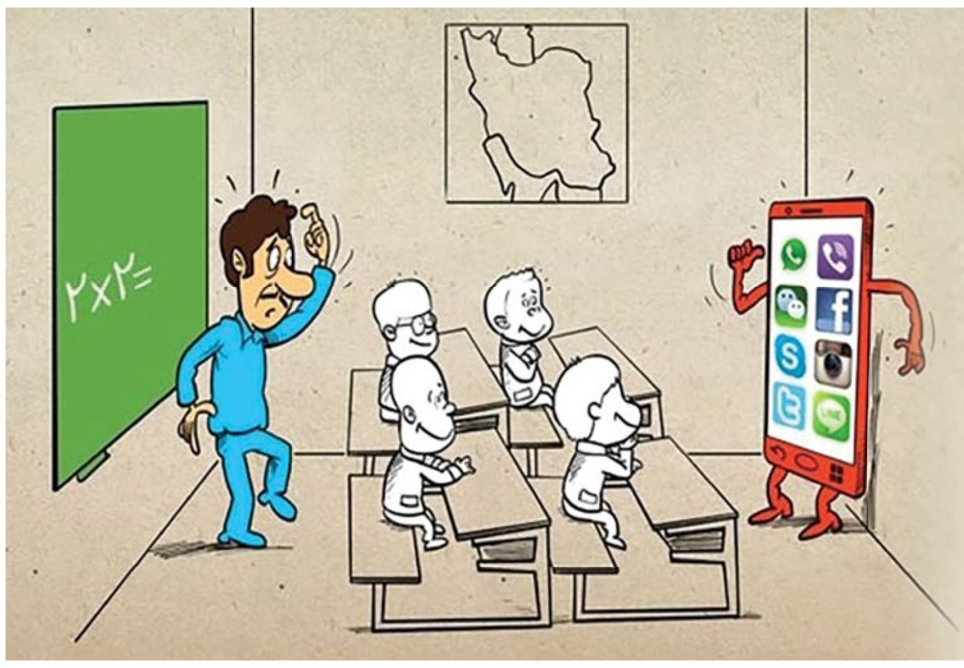
کارگاه زندگی

راهکارهایی برای غلبه بر افسردگی‌های پاییزی

پاییز عمدتا با خودش افسردگی می‌آورد که این افسردگی، اختلال اضطراب اجتماعی به همراه دارد. یکی از دلایلی که سبب می‌شود در پاییز و زمستان افسردگی‌ها بیشتر شود، این است که روزها کوتاه‌تر می‌شود و همین کوتاه‌تر شدن طول روز، افراد را دچار می‌کند.علائم این بیماری شامل افسردگی، اضطراب، تغییرات خلقی، مشکلات خواب، تغییر در عادات غذایی، بی‌حالی و مشکلات جنسی است .این وضعیت ممکن است به‌صورت احساس بدبختی، گناه، ناامیدی، کاهش علاقه به فعالیت‌ها و از دست دادن عزت نفس ظاهر شود .ممکن است فرد احساس استرس کرده یا نتواند استرس خود را کنترل کند. گاهی اوقات یک فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی دارای نوسانات خلقی شدید است که دوره‌های شیدایی در بهار و تابستان را به همراه دارد. روان‌شناسان می‌گویند پیاده‌روی در طبیعت، گوش دادن به یک موسیقی ملایم یا انجام ورزش یوگا در کاهش افسردگی در پاییز تا حدود زیادی موثر است. برخی از کارشناسان نیز روی این موضوع تاکید دارند که خوردن دم‌نوش‌های پاییزی، دیدن فیلم و خواندن کتاب‌های مناسب در کاهش میزان افسردگی تاثیرگذار است اما نباید از اثر وجود نور در این روزها غافل شد. بسیاری از پژوهشگران و پزشکان بر این باورند که علت افسردگی پاییزه، کمبود نور خورشید و حتی ویتامین D است که بدن هورمون سروتونین کمتری ترشح می‌کند.

تاثیرپذیری بچه‌ها از فضای مجازی در گفت‌وگو با کارشناس تعلیم و تربیت

مدرسه جامانده از دنیای مجازی



ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

از زمانی که کرونا پایش را به این دنیا باز کرد، تمام ابعاد زندگی آدم‌ها دستخوش تغییر شد؛ از سبک زندگی تا آموزش و درس دادن به بچه‌ها. بگذریم از این‌که برخی عادت‌های خوب مانند شست‌وشوی مدام دست‌ها و رعایت بهداشت را در زندگی برخی ما به یادگار گذاشت، اما آسیب بزرگی به بحث آموزش کودکان وارد کرد. بچه‌ها برای آن‌که درگیر کرونا نشوند، از پای میز مدرسه به خانه‌ها کوچ کردند و آنجا بود که موجود عجیب و غریب فضای مجازی به زندگی بچه‌ها رخنه کرد.

با آن‌که مدارس باز شد و دیگر سنگ کرونا به هدف نرسید اما حذف دنیای مجازی که بچه‌ها را درگیر خودش کرد از زندگی آنها به موضوعی غیرممکن تبدیل شد. اما نکته مهمی که در این میان بیشتر بچه‌ها را سردرگم می‌کند، فاصله میان آموزش بچه‌ها و این دنیای مجازی است.

آموزش با دنیای دیجیتال فاصله دارد

فضای مجازی دنیای اطلاعات است و در عصر دیجیتال گریزی از همراهی با آن را نداریم. این موضوعی است که محمدرضا نیک‌نژاد کارشناس آموزش و پرورش، به آن اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد:«کتاب‌ها و آموزش‌های ما با تغییرات شگرفی که در یک دهه اخیر در دنیای دیجیتال رخ داده تناسبی نداشته و نتوانسته خود را با این تغییرات همراه کند.

همچنان کتاب‌های درسی از رشد علم و دنیای دیجیتال به شدت عقب‌مانده‌اند و آموزه‌های درسی جز در حوزه درس‌های تخصصی، از سایر موارد خصوصا مهارت‌های زندگی به شدت عقب مانده‌اند.»

او به این نکته اشاره می‌کند که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم نسل جدیدمان با یک دنیای مجازی که به آنها خوراک ذهنی می‌دهد درگیر شده‌اند و قدرت فضای مجازی نیز آن‌قدر هست که ما به تنهایی توان رویارویی با آن را هم نداشته باشیم.

یک دنیای پر از آسیب

از نگاه این کارشناس آموزش و پرورش دنیای بی‌در و پیکر فضای مجازی می‌تواند پر از آسیب باشد آن هم برای بچه‌های کوچک‌تری که در مورد بسیاری از مسائل مرتبط با این فضا آموزش ندیده‌اند. خانواده‌ها هم در این حوزه زیاد آشنایی ندارند و آموزش و پرورش هم اگر بگوییم کمتر در این حوزه کارکرده، بیراه نگفته‌ایم. علت آن هم این است که مدرسه به عنوان هسته آموزش و پرورش بچه‌ها نمی‌تواند جوابگوی نیازهای آنها باشد به همین دلیل گرایش بچه‌ها به سمت این فضا بیشتر می‌شود.

محتوای مورد نیاز بچه‌ها تهیه نمی‌شود

نیک‌نژاد معتقد است، بسیاری از ما از زمانی که استفاده از گوشی یا تبلت برای استفاده از کلاس‌های مجازی در بین بچه‌ها همه‌گیر شد، فقط می‌گوییم فضای مجازی خوب نیست بدون آن‌که متناسب با عاداتی که در بچه شکل گرفته برای او محتوا در نظر بگیریم و بدون آن‌که خوب و بد فضای مجازی را با آنها به اشتراک بگذاریم!

مشکل اینجاست هنوز به بچه‌ها اعتماد نداریم. این در حالی است که بچه‌ها در این بخش، از ما خیلی جلوتر هستند و دست‌کم در اطلاعات امروز از دانش‌آموزان عقب افتاده‌ایم

مشکل اینجاست هنوز به بچه‌ها اعتماد نداریم. این در حالی است که بچه‌ها در این بخش از ما خیلی جلوتر هستند و دست‌کم در اطلاعات امروز از دانش‌آموزان عقب افتاده‌ایم.

برای حل معضل چه کنیم؟

پیش از این هم بارها و بارها تاکید شده است که امر و نهی کردن اگر بچه‌ها را برای استفاده از ابزار نهی شده جری‌تر نکند، بازدارنده هم نیست .

این کارشناس آموزش و پرورش تاکید می‌کند: «در اولین قدم باید پژوهش‌های مفصل و مدونی در این حوزه انجام شود. علاوه بر تحقیق و پژوهش در این زمینه، از تجربیات کشورهای دیگر نیز استفاده شود. زیرا بسیاری از کشورها با آن‌که استفاده از این فضا تقریبا آزاد است اما چارچوب‌هایی هم برای استفاده از آن قرار داده‌اند. این می‌تواند به عنوان راهکار برای ما هم قابل استفاده باشد.»

او می‌گوید که متاسفانه ما در این بخش کاملا از دیگر کشورها عقب مانده‌ایم. در مدرسه آنچه به پرورش و فضای مجازی مربوط است، بحث شهروند پروری، دور کردن یا ساماندهی استفاده از فضای مجازی کاملا مغفول مانده است و به تحقیقات مستمر و تشکیل کارگروه‌های ویژه کاملا احساس نیاز می‌شود.

نیک‌نژاد به این نکته اشاره می‌کند که در این کارگروه‌ها باید نمایندگانی هم از خانواده‌ها حضور داشته باشند تا با گفت‌وگو و اشتراک گذاشتن تجربیات و مطالعات، به نتیجه مشترک برسند. راهکار که ایجاد شد، نتیجه این مطالعات به صورت پایلوت اجرایی شود تا در صورت موفق بودن، این طرح‌ها به صورت ملی اجرایی شوند. در غیر این صورت، بارها گفته‌ایم و باز هم تکرار می‌کنیم نهی و منع کردن بچه‌ها راهکار مناسب برای ساماندهی فضای مجازی نیست.

این کارشناس تاکید دارد که اگر می‌خواهیم کاری در این حوزه انجام دهیم، نباید آن را به زمان دیگری بیندازیم؛ زیرا این کاربری کنترل نشده کودکان و نوجوانان در فضای مجازی باعث انزوا و گوشه‌نشینی، گسست روابط عاطفی و اجتماعی، دوری گزیدن از دوستان و همسالان، کناره‌گیری از بازی‌های فیزیکی و در نتیجه رکود جسمی و فکری آنان می‌شود.

رسیدن به یک راهکار قابل اجرا هم به خانواده‌ها در این حوزه کمک می‌کند و به آنها نقشه‌راه نشان می‌دهد و هم از دغدغه بخش آموزش کم می‌کند. پس تا قبل از آن‌که بچه‌ها در فضای مجازی غرق شوند، باید کاری کرد.

یادداشت

خانواده‌ها همراه بچه‌ها در فضای مجازی

مریم خرسند
مشاور خانواده

در عصری زندگی می‌کنیم که پیدا کردن پاسخ بسیاری از سوالات‌مان ما را به فضای مجازی سوق می‌دهد. در عصری که گوشی و تبلت در برنامه‌های درسی بچه‌ها جا خوش کرده‌اند و برای آموختن درس در روزهایی که به هر دلیل مدرسه تعطیل است، چاره‌ای جز داشتن گوشی و حضور در دنیای مجازی نیست، برای خانواده‌ها راهی به جز شناخت فضای مجازی و ارتباط با آن برای کنترل و هدایت بچه‌ها در این فضا باقی نمی‌ماند.

اما پدر و مادرها در این دنیای بزرگ با یک چالش مهم روبه‌رو هستند و آن هم ارزیابی جوانب مثبت و منفی آزادی دیجیتال به فرزندان و تعیین مرزهای این آزادی است.

در اولین قدم باید با کودک صحبت کنید و رفتارهای مسئولانه او را تشویق کرده و با ایجاد انعطاف‌پذیری کودک را آموزش دهید که در صورت وقوع اتفاقات ناگوار چطور باید شما را در جریان قرار دهد.

کنترل‌های به موقع و دوستانه می‌تواند به کودک کمک کند در دنیای دیجیتال قدم‌هایی محکم‌تر بردارد.

همان‌طور که به کودک یاد می‌دهیم وقتی در خانه کسی حضور ندارد، درها را قفل کند و در را به روی افراد غریبه باز نکند، در فضای مجازی نیز باید این را به او آموزش دهیم که باید برای خودش چارچوب و حریم داشته باشد و کسی را در این حریم راه نداده و از سیستم‌های امنیتی برای دستگاه خود استفاده کند.

باید خوبی و بدی فضای مجازی به کودک آموزش داده شود و در صورتی که خانواده متوجه ورود کودک به برنامه‌های غیرآموزشی شد، با صحبت و گفت‌وگو و نه تنبیه، مشکلات این سایت‌ها را برای او بازگو کنند تا کودک متوجه شود ممکن است چه مشکلاتی برایش ایجاد شود.

برای رسیدن به این مرحله یک نکته بسیار اهمیت دارد و آن هم رابطه خوب میان بچه‌ها و پدر و مادر است. در واقع بچه‌ها باید احساس امنیت داشته باشند و به این باور برسند که آغوش خانواده همیشه برای طرح همه مدل سؤال و مسائل باز است و بهترین منبعی که می‌توانند اطلاعات درست دریافت کنند، خانواده است نه اینترنت و نه حتی دوستان‌شان. همچنین جایگزینی تفریحات مناسب و خانوادگی راهگشا و کلید حل بسیاری از مشکلات است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱					■					■					
۲													■		
۳						■					■				
۴				■					■						
۵	■	■					■							■	■
۶							■					■			
۷					■					■					
۸			■					■					■		
۹						■					■				
۱۰				■					■						
۱۱	■	■							■					■	■
۱۲							■					■			
۱۳					■					■					
۱۴			■												
۱۵						■					■				

جدول عادی

افقی: ۱) لباس پوشیده- بزرگوار- زمزمه‌کننده ۲) مدافع میانی ملی‌پوش تیم فوتبال پرسپولیس- چاه عمیق ۳) نمایشنامه‌ای مذهبی به قلم علی موذنی- روحانی یهودی- اسب سرکش ۴) به رو خوابیده- گمگشته کنعان- سخنرانی‌هایی که درباره موضوعی خاص ایراد می‌شود ۵) جانشینان- الاستیک ۶) روبه‌رو شدن- بزرگ‌تر- قابل شنیدن ۷) سازی بادی- استاد دانشگاه- دریغ ۸) شالوده- نادان- زیاد شدن- مخفف گاه ۹) معادل فارسی کروموزوم- هر سنگ قیمتی- بدون آستر ۱۰) گرم‌ترین سیاره- اهل کاشان- تلفن همراه ۱۱) شهری در فارس- چند آیه ۱۲) نام چند تن از پادشاهان انگلیس بود- لوله باریک در ساقه گیاه- امر به یافتن ۱۳) سوره سی و پنجم قرآن- خدای هندو- پیرو دین حضرت موسی(ع) ۱۴) عدد ماه- فیلمی ساخته احمدرضا درویش با بازی گلچهره سجادیه ۱۵) ممارست- انکارکننده- زمان گذشته.

عمودی: ۱) دومین شهر پرجمعیت ایران- فاصله مکانی- نوعی چاپ ۲) افسار- کاخ تاریخی فرانسه- همیشه ۳) از رهبران انقلاب مشروطه ایران و ملقب به سالار ملی- دارای ارتباط ۴) تلاش- یکدندگی- کنترل دقیق ۵) جانشین- حاشا کردن- رنگ‌نشده! ۶) گلابی- هراس- نصیحت ۷) بدون تغییر- خوش‌منظره و باصفا- امت‌ها ۸) مجرم- عامل تسهیل‌کننده فرآیندهای سوخت و ساز در بدن ۹) طعم- خردشده- کلیسای قدیمی اصفهان ۱۰) پیوندهای نسبی- شهر زیره- درازگوش ۱۱) بالا آمدن آب دریا- ماترک- دستگاه قدیمی نمایش فیلم ۱۲) غذایی ایرانی از مخلوط برنج، گوشت، ماست، تخم مرغ و زعفران- زیبا و دلپسند- بریدن شاخه‌های زائد ۱۳) کهنه و فرسوده- موشک زمین به زمین ۱۴) سخن درگوشی- محبوب‌تر از همه در میان جمعی- سخنور ۱۵) بشارت‌دهنده- بیماری بیرون‌روی- پیاده در شطرنج.

جدول ویژه

افقی: ۱) زمان آغازین- سمت چپ- سهل‌انگاری ۲) نویسنده ایرلندی و خالق اثر سفرهای گالیور- ناپایدار ۳) زنان برسرکنند- خانه ساحلی- نمد زین ۴) شکاف- آبشار مارگون در این استان است- رئیس و فرمانده ۵) ته‌نشست- کرم روده انسان ۶) غذایی از مرغ آغشته به آرد سوخاری- پسران عرب- جانور اهلی علفخوار ۷) زبان مردم افغانستان- تخم کتان- اضطراب و نگرانی ۸) نت ششم- صحیح- از القاب اشرافی زنان اروپا- زائوترسان ۹) پایان و آخر- شمشیر برنده- قلیل، ناچیز ۱۰) مقابل آشتی- بلبل- آگاهانه ۱۱) پادشاه اساطیری یونان که به دست هرکول کشته شد- ویرایش ۱۲) سرباز داوطلب- اصلا خجالتی نیست- ابزار روزگار پیری ۱۳) نوعی پارچه براق و لطیف- شجاع- بزرگداشت ۱۴) ضمیر انگلیسی- هافبک تیم ملی فوتبال بلژیک ۱۵) شعر عزاداری- چشم زیبا و دلفریب- نامه کوتاه.

عمودی: ۱) دستمزد- سیلی- باد ملایم ۲) موزه پاریس- هدف، علامت- سرگرد قدیم ۳) زبان قدیم هند- شعبده‌باز ۴) ساز استاد جلیل شهناز- ستایش‌شده- ینگه دنیایی ۵) از بیماری‌های عفونی خطرناک- اسب آزموده- صوت شگفتی ۶) حرف انتخاب- مظهر شر و بدی- از نیروهای سه‌گانه ارتش ۷) حد و مرز- یکپارچگی- فشار روحی ۸) دستیار- مطیع و فرمانبردار ۹) قرقره کاغذ- رمان مشهور دافنه دوموریه- هم‌آواز ۱۰) قلب قرآن- مرطوب- آش ۱۱) تعطیلی- دلاوری- دوره‌ها ۱۲) بدزبانی- شفاهی- هماهنگ ۱۳) بی‌رحم و سنگدل- خطی که بیشتر در نگارش اشعار به کار می‌رود ۱۴) تورکاکشی- دوستی خالص- آفریننده ۱۵) مقدار کمی از غذا- مکان خطرناک- بازای ... ناز با دل من بساز.

حل جدول عادی ۶۳۵۴

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

حل جدول ویژه ۶۳۵۴

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

حل سودوکو ۴۲۶۲

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۲۶۳

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