گوناگون

۲ تا ۵ بار در هفته از ته دل بخندید

«هلائین بی» در حالی که خنده‌ای دیوانه‌وار و اجباری سر می‌دهد، ستون فقراتش را مانند گربه‌ای که کش می‌آید، قوس می‌دهد. الگوی خنده‌های مصنوعی تند و پی در پی - «وه، هو هو هو، ایه، ها ها ها» - خیلی زود به خنده‌ای واقعی تبدیل می‌شود و او با هیجان، پاهایش را تکان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، او در حال تمرین یک تکنیک است که آن را Laughastic می‌نامد؛ یک برنامه یوگای خنده‌دار که او ایجاد کرده و از نوادگان «باشگاه‌های خنده» است که در دهه ۱۹۹۰ در هند پدیدار شدند. «بی»، کمدین و سخنران لس‌آنجلسی گفت: این تکنیک در مورد این است که به خودتان اجازه دهید با ناخوشایند بودن مشکلی نداشته باشید. سپس نوعی حماقت در درون آن پیدا خواهید کرد که به شما امکان می‌دهد بی‌اختیار بخندید. باشگاه‌های خنده بر اساس این تصور رایج بنا شده بودند که خنده، استرس را کاهش می‌دهد. دکتر «مایکل میلر»، متخصص قلب و استاد پزشکی در دانشگاه پنسیلوانیا گفت: اما یک خنده خوب برای قلب، سیستم ایمنی و بسیاری از مزایای سلامتی دیگر نیز مفید است. میلر گفت: همانطور که ما می‌گوییم، حداقل سه تا پنج روز در هفته ورزش کنید. حداقل دو تا پنج بار در هفته از ته دل بخندید.

مطالعه‌خنده

اگرچه افراد برجسته‌ای از یونان باستان تا قرون در مورد ریشه‌ها و پیامدهای خنده اظهارنظر کرده‌اند اما مطالعات مدرن خنده -ژلوتولوژی - از دهه ۱۹۶۰ آغاز شد. «ویلیام اف. قرای»، روانشناس دانشگاه استانفورد و یکی از بنیانگذاران ژلوتولوژی، هنگام تماشای لورل و هاردی از خود نمونه خون گرفت. او کشف کرد که خنده، تعداد سلول‌های خونی تقویت‌کننده سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد. در سال ۱۹۹۵ دکتر «مادان کاتاریا»، پزشکی در بمبئی به عنوان سردبیر یک مجله سلامت، هنگام تحقیق در مورد مقاله‌ای در مورد مدیریت استرس از این تحقیقات نوظهور مطلع شد. او برای مقابله با استرس خود، اولین باشگاه خنده روزانه را در یک پارک راه‌اندازی کرد. او گفت که تعداد شرکت‌کنندگان در عرض یک ماه از تعداد انگشت‌شماری به بیش از ۱۵۰ نفر افزایش یافت. کاتاریا تمریناتی ایجاد کرد که دیافراگم را فعال می‌کرد و او تمرینات تنفس یوگا، حرکات کششی سبک و صداها و حرکات عمدا احمقانه را در آن گنجاند. کاتاریا گفت: ما در ابتدا وانمود می‌کردیم و در عرض چند ثانیه، همه از خنده رودبر شدند.

چرا خنده برای شما مفید است؟

میلر مطالعه خنده را در دهه ۱۹۹۰ آغاز کرد و با نشان دادن فیلم‌های خنده‌دار به شرکت‌کنندگان در مطالعه، دریافت که خنده باعث تولید اندورفین در مغز می‌شود که مواد شیمیایی مفیدی را در رگ‌های خونی افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، اکسید نیتریک باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود که فشار خون، التهاب و کلسترول را کاهش می‌دهد. او گفت که این ترکیب، خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد و اندورفین‌ها مسکن‌های طبیعی هستند. میلر گفت: وقتی واقعاً خوب می‌خندید، احساس آرامش و سبکی زیادی می‌کنید. مثل این است که داروی مسکن مصرف کرده‌اید. «جنی روزندال»، محقق ارشد روانشناسی پزشکی در دانشگاه ینا در آلمان، گفت: خنده اجباری - یا خنده مصنوعی، در دانشگاه - حتی ممکن است مفیدتر از خنده خودجوش باشد. روزندال یک متاآنالیز از ۴۵ مطالعه خنده در کنار سایر تحقیقات، انجام داد و دریافت که درمان‌های خنده‌آور، سطح گلوکز، هورمون استرس کورتیزول و درد مزمن را کاهش می‌دهند. آنها همچنین تحرک و خلق و خوی کلی را به ویژه در جمعیت‌های مسن‌تر، بهبود می‌بخشند. روزندال گفت: از آنجا که طنز یک مقوله ذهنی است، اندازه‌گیری آن دشوار است. به همین دلیل است که بسیاری از تحقیقات اخیر بر یوگای خنده و برنامه‌های مشابهی متمرکز شده‌اند که در طول جلسات ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای، باعث خنده‌های مداوم می‌شوند. او گفت یوگای خنده به ویژه برای افرادی که ممکن است حس خندیدن نداشته باشند مانند افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند یا بیماران سرطانی، مؤثر است. در خنده شبیه‌سازی‌شده نیز سازوکارهای تیزبولوژیک مشابهی درگیر می‌شوند از جمله افزایش دم و بازدم و فعالیت عضلات که همگی به بهبود خلق‌وخو کمک می‌کنند. او گفت: حال خوب از در پشتی می‌آید. شما با یک تمرین شروع می‌کنید و سپس خنده خودجوش بعداً از راه می‌رسد زیرا مشاهده خنده مردم، خنده‌دار است.

چگونه بیشتر بخندیم

کاتاریا اخیراً گفت ترقند این است که یاد بگیرید بدون دلیل بخندید. او و دیگران در کلاس‌های یوگای خنده در سراسر جهان صدها تمرین ابداع کرده‌اند که به شما کمک می‌کند. ساده‌ترین تمرین: با اشخاص دیگری دور هم جمع شوید، به چشمان یکدیگر نگاه کنید و صدای «هاه» را به مدت یک دقیقه کامل تکرار کنید. یا تکنیک «نفس بکشید و بخندید» را امتحان کنید. هنگام دم عمیق، دستان خود را به سمت سینه خود بیاورید، نفس خود را به مدت سه ثانیه نگه دارید و هنگام بازدم در حالی که دستان خود را به جلو دراز کرده‌اید، از خنده منفجر شوید. در کلاس‌های یوگای خنده، افراد ممکن است وانمود کنند که مانند موجودات فضایی به یکدیگر سلام می‌کنند یا مانند حیوانات مورد علاقه خود می‌خزند و فریاد می‌زنند: «آها! ها ها ها!». کاتاریا پیشنهاد داد که خنده را وارد زندگی روزمره خود کنید، حتی در مورد چیزهایی که ممکن است خنده‌دار به نظر نرسند.

زنان و خانواده

زنان چرا دیگر به ازدواج اعتماد نمی کنند؟

فرهاد خادمی- بسیری از زنان امروز ایران بیش از هر زمان دیگری تحصیل کرده‌اند، سهم بیشتری در بازار کار دارند و از آگاهی اجتماعی و فردی بالاتری برخوردار شده‌اند، اما این پیشرفت‌ها در خلأ رخ داده است. بازار کار ناامن، تبعیض مزدی، فقدان حمایت‌های شغلی پس از ازدواج و فرزندآوری و نظام حقوقی‌ای که در بسیاری موارد زنان را در موقعیت نابرابر قرار می‌دهد، ازدواج را از یک «فرصت» به یک «ریسک» بدل کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سیاست روز، آنچه امروز در آمارهای رسمی با عنوان «تجرد قطعی زنان» ثبت می‌شود، صرفاً یک عدد یا شاخص جمعیت شناختی نیست، بلکه آیته‌ای است که مجموعه‌ای از ناکامی‌های سیاست‌گذاری، تناقضات فرهنگی و فشارهای اقتصادی انباشته شده بر زندگی زنان ایرانی را بازتاب می‌دهد.

هفت برابر شدن تجرد قطعی طی چهار دهه اخیر را نمی‌توان با تحلیل‌های ساده‌انگارانه یا تقلیل آن به «تغییر سبک زندگی» توضیح داد؛ این پدیده بیش از هر چیز حاصل بر هم خوردن تعادل میان انتظارات سنتی از ازدواج و واقعیت‌های سخت زندگی امروز است. جامعه‌ای ازدواج سالمترین، مشروع‌ترین و بهترین راه تشکیل خانواده است، اما همزمان هیچ زیرساخت اقتصادی، حقوقی و اجتماعی پایداری برای این مسیر فراهم نمی‌کند. ناخواسته زنان را به سمت انتخابی سوق می‌دهد که در ظاهر «سر باز زدن» از ازدواج نام گرفته، اما در واقع نوعی واکنش به ناامنی مزمن است.

بسیاری از زنان امروز ایران بیش از هر زمان دیگری تحصیل کرده‌اند، سهم بیشتری در بازار کار دارند و از آگاهی اجتماعی و فردی بالاتری برخوردار شده‌اند، اما این پیشرفت‌ها در خلأ رخ داده است. بازار کار ناامن، تبعیض مزدی، فقدان حمایت‌های شغلی پس از ازدواج و فرزندآوری و نظام حقوقی‌ای که در بسیاری موارد زنان را در موقعیت نابرابر قرار می‌دهد، ازدواج را از یک «فرصت» به یک «ریسک» بدل کرده است.

در چنین شرایطی، تعجب‌آور نیست که بخشی از زنان ترجیح دهند وارد نهادی نشوند که ممکن است استقلال اقتصادی، امنیت روانی و حتی شأن اجتماعی‌شان را تهدید کند.

افزایش سن ازدواج نیز نه نشانه تجمل‌گرایی یا فردگرایی افراطی، بلکه نتیجه مستقیم ناتوانی جوانان در تأمین حداقل‌های یک زندگی مشترک است؛ حداقل‌هایی که سال‌به‌سال دست‌نیافتنی‌تر می‌شود.

از سوی دیگر، روایت رسمی از خانواده همچنان بر الگوی واحد، سنتی و تکبعدی پافشاری می‌کند؛ الگویی که در آن زن باید نقش‌های مشخصی را بپذیرد، بی‌آنکه تضمیتی برای امنیت، مشارکت برابر یا آینده پایدار داشته باشد. در چنین فضایی، زنانی که این چارچوب را با واقعیت‌های زندگی خود ناسازگار می‌بینند، عملاً از سوی سیاست‌گذاران نادیده گرفته می‌شوند به جای آنکه نهاد خانواده متناسب با تحولات اجتماعی بازتعریف شود، تلاش‌ها عمدتاً به سیاست‌های شعاری و مقطعی محدود شده است؛ سیاست‌هایی که نه بحران مسکن را حل می‌کنند، نه اشتغال پایدار ایجاد می‌کنند و نه اصلاحات حقوقی لازم برای ایجاد اعتماد به ازدواج را در دستور کار قرار می‌دهند.

پیامدهای این روند، همان‌گونه که آمارها هشدار می‌دهد، تنها به کاهش نرخ باروری یا سالمندی جمعیت محدود نمی‌شود. جامعه‌ای که بخش قابل توجهی از زنانش را در وضعیت تجرد قطعی رها می‌کند، ناگزیر با افزایش احساس انزوا، فرسایش سرمایه اجتماعی و تشدید شکاف‌های جنسیتی مواجه خواهد شد. فشار بر نظام رفاه اجتماعی در سال‌های آینده، نتیجه طبیعی نادیده گرفتن امروز این واقعیت است. با این حال، همچنان به جای پذیرش ریشه‌های ساختاری مسئله، ساده‌ترین راه انتخاب می‌شود: مقصر دانستن زنان و سبک زندگی آنان.

اگر سیاست‌گذار واقعاً نگران آینده جمعیتی و اجتماعی کشور است، چاره‌ای جز عبور از نگاه سرزنش‌محور و پذیرش واقعیت‌های جدید ندارد. تجرد قطعی زنان نه یک «انحراف»، بلکه علامتی هشدار دهنده از ناتوانی ساختارها در پاسخ به نیازهای نسل جدید است. بازتعریف نهاد خانواده، به رسمیت شناختن اشکال متنوع زیست خانوادگی، ایجاد امنیت اقتصادی و حقوقی برای زنان و مردان و جایگزینی سیاست‌های نمایشی با اصلاحات عمیق، تنها مسیر معقول برای مواجهه با این بحران است. در غیر این صورت، اعداد همچنان بالا خواهند رفت و هر سال، گزارش‌ها تکرار خواهند شد، بی‌آنکه تغییری در واقعیت زندگی زنان ایرانی رخ دهد.

در کنار عوامل اقتصادی و حقوقی، نمی‌توان از تغییر عمیق نگرش‌ها در میان نسل جدید زنان چشم پوشید؛ تغییری که نه ناگهانی بوده و نه صرفاً تقلیدی از الگوهای بیرونی، بلکه حاصل تجربه زیسته، مشاهده واقعیت‌های پیرامونی و مقایسه مستمر میان آنچه وعده داده شده و آنچه در عمل رخ داده است.

بسیاری از دختران امروز، ازدواج را نه یک ضرورت حیاتی، بلکه یکی از گزینه‌های ممکن زندگی می‌دانند؛ گزینه‌ای که تنها در صورت برخورداری از حداقل‌های احترام، برابری و امنیت معنا پیدا می‌کند. این تغییر نگرش، واکنشی طبیعی به دهه‌ها نابرابری پنهان و آشکار در روابط خانوادگی است: نابرابری‌هایی که در تجربه مادران و زنان نسل‌های پیشین دیده شده و اکنون به مثابه هشداری خاموش در حافظه جمعی دختران عمل می‌کند.

فضای مجازی در این میان نقش شتاب دهنده داشته است؛ نه به این معنا که عامل اصلی تجرد باشد، بلکه از آن جهت که امکان مقایسه، آگاهی و روایت‌گری را فراهم کرده است. شبکه‌های اجتماعی، تصویر ایدئال‌سازی‌شده‌ای از زندگی مشترک ارائه نمی‌دهند؛ بلکه برعکس، بستری شده‌اند برای بازگویی تجربه‌های تلخ، شکست‌های عاطفی، خشونت‌های خانگی و نابرابری‌های روزمره‌ای که پیش‌تر در چهاردیواری خانه‌ها پنهان می‌ماند. دختران امروز، پیش از آنکه وارد زندگی مشترک شوند، با حجم عظیمی از روایت‌های واقعی مواجه‌اند؛ روایت‌هایی که نگاه آنان به ازدواج را محتاطانه‌تر و عقلانی‌تر کرده است.

این آگاهی، اگرچه از منظر برخی تهدید تلقی می‌شود، در واقع نشانه بلوغ اجتماعی است؛ بلوغی که ازدواج را از یک آرمان رمانتیک به یک قرارداد مسئولانه و قابل ارزیابی تبدیل کرده است.

هم‌زمان، فضای مجازی الگوهای جدیدی از هویت فردی و زیست مستقل را نیز به نمایش گذاشته است. زنانی که تنها زندگی می‌کنند، کار می‌کنند، سفر می‌روند و برای خود معنا و هدف می‌سازند، دیگر استثنا نیستند.

این تصاویر، به‌ویژه برای دخترانی که با این بست‌های اقتصادی و محدودیت‌های خانوادگی روبرو هستند، نشان می‌دهد که بقا و معنا لزوماً در گرو ازدواج نیست. طبیعی است که در چنین فضایی، ازدواجی که قرار است استقلال فردی را محدود کند یا بار نابرابر مسئولیت‌ها را بر دوش زن بگذارد، جذابیت خود را از دست بدهد.

با این حال، ساده‌سازی مسئله و نسبت دادن تجرد دختران به «تأثیر منفی فضای مجازی» یا «تغییرات فرهنگی نامطلوب» نه تنها کمکی به حل بحران نمی‌کند، بلکه شکاف میان نسل‌ها را عمیق‌تر می‌سازد. فضای مجازی تنها پرده را کنار زده و واقعیتی را عیان کرده که پیش‌تر نیز وجود داشته است. مسئله اصلی، فقدان گفت‌وگوی صادقانه درباره انتظارات دوطرفه در ازدواج، نبود آموزش مهارت‌های زندگی، و ناتوانی نهادهای رسمی در به‌روزکردن تعریف خانواده متناسب با تحولات اجتماعی است.

تا زمانی که ازدواج در سیاست‌گذاری رسمی همچنان به‌عنوان یک تکلیف اجتماعی معرفی شود، نه یک انتخاب آگاهانه و تا زمانی که تغییر نگرش زنان به‌جای فهم و تحلیل، با برچسب‌زنی پاسخ داده شود، روند تجرد قطعی نه‌تنها متوقف نخواهد شد، بلکه به‌تدریج به یک الگوی پایدار تبدیل می‌شود. جامعه‌ای که صدای زنانش را نمی‌شنود و تجربه زیسته آنان را جدی نمی‌گیرد، ناگزیر باید هزینه‌های سنگین‌تری در حوزه جمعیت، اقتصاد و انسجام اجتماعی بپردازد؛ هزینه‌هایی که دیگر با هشدار و آمار قابل جبران نخواهند بود.

مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه آموزش و پرورش تشریح کرد

روند طراحی سوالات و تعطیلی کلاس‌های درس در روزهای امتحانی

مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه وزارت آموزش و پرورش روند طراحی سوالات نوبت دیماه دانش‌آموزان متوسطه اول و همچنین تعطیلی کلاس‌های درس در روزهای امتحانی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدعلی حسینی گفت: در آیین نامه امتحانات، امتحانات نوبت اول، در دی ماه برگزار می‌شود و برنامه امتحانی توسط مدیر مدرسه تهیه و به دانش آموزان ابلاغ می‌شود. تعطیلی کلاسها در روزهای امتحانی و یا روز قبل، نیز با مدیریت مدرسه و هماهنگی منطقه صورت می‌گیرد یعنی بچه‌ها امتحان می‌دهند و به خانه می‌روند تا تمرکزشان برای امتحان بعدی حفظ شود. این اجازه از سوی آموزش پرورش داده شده اما امسال سعی کردیم با حداقل تعطیلات این اتفاق بیفتد. سعی شده مدیران زمان را طوری برنامه‌ریزی کنند تا حداکثر طی دو هفته امتحانات برگزار شود.

مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره شیوه ارزشیابی دانش آموزان ادامه داد: امتحانات داخلی و سوالات توسط معلمان طراحی و تصحیح می‌شود، البته سوالات باید استاندارد باشد که معلمان نسبت به طراحی آن آگاهی دارند، همچنین توسط ادارات، سوالات چک، بررسی و ارزشیابی می‌شود.

حسینی درباره هدایت تحصیلی توصیه‌هایی داشت و گفت: معمولاً دانش آموزانی که در پایه نهم آگاهانه و بر اساس واقعیات، هدایت تحصیلی می‌شوند موفق‌تر هستند. امسال حدود یک میلیون و سیصد هزار دانش آموز پایه نهم برای هدایت تحصیلی در خردادماه آماده می‌شوند و می‌توانند رشته تحصیلی متوسطه دوم خود را انتخاب کنند اما متاسفانه شاهد هستیم درصد خیلی کمی از این دانش آموزان سالانه تغییر رشته می‌دهند لذا به همه پایه نهمی‌ها توصیه می‌کنیم با مشاورین مدرسه ارتباط نزدیک و تنگاتنگی داشته باشند تا بتوانند در رشته مورد علاقه‌شان و بر اساس استعدادشان شرکت کنند تا برای کشور و در آینده شغلیشان موثر و مفید باشند.

مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در دوره اول متوسطه یعنی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم اهمیت نوبت اول امتحانات با نوبت دوم یکسان است گفت: دانش‌آموزان و والدین دقت کنند ارزش و اعتبار امتحانات نوبت اول از امتحانات نوبت دوم که خرداد ماه برگزار می‌شود کمتر نیست، لذا دانش‌آموزان کاملاً باید با آمادگی، تمرکز، آرامش، به دور از استرس و شرایطی که وجود دارد آماده و در جلسات امتحان شرکت کنند.

وی با بیان اینکه خانواده‌ها نقش مهمی در آماده سازی دانش‌آموزان دارند افزود: مدیران مدارس و معلمان زحمات خود را می‌کشند؛ انتقال دانش، تدریس و تمرین مرتب در کلاس درس و مدارس اتفاق می‌افتد اما خانواده‌ها توجه کنند که در خانه نیز فرزندانشان را برای امتحانات آماده کنند.

مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره نحوه آمادگی دانش‌آموزان برای امتحانات ادامه داد: دانش آموزان با نزدیک شدن به امتحانات از مسافرت‌های خانوادگی پرهیز کنند، چرا که بچه‌ها در سنین زیر ۱۴ سال وقتی مسافرت می‌روند، تمرکزی روی درس‌ها ندارند و وقتی از سفر برمی‌گردند، حفظ تمرکز آنها مانند قبل بسیار مشکل خواهد بود، لذا توصیه می‌شود خانواده‌ها بچه‌ها را همیشه آماده نگه دارند و از مسافرت‌های بی مورد قبل و وسط امتحانات پرهیز کنند تا بچه‌ها با تمرکز بتوانند در امتحان شرکت کنند.

وی توصیه‌ای نیز به والدین داشت و اظهار کرد: دانش آموزان در این مقطع سنی بسیار حساسی هستند لذا توصیه می‌شود حتماً از مشاوران و روانشناسان زبده که در مدارس و در مراکز روانشناسی و روانشناختی آموزش و پرورش مشغول کار هستند، استفاده کنند.

بچه‌های خود را در این سنین محکم، پایدار و قوی بار بیاورند چراکه پایه تحصیلی، شغلی، اجتماعی، فرهنگی و هویتی بچه‌ها در این سنین شکل می‌گیرد. حداکثر توان خود را بگذاریم چون این دانش‌آموزان آینده این کشور هستند و یا ساختن، پرورش و آموزش به این دانش آموزان، آینده کشور ساخته می‌شود.