از پیوندهای خانوادگی و یادآوری این است که با هم بودن، حتی در تاریک‌ترین لحظات زندگی، به روشنایی می‌انجامد.

یلدا؛ تقویت همبستگی ملی

رویدادهای ملی و سنتی در هر جامعه‌ای نه‌تنها به‌عنوان فرصتی برای تجدید حیات فرهنگ و هویت ملی عمل می‌کنند، بلکه نقشی اساسی در تقویت انسجام اجتماعی ایفا می‌کنند. این رویدادها که ریشه در تاریخ و باورهای فرهنگی هر ملت دارند، با ایجاد فرصت‌هایی برای گردهمایی و تعامل اجتماعی، به تقویت روابط میان اعضای جامعه کمک می‌کنند. درمیان آیین‌های مختلف در فرهنگ غنی ایران، شب یلدا، یکی از کهن‌ترین و پررنگ‌ترین جشن‌هایی است که هر ساله در شب طولانی‌ترین شب سال، یعنی شب ۳۰ آذر برگزار می‌شود. این سنت چندهزارساله نه‌تنها جشن پایان پاییز و آغاز فصل جدید است، بلکه به‌عنوان یک رویداد فرهنگی و اجتماعی با ریشه‌های عمیق تاریخی، نقشی مهم در تقویت انسجام اجتماعی و هویت جمعی دارد و نمادی از همبستگی، امید و روشنی است که در دل تاریکی شب می‌درخشد و پیوندهای اجتماعی را مستحکم‌تر می‌سازد.

در سال‌های اخیر، به‌ویژه در شرایط بحران‌ها و چالش‌های اجتماعی، شب یلدا تبدیل به فرصتی برای کنار هم بودن، به اشتراک گذاشتن امید و انگیزه‌های مثبت و ایجاد احساس همبستگی اجتماعی در میان مردم شده است. این جشن، به‌ویژه در سال‌هایی که مردم با مشکلات اقتصادی یا اجتماعی روبه‌رو بوده‌اند، یادآور توانایی و اراده جمعی ایرانیان برای مقابله با سختی‌ها و ادامه زندگی است. این آیین همچنین فرصتی برای پذیرش تنوع فرهنگی و قومی در کشور است، چراکه افراد از نقاط مختلف کشور با آداب و رسوم گوناگون گرد هم می‌آیند و فرصتی برای شناخت بهتر فرهنگ‌ها و سنت‌های مختلف ایجاد می‌شود. از این رو، شب یلدا به ترویج احترام متقابل و فهم مشترک میان اقوام مختلف ایران کمک می‌کند و باعث می‌شود تا احساس همبستگی و اتحاد میان مردم تقویت شود.

شب‌چله؛ فرصتی برای تقویت انسجام اجتماعی

در دنیای امروز که جوامع بیش از هرزمانی تحت تأثیر سرعت تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی قرار گرفته‌اند و ویروس فردگرایی و گرایش به انزوای اجتماعی به‌طور چشمگیری در پیکره جامعه در حال تکثیر است، حفظ و تقویت انسجام اجتماعی به یکی از مهم‌ترین چالش‌ها و دغدغه‌های جوامع مختلف تبدیل شده است. در این میان، رویدادهای ملی مانند یلدا می‌توانند به‌عنوان وسیله‌ای برای ایجاد ارتباط میان نسل‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی عمل کنند و علاوه بر کاهش شکاف‌های اجتماعی، به تقویت حس تعلق و مشارکت در جامعه منجر شوند.

علیرضا شریفی‌یزدی، جامعه‌شناس در گفت‌وگو با جام‌جم با بیان این‌که چسبندگی یا انسجام اجتماعی به‌شدت تحت تأثیر سرمایه اجتماعی است، در این‌باره می‌گوید: سرمایه اجتماعی سه مؤلفه بسیار مهم دارد که عبارت است از: مشارکت، شفافیت و اعتماد عمومی. بنابراین ما اگر بخواهیم انسجام اجتماعی را در جامعه بالا ببریم باید ارزش‌ها و هنجارهای مشترک بین افراد را فارغ از طبقه اجتماعی، مذهب، قومیت و زبان‌شان تقویت کنیم. وی می‌افزاید: شب‌چله و بسیاری از آیین‌های ملی دیگر ما چند ویژگی مثبت دارد که یکی از مزیت‌های آن، همه‌گیری است، یعنی در میان تمام اقوام و طایفه‌ها مشترک است در نتیجه حتما به انسجام اجتماعی کمک می‌کند. به‌ویژه در دوره‌ای که متأسفانه مدرنیته باعث شده افراد فردگرا باشند، مراسم‌هایی که افراد دور هم جمع می‌شوند در تقویت هویت ملی و افزایش انسجام اجتماعی بسیار مؤثراست.

ارتقای طبقه متوسط؛ حلقه واسط انسجام جامعه

شریفی‌یزدی با بیان این‌که در حال حاضر یکی از بیماری‌های اجتماعی جامعه ایران پایین آمدن انسجام اجتماعی است، بیان می‌کند: شب‌چله و نوروز چون جزو گسترده‌ترین مراسم‌هایی هستند که در همه جای ایران برگزار می‌شوند بسیار در انسجام اجتماعی کمک می‌کنند. این جامعه‌شناس درخصوص راه‌های تقویت انسجام اجتماعی می‌افزاید: در ابتدا مهم‌ترین بحث برای تحقق این موضوع، ایجاد یک زمینه اقتصادی مناسب برای تقویت طبقه متوسط جامعه بوده، چراکه حلقه واسط انسجام جامعه تقویت طبقه متوسط است. همچنین یکی از مهم‌ترین مولفه‌ها افزایش شادی و نشاط پایدار در جامعه از طریق تأمین امکانات ورزشی و احترام به مردم بسیار کمک‌کننده است.

گزارش

پاییز آلوده می‌رود

در آخرین لحظات پاییز با سکون جوی و هوایی آلوده به استقبال زمستان می‌رویم!

زهرا چیذری
دبیرگروه جامعه

با وجود چند روز تعطیلی مدارس و ادارات در تهران اما همچنان اوضاع جوی در شرایط هشدارآمیز و در وضعیت قرمز قرار دارد. ذرات معلق در آسمان نمی‌گذارند تا چند متر آن‌طرف‌تر را به‌روشنی ببینیم و همچنان آمار و ارقام وزارت بهداشت از افزایش مراجعه بیماران تنفسی به اورژانس‌های بیمارستانی حکایت دارد. خلاصه‌اش این‌که انگار سرما و آلودگی هوا دست‌به‌دست هم داده‌اند تا در آخرین روزهای پاییز با شرایط اضطراری به استقبال یلدا و زمستان برویم. با تمام اینها اما رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی کشور معتقد است اگر تمهیدات لازم اندیشیده نمی‌شد و تعطیلی مدارس و ادارات صورت نمی‌گرفت، اوضاع و احوال هوا از این هم بدتر بود.

استان تهران در هفته گذشته به مدت ۹ روز متوالی هوای آلوده‌ای را تجربه کرد. طبق مصوبات کمیته اضطرار آلودگی هوای استان تهران، تمام هفته گذشته به جز روز سه‌شنبه، مدارس تعطیل بودند و ادارات نیز در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه تعطیل شدند. همچنین، در روزهای یکشنبه و دوشنبه، ادارات با ۵۰ درصد ظرفیت فعالیت کردند. در هفته جاری، تنها در روز شنبه ادارات و مراکز آموزشی باز بودند و در روزهای یکشنبه، دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه، شاهد تعطیلی ادارات، مدارس، دانشگاه‌ها و دستگاه‌های عمومی بودیم.

هرچند دلیل تعطیلی روزهای یکشنبه و دوشنبه، مدیریت انرژی اعلام شد، اما آلودگی هوا هم در این تعطیلات بی‌تاثیر نبود. با تمام اینها اما روز گذشته وضعیت هوای تهران هشدارآمیز بود، به گونه‌ای که سازمان هواشناسی برای مناطق مختلف پایتخت هشدارهای قرمز و نارنجی صادر کرد.

هشدار نارنجی

روز گذشته اداره کل هواشناسی استان تهران با صدور هشدار آلودگی در سطح نارنجی از پایداری جو و تداوم انباشت آلاینده‌های جوی خبر داد. بر اساس این اطلاعیه، سکون جو همراه با افزایش غلظت آلاینده‌ها، به‌ویژه ذرات معلق کوچک‌تر از ۲/۵ میکرون، و تشدید کاهش کیفیت هوا در نیمه‌جنوبی و مناطق مرکزی و غربی استان تهران تا روز جمعه (۳۰ آذرماه) پیش‌بینی می‌شود. از این رو نسبت به خودداری از تردد غیرضروری برای تمام گروه‌ها و استفاده از ماسک بهداشتی برای گروه‌های حساس تا ناسالم توصیه می‌شود. آن‌طور که شروین تبریزی، سخنگوی مرکز اورژانس استان تهران می‌گوید ۳۵ درصد از مأموریت‌های اورژانس پایتخت به بیماری‌های قلبی-تنفسی مربوط است. از طرف دیگر، براساس آخرین آمار منتشرشده، وزارت بهداشت در سال ۱۴۰۲، بالغ بر ۳۰ هزار و ۶۰۰ مرگ منتسب به آلودگی هوا در ۵۷ شهر کشور با جمعیت ۴۸ میلیون نفری گزارش شده است.

در مجموع از ابتدای سال جاری تاکنون و بنابر اعلام مسئولان سازمان هواشناسی، میانگین کیفیت هوای تهران پنج روز پاک، ۱۷۷ روز قابل قبول، ۸۰ روز ناسالم برای گروه‌های حساس و ۱۰ روز ناسالم بوده است.

اگر تعطیل نبود اوضاع بدتر بود!

اما چرا با وجود چند روز تعطیلی ادارات و مدارس و کاهش رفت‌وآمد خودروها در سطح شهر همچنان شاهد تداوم آلودگی آن هم در این سطح هستیم؟ آیا مسکن تعطیلات هم نمی‌تواند مرهمی بر درد کهنه آلودگی هوا باشد و در بهبود وضعیت تاثیری هرچند اندک داشته باشد؟ این سؤالی است که برای پاسخ به آن سراغ صادق ضیائیان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی کشور می‌رویم. ضیائیان در پاسخ به این سؤال خبرنگار جام‌جم این‌گونه توضیح می‌دهد: «شرایط جوی به‌طورکلی بسیار پایدار است و وزش باد نیز نداریم، بنابراین تهویه هوا در شهر به‌خوبی انجام نمی‌شود. اگر این تدابیر اتخاذ نمی‌شد، قطعا شاخص آلودگی به‌مراتب بیشتر از وضعیت کنونی بود. بنابراین نمی‌توان گفت که تعطیلات تأثیری نداشته است؛ تأثیر دارد، اما درحال حاضر شرایط جوی و تولید آلاینده‌ها به گونه‌ای است که شاخص‌های آلودگی بالاست.»

وی درباره پیش‌بینی‌اش از روزهای آینده می‌گوید: «از اواخر وقت امروز وزش باد خواهیم داشت و شرایط کمی بهبود می‌یابد. اما از یکشنبه آینده، به‌ویژه در روزهای دوشنبه تا پایان هفته، شرایط پایدار خواهد بود.» با این اوصاف انگار آلودگی هوا بنا ندارد به این زودی‌ها دست از سر ما بردارد!

یادداشت

حسین نصیری | سرپرست گروه آموزش عالی مرکز پژوهش‌های مجلس

دانشگاه، تنها مسیر تربیت متخصص نیست

کاهش اقبال به رشته‌های علوم پایه و خالی ماندن ظرفیت رشته ریاضی در دوره متوسطه یکی از چالش‌هایی است که در سال‌های اخیر دست‌اندرکاران به‌دنبال راه‌حلی برای آن هستند. یکی از این راه‌حل‌ها ادغام رشته‌های تحصیلی در دوره متوسطه است؛ موضوعی که شاید بیشتر از آن‌که راه‌حل باشد یک چالش تازه به‌شمار رود!

دغدغه اصلی برای طرح ادغام رشته‌های تحصیلی این است که در حال حاضر ۶۰ درصد داوطلبان کنکور تجربی می‌دهند و به این دلیل وزرای علوم و آموزش‌وپرورش مطرح می‌کنند که دریافت یک دیپلم، این مسأله را حل می‌کند و گرایش افراد نسبت به انتخاب رشته از این طریق متفاوت‌تر از قبل می‌شود. اما به‌نظر می‌رسد هیچ اتفاق خاصی با اجرای این طرح نمی‌افتد، چراکه عوض کردن رنگ صورت مسأله، چیزی را حل نمی‌کند. در حال حاضر عامل تمایل یک دسته از داوطلبان به یک رشته این نیست که چه نوع دیپلمی دارند، بلکه عواملی مثل درآمد، نظام پرداخت و امید به آینده علاقه تعیین‌کننده است. بنابراین اگر می‌خواهیم در این زمینه اتفاق مثبتی بیفتد باید نظام پرداخت را اصلاح کنیم و فاصله بین رشته‌ها و مشاغل را از بین ببریم چراکه هر انسانی ذاتا به‌دنبال منافع شخصی خود است. این‌که داوطلبان به سمت یک رشته حرکت می‌کنند منطق دارد و منطق آن را نیز جامعه تعیین می‌کند. اتفاقا اجرای این طرح تبعات منفی هم دارد. ما باید به سمتی حرکت کنیم که افراد لزوما با دانشگاه متخصص نشوند، بلکه پیش از آن نیز بتوانند وارد بازار کار شوند اما با اجرای این طرح عملا فرد یک دیپلم عمومی دارد و تا دانشگاه نرود، هیچ تخصصی ندارد. همین دلایل نشان می‌دهد این طرح نمی‌تواند راه به جایی ببرد.

ایستگاه

آداب و رسوم شب یلدا در شهرهای مختلف ایران

آداب و رسوم شب یلدا در شهرهای مختلف ایران عموما مختص به همان شهر است و پیشینه‌ای کهن دارد. در تهران، خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند و به تماشای برنامه‌های تلویزیونی مخصوص یلدا می‌نشینند. هندوانه، انار و آجیل مهم‌ترین خوراکی‌های این شب هستند و در کنار آن، شعرخوانی حافظ و فال گرفتن هم جزءلاینفک جشن یلدا در پایتخت به شمار می‌رود. در شیراز این شب به طرز خاصی با موسیقی سنتی و شعرخوانی گره می‌خورد. در این شهر، مردم به اهمیت شعر حافظ در این شب اعتقاد دارند. در کرمانشاه، مردم شب یلدا را با برگزاری مراسم‌های ویژه‌ای مانند «شب‌های مهربانی» جشن می‌گیرند. در این شب، سنت‌های کردی با رنگ و بویی خاص به نمایش درمی‌آید. در یزد، مردم به جای هندوانه، خرما و شیرینی‌های سنتی خود را می‌آورند و شب را با نسیم بادهای یزد، در کنار خانواده‌های بزرگ برگزار می‌کنند.

حل سودوکو ۴۷۷۰

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

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 ۴۷۷۱

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