کارگاه زندگی

گام‌هایی برای داشتن سبک زندگی سالم

سبک زندگی که چند سالی است وارد دایره واژگانی ما شده روشی است که هر کسی فعالیت‌های مختلف زندگی‌اش را مطابق آن انجام می‌دهد و براساس آن کار می‌کند، به تفریح می‌پردازد و حتی نگرش‌هایش را چیدمان می‌کند. سبک زندگی هر فردی تابع شرایط جسمی، روانی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی جغرافیایی است که در آن زیست می‌کند بنابراین طبیعی است که سبک زندگی‌های متفاوتی در هر جامعه وجود داشته باشد. با وجود این تفاوت‌ها اما صاحبان هر سبک از زندگی برای این‌که زندگی سالمی داشته باشند باید برخی مولفه‌ها را که ضامن این سلامتی است، رعایت کنند. مدیریت استرس یکی از این مولفه‌هاست که باعث می‌شود با وجود شرایط اضطراب‌زا به خود مسلط باشیم، واقعیت‌های پیرامونی را بپذیریم و حتی با برخی مشکلات کنار بیاییم تا به این ترتیب روان‌مان را از آسیب‌ها مصون نگه داریم. در سبک زندگی سالم حتما معنویات نیز جاری است؛ نیرویی که ما را به منبع قدرتی خارج از دنیای مادی پیوند می‌زند و موجب آرامش‌مان می‌شود. ارج نهادن به ارزش نعماتی که در اختیار داریم هم به افزایش رضایت ما از زندگی منجر می‌شود که اگر با مولفه‌هایی همچون اتکا به نفس، آزادی، استقلال، تدبیر و درایت همراه شود، رضایت و آرامش را به ما هدیه می‌دهد.

یادداشت

گره خوردن فرهنگ هیأتی به مواسات و همدلی

مهدی نیک‌ضمیر
گروه جامعه

فرهنگ هیأتی به همدلی و مواسات گره خورده است. به‌همین دلیل هم بسیاری از هیئات حسینی و مساجد فقط محلی برای عزاداری یا اقامه نماز نبوده بلکه به کانونی برای انجام کارهای فرهنگی هم تبدیل شده و حتی با تشکیل صندوق‌های قرض‌الحسنه، برای کمک به نیازمندان و افرادی که مشکل دارند، توانسته‌اند نقشی مهم در ایجاد یک نظام و شبکه به هم پیوسته همدلی و مواسات نقش‌آفرین باشند. این‌گونه حرکت‌های شکل‌گرفته در هیئات و مساجد و بسیج محلات به عنوان کانون‌های فرهنگی و خیریه‌های مردمی، اگرچه در تمام ایام سال، جاری و ساری هستند اما در ایام خاصی همچون محرم و ماه صفر یا ماه مبارک رمضان به واسطه معنوی‌تر شدن فضای کلی جامعه، بازار فعالیت‌های عام‌المنفعه و کار خیر در این روزها گرم‌تر از همیشه است. ارزش این حرکت‌های مردم حتی اگر گام‌هایی کوچک برای گشودن گره‌های جامعه بردارند، بسیار زیاد است؛ چراکه نمادی از اجرای سبک زندگی اصیل ایرانی - اسلامی هستند؛ سبکی که افراد نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت نیستند و یکایک اعضای جامعه نسبت به هم احساس مسئولیت دارند. براین اساس هم هست که نمی‌توانند در برابر مشکلات و چالش‌هایی که برای هرکدام‌شان پیش می‌آید، بی تفاوت باشند. این بی‌تفاوت نبودن رمز و راز ارتقای جامعه در سبک زندگی ایرانی - اسلامی است. در واقع اعضای جامعه وقتی حواس‌شان به همدیگر هست و می‌کوشند در مواقع لزوم یکدیگر را تنها نگذارند، رشد و تعالی اعضای جامعه در کنار هم اتفاق می‌افتد. با حاکمیت چنین نگاهی افراد کمتری دچار فرسودگی و مشکلات عمیق مالی، اخلاقی و دیگر چالش‌ها می‌شوند و در نهایت جامعه با آسیب‌های کمتری مواجه خواهد بود. این مسأله‌ای است که در ساختار جامعه‌ای مبتنی بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی و در هیئات، مساجد و خیریه‌های محلی توانسته است نمونه‌ای از مدیریت موفق را به نمایش بگذارد و قابلیت الگوسازی و تسری در سطوح بزرگ‌تر را هم دارد.

گزارش

«جام جم» از هیات عزاداری‌ای می‌گوید که آزاد کردن زندانیان یکی از برنامه‌های همیشگی اوست

سبک زندگی در مدار مردم‌داری

لیلا شوقی
گروه جامعه

تعداد کمی از افراد هستند که بعد از بازنشستگی و کار کردن در یک جایگاه شغلی، راهشان را ادامه می‌دهند و در جایگاه اجتماعی‌شان، همچنان فعالیت می‌کنند. منصور عباسی، معلم بازنشسته یکی از آنهاست و از افرادی است که بعد از بازنشستگی، زندگی را آن‌طور که دغدغه داشت، زندگی کرد. او بعد از بازنشستگی یک هیات خانگی راه‌اندازی کرد و همه اعضای خانواده را دورهم جمع کرد. آقا معلم گزارش ما اما بعد از این، بزرگ‌ترین درس زندگی را داد. او آزادی زندانیان را سرلوحه زندگی خودش قرار داد و این‌بار سبک زندگی امام حسینی(ع) را آموزش داد؛ حدود ۱۰ زندانی را در مدت زمان کوتاهی آزاد کرد و دستگیری از نیازمندان را جزو روزمرگی‌هایش قرار داد. او می‌گوید که دوست دارد، راه امام حسین(ع) در همه روزهای سال در زندگی خود و اعضای خانواده‌اش جاری باشد، شاید به همین دلیل است که در قالب روزه خانگی که دارد، از خدمت به خلق دست برنمی‌دارد.

منصور عباسی تنها ۶۷ سال دارد و از سال ۸۶ بازنشسته شده است. پس از آن او به‌عنوان یک پیرغلام فرصت بیشتری پیدا کرد تا کارهایی را انجام دهد که همیشه دوست داشت؛ یعنی با اعضای خانواده، هیات عزاداری راه‌اندازی کند. برگزاری یک هیات عزاداری اما ممکن است برای هر فردی که عشق امام حسین(ع) در دل اوست به‌وجود بیاید ولی هیات عزاداری که عباسی دارد یک هیات معمولی نیست. او و اعضای خانواده‌اش، همه با هم راه امام سوم شیعیان را حسینی‌وار به‌شکل عملی گسترش می‌دهند و آزادسازی زندانیان یکی از کارهاست.

پیش به سوی آزادسازی

عباسی زمانی در شهرستان بیجار استان کردستان مدیر یک مدرسه بود و والدین برخی از دانش‌آموزان را که در زندان بودند به یاد دارد. او می‌گوید که می‌دید دانش‌آموزان با افت تحصیلی مواجه می‌شوند و مشکلات یکی پس از دیگری گریبان خانواده را می‌گرفت. فقر، تنگدستی، افت تحصیلی، افسردگی، فشار روحی و ترک تحصیل از اتفاقاتی بود که دانش‌آموزان و خانواده آنها به علت زندانی بودن عضوی از خانواده با آن دست به گریبان می‌شدند. این معلم بازنشسته تعریف می‌کند همان زمان هم بعد از متوجه شدن موضوع سریع اقدام می‌کرد و برای آزادسازی زندانی وارد عمل می‌شد. او هنوز لبخند پر از شوق و رهای دانش‌آموزانی که دوباره سایه پدر را بالای سر خود حس می‌کردند به یاد دارد. بعد از بازنشستگی و تشکیل هیات عزاداری اما فرصت بیشتری برای انجام کارهای خیر به‌وجود آمد. این پیرغلام می‌گوید که مدت زمانی را در انجمن کمک به زندانیان عضو بود و در همان جا با زندانیانی آشنا شد که تنها برای یک میلیون تومان در زندان به‌سر می‌بردند. عباسی هنوز چشمان پر از غم و ناراحتی پیرمرد ۸۰ ساله‌ای که به دلیل هشت میلیون تومان، سه سال از عمرش را پشت میله‌های زندان به‌سر می‌برد، به یاد دارد یا فردی که چون دو میلیون تومان بدهی داشت حدود دو سال در زندان بود. نگاه‌های منتظر، دست‌های خالی و نیازمند زندانیان باعث شد که این معلم بازنشسته به سمت کمک به آنها برود. به همین دلیل به‌طور ویژه برای آزادسازی زندانیان وارد عمل شد.

آزادسازی حدود ۱۰ زندانی در ۲ سال

این پیرغلام برای آزاد کردن هرکدام از زندانی‌ها، خود شخصا وارد عمل می‌شود. او با کمک مسئولان امور زندان‌های شهرستان یا انجمن کمک به زندانیان، پرونده زندانیان را مطالعه کرده و به هر فردی که واقعا نیازمند است، کمک می‌کند. با همین وسواس و دقت در دو سال گذشته حدود ۱۰ زندانی به کمک او و هیات عزاداری‌اش آزاد شدند. این پیرغلام زمانی که از آزاد کردن این تعداد زندانی می‌گوید، نفس عمیقی می‌کشد و درباره تمام شدن مشکلات خانوادگی می‌گوید؛ از این‌که بازگشت زندانی به آغوش خانواده یعنی برگشت صلح به خانواده و البته تمام شدن بسیاری از مشکلات و اتفاقاتی که ممکن است گریبان خانواده را بگیرد. این معلم البته دید وسیع‌تری دارد و معتقد است که فشار در زندان بودن یک فرد، تنها متوجه خانواده‌اش نیست و می‌تواند جامعه را هم متاثر کند. او تعریف می‌کند که جامعه هم باید برای زندانی بودن او جواب بدهد. بروز جرم، فشار روانی و ترک تحصیل ناشی از زندانی بودن یک فرد، تنها خانواده را درگیر نمی‌کند و ناخودآگاه جامعه را متاثر می‌کند؛ به همین دلیل است که آزاد کردن زندانی ارزشمند است.

مکث

همیشه به هیات

سبک زندگی معلم گزارش ما و بچه‌هیاتی‌ها به آزادسازی زندانیان خلاصه نمی‌شود. او از زندگی ائمه‌اطهار (ع) درس گرفته است و کمک به نیازمندان را سرلوحه کارش قرار داده و برای دستگیری از افرادی که نیاز دارند، دست به کار شده است. در زمان بحران‌هایی مانند وقوع زمین‌لرزه و سیل، او و افراد دیگر هیات عزاداری سریع وارد عمل می‌شوند و کمک می‌کنند. به‌جز این اما آنها از چند خانواده نیازمند هر ماه حمایت مالی و معنوی می‌کنند. هیات عزاداری عباسی خانگی است و هر ماه هم در خانه‌ای برگزار می‌شود. این پیرغلام می‌گوید که اعضای هیات از هر قشری هستند، یک نفر کارگر و نفر دیگری بناست؛ افرادی که با افتخار دوست دارند به دیگران کمک کنند و عطر ذکر ائمه‌اطهار(ع) در خانه‌شان به مشام برسد.

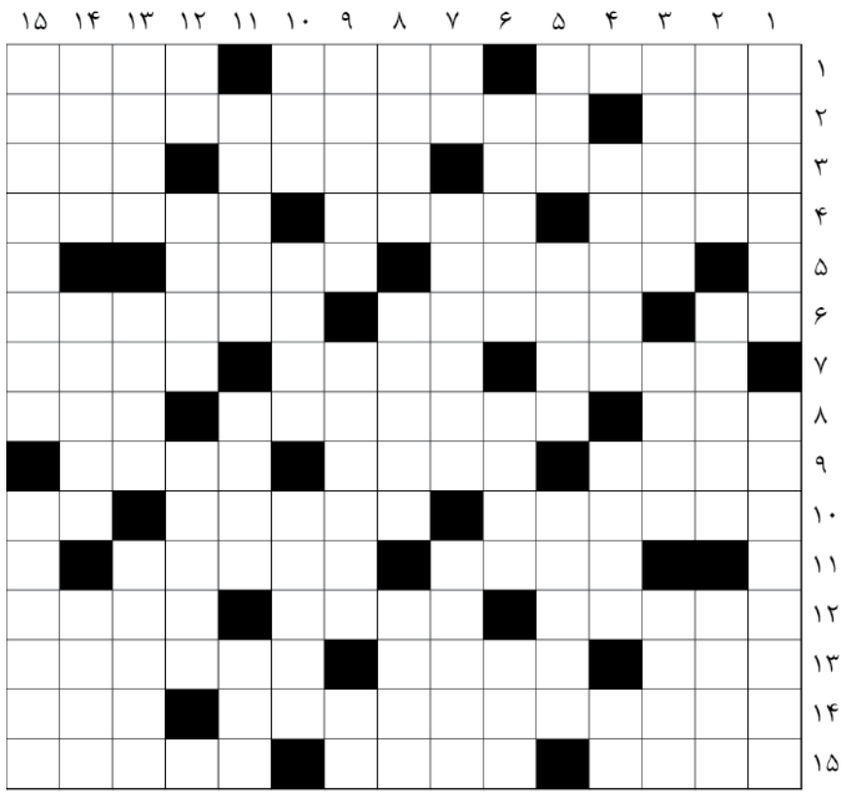
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۸۲

جدول عادی

افقی: ۱) عفت و پاکدامنی- شاهد- سمیع۲) امر به یافتن- کتابی درباره زندگی حضرت زینب(س) نوشته سیدمهدی شجاعی۳) انسان آرمانی و تاریخ‌ساز- قطعی- گریزگاه۴) ساقه خوراکی- اعلان- خوش‌چهره۵) بازسازی- بهره۶) گرداگرد دهان- حرکت باد- خیال‌پردازانه۷) اهل یزد- بیننده- نام غلام سلطان‌محمود۸) همسایه- وسایل جانبی تجملی- ازرنگ‌های اصلی ۹) غذای خرگوش- دهمین خلیفه اموی- پهلوان افسانه‌ای آذری۱۰) دوستی و رفاقت- شیرینی ماه‌رمضان- زمین‌آذری۱۱) محکم‌کننده پیچ- سبزی خوشبو۱۲) کروکودیل بومی سیستان و بلوچستان- بسیار مهربان- حماسی۱۳) بهره وام- نوعی موتور درونسوز- وابستگی به مواد مخدر۱۴) جهاز هاضمه- کوهی در مکه۱۵) نام خدا در دین یهود- حالتی در نخستین ماه‌های حاملگی- مزد اگر می‌طلبی طاعت ... ببر.

عمودی: ۱) اجداد- سیاحت۲) ستمگر- پدر کیخسرو که به دست افراسیاب کشته شد- دمل چرکی۳) گل و لایی که رودها همراه خود می‌برند- طلایی- بدذات۴) نیکبخت- یکی از سه حالت ماده- مخفف گاه۵) تیره- برتری- حواری خائن۶) از جان گذشته- نام‌آور- به یکباره۷) گنده- نافرمان- بی‌بندوباری۸) آبادی در کویر- پیدا نمی‌شود- شیرینی عزا۹) نام پدر فریدون پیشدادی- تیره و تاریک- R10) خراب کردن- از کبد ترشح می‌شود- طراح و سازنده بنا ۱۱) علم شعبده- دینداری- از نمازهای یومیه۱۲) بخیل- پسران عرب- چیره‌دستی۱۳) نام مادر امام رضا(ع)- آماده- عازم شدن۱۴) فراوان- از طایفه‌های بلوچ ایران- شبیه۱۵) هتک حرمت- حادثه، ماجرا.



جدول ویژه

افقی: ۱) سستی و تنبلی- واحد قدیمی اندازه‌گیری میدان مغناطیسی- زیاده‌روی در تشریفات۲) امت‌ها- داروی ضدباکتری از دسته پنی‌سیلین‌ها۳) ماده‌ای که از سوزاندن شکر به دست می‌آید- نوعی چرم مرغوب- داروی بی‌هوشی۴) پشتیبان- حنا- برافروخته۵) از ایلخانان مغول- مادر حضرت اسحاق(ع)۶) گرما- طول- کنایه از هر چیز عجیب و کمیاب است۷) استاندار قدیم- حنظل- سیم بکسل۸) هشتادمین سوره قرآن- نوعی الیاف مصنوعی- فرمانده کیانی۹) فرومایه- ستایشگر- پسران عرب۱۰) متذکر- بازشناختن- پروردگار۱۱) سلام- نامی برای بلدرچین۱۲) بی‌بندوبار- کاربلد- هر یک از واحدهای تخصصی در ارتش۱۳) تیز و برنده- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- زیبایی‌شناسی۱۴) اقدام کردن- درخشش۱۵) از ملزومات خوشنویسی- پول مراکش- شمشیر قدیمی با تیغه بسیار پهن و قوس‌دار.

عمودی: ۱) کابین خلبان- عضو جانشین۲) آرامش و اطمینان- ترس نامعقول- کفش قدیمی۳) ملازم- باز را خنثی می‌کند- نانخورش۴) صاحب ذوق- پول‌پرست- میوه خوب۵) اسب چاپار- شعبه‌ای از نژاد سفید- ابزار پهن کردن خمیر۶) داستانی نوشته علی موذنی- خجالتی- تمدن قدیمی در بین‌النهرین۷) گودال- گل آفتابگردان- سازی زهی مضرابی۸) ژانری در سینما- چند بیت- در کبد تولید می‌شود۹) احساس آزاردهنده- جنگاور- توانایی درک و تشخیص۱۰) گرسنه نیست- صلح- ماه بهاری۱۱) زبانی که در بین‌النهرین رایج بوده- وسیله‌ای برای پرواز- یک صدم دلار۱۲) چای خارجی- نوزاد حشره- بینایی۱۳) قلعه بالای کوه- وسط- کاوش۱۴) ترشی بادمجان- نقاش فرانسوی سبک امپرسیونیسم- چرخ نخ‌ریسی۱۵) از تیم‌های باشگاهی فوتبال ترکیه- مجرم.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک 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.

حل سودوکو ۴۱۸۹

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

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

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

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

سودوکو ۴۱۹۰

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

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

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

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

تصویب بسته تشویقی برای مشتریان خوش حساب

معاون حقوقی و وصول مطالبات بانک مسکن ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان باهنر و رجایی و تبریک هفته دولت، مهم‌ترین اقدامات بانک در حوزه حقوقی و وصول مطالبات را تشریح کرد. مالک آزادیان در گفت و گو با پایگاه خبری بانک مسکن-هیبنا، اظهار کرد: مجموعه مدیران بانک مسکن تلاش می‌کنند تا بهترین‌ها برای مردم عزیز رقم بخورد. معاون حقوقی و وصول مطالبات بانک مسکن افزود: بانک به عنوان یک نهاد مالی برای این‌که بتواند پاسخگوی مشتریان خود باشد و گام‌های جدیدی در جهت رفع یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جامعه یعنی مسکن بردارد، باید منابع خود را تقویت کند که یکی از اقدامات در این راستا تلاش برای وصول مطالبات معوق است.

حل جدول عادی ۶۲۸۱

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

حل جدول ویژه ۶۲۸۱

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