گزارش خبری

ترفندی برای تغییر حال‌وهوای ذهنی

به گزارش نیویورک‌پست و ترجمه ایسنا، روان‌شناسان معتقدند منفی‌نگربودن یا مثبت‌اندیش‌بودن ویژگی‌هایی تغییرناپذیر و ثابت نیستند و با ترفندی ساده می‌توان حال‌وهوای ذهنی را تغییر داد.

دکتر ریک هانسون، متخصص اعصاب و روان، در این رابطه ترفندی موسوم به تثبیت‌کردن یا نصب را معرفی کرده است.

دکتر هانسون توضیح می‌دهد که فرایند یادگیری دو مرحله دارد؛ فعال‌سازی و نصب. در مرحله فعال‌سازی، ما تجربه‌ای را چه خوب و چه بد، از سر می‌گذرانیم. سپس وارد مرحله تثبیت‌کردن می‌شویم؛ جایی که خاطره آن تجربه را در مغزمان ذخیره می‌کنیم.

هانسون ادامه می‌دهد: بدون این تثبیت (یعنی مرحله انتقال تجربه از حافظه کوتاه‌مدت به ذخیره بلندمدت) تجربیات مفید مانند احساس مراقبت‌شدن، لحظاتی خوشایند هستند، اما درواقع پایدار نیستند و هیچ یادگیری، رشد یا تغییری به سمت بهترشدن صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که تجربیات منفی به لطف تکامل، به شکل خودکار نصب می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید تجربیات مثبت را تثبیت کنید، باید روی آنها کار کنید. برای این کار، باید تجربیات مثبت را تقویت کنید و هنگام رخ‌دادن‌شان، به درستی از آنها لذت ببرید. یعنی ابتدا لحظه‌ای مکث کنید و به چیز خوبی که در آن تجربه وجود دارد، خواه طعم لذیذ یک غذا، خواه احساس آرامش هنگام پیاده‌روی در یک روز زیبا یا حتی شادی از خندیدن با یک دوست، بیشتر توجه کنید.

دکتر هانسون پیشنهاد می‌دهد پنج تا ۱۰ ثانیه یا حتی بیشتر وقت بگذارید و در حس خوب آن تجربه بمانید. او تأکید می‌کند هرچه این نورون‌ها بیشتر و با شدت بیشتری با هم فعال شوند، این قدرت درونی بیشتر در مغزتان شکل خواهد گرفت.

وقتی این کار را انجام می‌دهید، فقط در آن لحظه نیست که از جنبه‌های مثبت بیشتر بهره‌برداری می‌کنید؛ با تمرین، درواقع به مغزتان یاد می‌دهید در آینده هم به جنبه‌های مثبت بیشتر توجه کند.

درواقع شما واکنش عاطفی خود به آن تجربه مثبت را تقویت می‌کنید؛ آنچه با گذشت زمان می‌تواند تمایل به منفی‌نگری را متعادل و مغز را آماده کند تا در آینده تجربیات خوب بیشتری را جذب و حفظ کند.

برای درک اینکه چرا این روش مؤثر است، ابتدا مهم است که بدانیم انسان اصولا به منفی‌نگری تمایل دارد؛ به این معنی که بیشتر احتمال دارد به مسائل منفی توجه کند و آنها را از مسائل مثبت مهم‌تر در نظر بگیرد.

این موضوع برای تمام افرادی که این تجربه را دارند که به یک نکته انتقادی و منفی در نقدی مثبت در محیط زندگی یا کار چسبیده‌اند یا اینکه نتوانسته‌اند ذهن‌شان را از تکرار یک لحظه شرم‌آور (با وجود تعاملات بی‌شمار و غیرشرم‌آور بعدی) بازدارند، قابل درک و طبیعی به نظر می‌رسد. از منظر تکاملی، تمرکز بر نکات منفی امری منطقی به نظر می‌رسد؛ زیرا همان روشی است که انسان برای اجتناب از خطرها آموخته است. اما در دنیای مدرن، این وضعیت اغلب به معنای واکنش‌های افراطی به ناراحتی‌های کوچک است که در نهایت می‌تواند به بدبینی دائمی و احساس ناخوشایندی عمومی منجر شود.

امیلی لیز که یک هیپنوتراپیست است و تجربه شخصی موفقی در این زمینه دارد، می‌گوید: اگر متوجه شدید که منفی فکر می‌کنید، این تقصیر شما نیست، مغز شما به این ترتیب سیم‌کشی شده است. خبر خوب این است که شما درواقع می‌توانید با این سوگیری منفی مقابله کنید و نحوه عملکرد مغز خود را تغییر دهید.

عکس: مرضیه نورعلی/ ایرنا

غم اپلیکیشن شاد

شرق: قطع برق، آلودگی هوا و تعطیلی مکرر مدارس و ادارات، همه چیز دست به دست هم داده تا ملغمه‌ای از تمام بی‌نظمی‌ها در پاییز سرد امسال ایجاد شود. یکی از این موارد غیرحضوری‌شدن مدارس است. قطع برق و کندی اینترنت دغدغه جدید دانش‌آموزان و والدین آنها برای ورود به کلاس درس شده است. دانش‌آموزان و والدین آنها از شرایط این روزهای خود برای «شرق» می‌گویند.

این وضعیت همه را کلافه کرده است

زیبا مادر پسری ۹ساله است که الان در کلاس سوم درس می‌خواند. آنها امسال با جدول‌ضرب آشنا شدند و خودش می‌گوید که ریاضی پسرم چندان تعریفی ندارد و من هم به دلیل مشغله‌های بیرون از خانه، توان زیادی برای کار با او ندارم. بااین‌حال غیرحضوری‌شدن مدارس و حضور در کلاس با برنامه شاد، کار ما را خیلی سخت‌تر کرده است. خیلی روزها اصلا اینترنتی در خانه نداریم تا وارد اپلیکیشن شویم. یک‌وقت‌هایی اینترنت خود معلم از کار می‌افتد و اگر همه چیز هم خوب پیش برود، بچه‌هایی در این سن‌وسال اصلا توان مدیریت کلاس مجازی را ندارند، بعد از چند دقیقه خسته می‌شوند و باید کسی کنارشان باشد تا مجبور شوند سر کلاس بمانند. در این مدت چند روزی مدارس باز بود، اما به دلیل هوای آلوده خودم نگذاشتم پسرم به مدرسه برود. بعد هم تصور می‌کردیم هوا بهتر می‌شود که بدتر شد. الان هم چند درس مهم دارند که می‌دانم با این مجازی‌شدن کلاس‌ها او هیچ‌کدام را متوجه نخواهد شد. شرایط به‌شدت کلافه‌کننده‌ای برای ما، دانش‌آموزان و معلم‌ها درست کرده‌اند که معلوم هم نیست چه زمان تمام خواهد شد.

این مدت دانش‌آموزان درس مفید نخواندند

منصوره مادربزرگ دانش‌آموزی کلاس‌چهارمی است. می‌گوید تمام روزهایی که نوه‌ام کلاس غیرحضوری دارد، من از استرس می‌میرم. این زن میانسال در مورد وضعیت این روزهای درسی فرزندش می‌گوید: «دخترم سر کار می‌رود و تا قبل از ظهر همه کارهای درسی نوه‌ام با من است. هر روزی که باید وارد کلاس درس مجازی شود، ما یک داستان جدید داریم. اولا که من دقت کردم هیچ‌کدام‌شان سر کلاس به درس گوش نمی‌دهند. یکی ماشین بازی دست گرفته، یکی عروسک بغل گرفته و یکی هم دارد گریه می‌کند و مادرش او را از جلو دوربین می‌برد. از طرفی هم مدام با قطع و وصل اینترنت مشکل داریم. هر روزی که برق خانه می‌رود، وضعیت اینترنت ما هم بدتر می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، بچه دیگر سر کلاس نمی‌ماند. در این چند روز به نظرم نوه من شاید فقط یک ساعت درس مفید یاد گرفته باشد، بقیه‌اش در قطع و وصل اینترنت و این درگیری‌ها گذشته است».

اپلیکیشن شاد ناکارآمد است

پدر جوانی که این روزها درگیر کلاس‌های مجازی فرزندش است، درباره کیفیت اپلیکیشن شاد می‌گوید: «این اپ واقعا ناکارآمد است و اصلا توان مدیریت همه دانش‌آموزان را ندارد؛ یعنی از یک تعداد بیشتر که وارد شاد می‌شوند، کُند و غیرفعال می‌شود. کلاس فرزند من ساعت ۱۰ صبح تا یک‌ونیم ظهر است و ما پریروز تازه ساعت ۱۱:۳۰ توانستیم وارد کلاس شویم که جالب است خود معلم اینترنت نداشت. برای ما فقط و فقط درگیری جدید درست می‌کنند. هیچ‌وقت یک اتفاقی نیفتاده تا از حجم مشکلات ما کم شود. امیدوارم هوا زودتر پاک شود و مدارس به حالت قبل برگردد. به این شکل مطمئنم فرزند من و خیلی از دانش‌آموزان دیگر از درس زده خواهند شد».

یک بار اضافی

غیرحضوری‌شدن مدارس یک دغدغه جدید برای مادر و پدرها و حتی خود دانش‌آموزان شده است. در این روزها، بارها به کاهش اینترنت و مشکل برای حضور دانش‌آموزان در کلاس درس پرداخته شده است. چند روز قبل هم تسنیم در خبری اعلام کرده بود با توجه به ادامه برودت هوا تا پایان هفته جاری، این احتمال می‌رود که مدارس استان تهران تا پایان هفته به همین شیوه غیرحضوری برگزار شوند. همچنین برخی استان‌ها ازجمله اصفهان نیز اعلام کرده‌اند که مدارس آنها تا پایان هفته به‌صورت غیرحضوری خواهد بود.

بر اثر آلودگی هوا و محدودیت‌های ناشی از مدیریت مصرف گاز، مدارس در برخی نقاط کشور تعطیل هستند. هرچند آموزش مجازی از طریق شبکه شاد ادامه یافته، اما این وضعیت با مشکلاتی همراه است.

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، کیفیت پایین آموزش و یادگیری به شیوه مجازی است؛ به‌ویژه برای دانش‌آموزان دبیرستانی که با دروس پیچیده‌تر و مفهومی روبه‌رو هستند، فهم مطالب در بستر آنلاین دشوار شده است. این مشکل برای دانش‌آموزانی که باید خود را برای امتحانات نهایی آماده کنند، نگرانی‌هایی را ایجاد کرده است؛ زیرا این امتحانات معمولا با سؤالات پیچیده و مفهومی طراحی می‌شوند و سهم ۶۰درصدی در کنکور سال آینده دارند.

علاوه بر مشکلات آموزشی، وضعیت اینترنت کشور و ترافیک سنگین شبکه شاد، سبب قطع و وصل‌شدن مکرر کلاس‌ها شده است. به این مسائل باید وضعیت قطع برق را هم اضافه کرد. برای مثال، روز دوشنبه هفته گذشته در برخی مناطق مانند منطقه ۱۴ تهران، قطع برق باعث شد دانش‌آموزان مجبور شوند برای دسترسی به شبکه شاد بسته‌های اینترنتی خریداری کنند.

سرعت پایین اینترنت موبایل نیز مشکلات بیشتری ایجاد کرد و بسیاری از دانش‌آموزان نتوانستند فایل‌های صوتی خود را به‌موقع در کلاس‌ها ارسال کنند. در این شرایط، برخی معلمان نیز عذر دانش‌آموزان را نپذیرفتند و غیبت یا تأخیر برای دانش‌آموزان ثبت کردند که خود به مشکلات و فشارهای روانی افزوده است.

از سوی دیگر، وزارت آموزش و پرورش در بخش‌نامه‌ای تمام مدارس را ملزم به استفاده از شبکه شاد کرده است و حتی برخی مدارس غیردولتی نیز که سال گذشته در بسترهای دیگر فعالیت می‌کردند، امسال در شبکه شاد حضور دارند و همین موضوع ترافیک را افزایش داده است.

بااین‌حال، برخی معلمان برای رهایی از قطع و وصل کلاس آنلاین، فقط حضور و غیاب را در شاد انجام می‌دهند و کلاس درس را به سایر پیام‌رسان‌ها منتقل می‌کنند.

در روز گذشته، بیش از دومیلیون‌و ۷۰۰ هزار کاربر به‌طور هم‌زمان در شبکه شاد حضور داشتند که این میزان بار سنگینی به شبکه وارد کرده و سبب کندی سرعت آن شد. مسئولان شبکه شاد اعلام کرده‌اند راهکارهایی برای بهبود وضعیت در نظر گرفته شده است. این راهکارها شامل زمان‌بندی حضور دانش‌آموزان مقاطع تحصیلی در ساعات متفاوت و استفاده از ظرفیت کلاس‌های مجازی است و به معلمان اعلام شده کد تخفیف صددرصدی (رایگان) برای دسترسی به امکانات کلاس مجازی در نظر گرفته شده است.

خبر

کمبود نیروی انسانی و فضای استاندارد برای دانش‌آموزان استثنایی

ایسنا: رئیس سازمان استثنایی کشور با بیان اینکه درحال‌حاضر هزارو ۷۰۰ مدرسه برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در کشور وجود دارد، گفت: حداقل ۲۵ درصد این آمار، نیاز به مدرسه جدید است؛ زیرا تراکم دانش‌آموزی و آموزش در کلاس‌های استثنایی متفاوت است.

سالار قاسمی، با بیان اینکه موضوع ایاب‌وذهاب دانش‌آموزان با نیازهای ویژه مهم است، گفت: از رسانه‌ها می‌خواهیم به این مسئله بپردازند؛ زیرا در قانون مقرر بوده ایاب‌وذهاب این دانش‌آموزان رایگان باشد ولی درحال‌حاضر به غیر از تهران و یکی دو شهر دیگر، ایاب‌وذهاب رایگان نیست.

او با بیان اینکه بیشتر اولیای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از قشر متوسط به پایین جامعه هستند، افزود: این افراد توانایی پرداخت پول ایاب‌وذهاب را ندارند، بنابراین اجرای این قانون یکی از بحث‌های مهم سازمان استثنایی است.

رئیس سازمان استثنایی کشور با بیان اینکه تقاضا دارم رسانه‌ها از مجلس، از کمیسیون تلفیق، از کمیسیون آموزش این موضوع را مطالبه کنند تا به سرانجام برسد، ادامه داد: شهرداری‌ها باید پای کار باشند. معاون عمرانی وزیر کشور قول مساعد دادند که در بحث شهرداری‌ها و دهیاری‌ها کمک و اعتباری گذاشته شود.

قاسمی در ادامه به موضوع سنجش دانش‌آموزان به عنوان دومین موضوع مهم که درحال انجام است اشاره کرد و گفت: مراکز جامع سنجش باید از نظر کیفیت و کمیت تقویت شوند؛ یعنی از نظر دستگاه‌ها و نیروهای متخصص بهنگام باشند.

او با بیان اینکه باید یک میلیون‌و ۵۰۰ دانش‌آموز سنجش شوند افزود: توانمندسازی معلمان و ارتقای نیروی انسانی یکی دیگر از برنامه‌های مهم سازمان است. بناست با کمک خیرین، جامعه خیرین، مجمع خیرین مدرسه‌ساز و سازمان نوسازی، مدارس با استانداردهای لازم برای این دانش‌آموزان ساخته شود.

رئیس سازمان استثنایی کشور با بیان اینکه درحال‌حاضر هزارو ۷۰۰ مدرسه در کشور وجود دارد عنوان کرد: حداقل ۲۵ درصد این آمار، نیاز ما به مدرسه است؛ زیرا تراکم دانش‌آموزی و آموزش در کلاس‌های استثنایی متفاوت است. در این کلاس‌ها به اتاق‌های ویژه تربیت‌بدنی و اتاق‌های ویژه ورزشی نیاز داریم.

قاسمی با بیان اینکه از لحاظ معلم توان‌بخشی، گفتاردرمان، کاردرمان و مشاور کمبود داریم، اظهار کرد: کمبود هم در فضا، هم فضای استاندارد، هم نیروی انسانی وجود دارد که امیدوار هستیم با کمک مجلس حل شود.

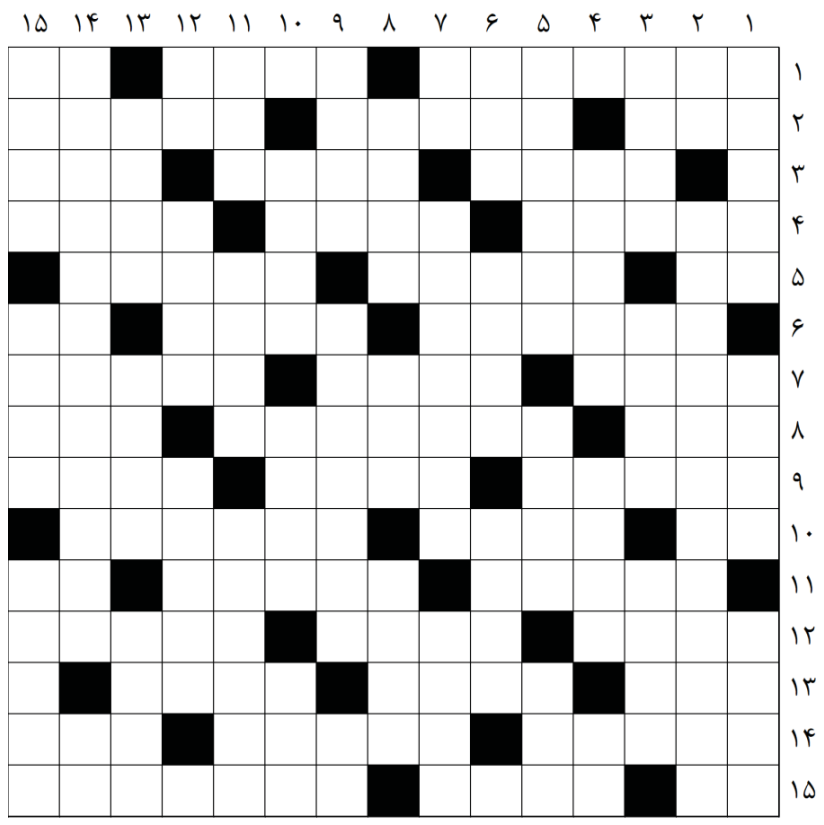
جدول ۴۹۴۵ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- رئیس شکارچیان- هرگز نیاسود- غذای رقیق ۲- عشق بیگانه- حوض کم‌عمق تزیینی- افراطی ۳- همیشگی- موزه پاریس- حشره‌ای که از شیره درختان تغذیه می‌کند ۴- برابر- شب‌چره- ضعف و سستی ۵- هزار کیلو- حصیر- دگرگونی ۶- سنگ خارا- کج و خمیده- پراکندگی ۷- پاکیزه- نوعی پارچه براق- قومی از نژاد آریایی ۸- ضمیر اشاره- دوستدار مطالعه- سال آذری ۹- آستانه- پرتوهای موازی نور با طول موج یکسان ساطع می‌کند- فرزند مؤنث ۱۰- حرف دهن‌کجی- از واکنش‌های دفاعی بدن- خاستگاه پنیر چدار ۱۱- پشیمانی- تفسیرکردن- اثر چربی ۱۲- طلبکار- سرزمین- وضوی بدن زخمی ۱۳- پیامبران- فرزند زکریای نبی(ع)- افسار ۱۴- علم شعبده- بیست‌ویکمین سوره قرآن- امر به یافتن ۱۵- تعجب زنانه- شهری در شهرستان رشت- معادل فارسی بیلبورد

عمودی:

۱- سرزنش- ندادهنده- راه فرار ۲- بله آلمانی- کنایه از صبور در برابر فشارها و ناملایمات است ۳- چند رئیس- طوقه چرخ خودرو- اهرم جابه‌جایی اجسام سنگین ۴- حیوان حیله‌گر- سهل و ساده- بسیار سرد ۵- خودرو باربری بزرگ- مرکز شهرستان تنگستان- اسب چاپار ۶- حبس مادام‌العمر- لامپ‌های تزیینی به هم وصل‌شده- گشایش ۷- رنگ‌نشده- عنوان مجتهدان شیعه- روزها ۸- پناهگاه- به‌تنهایی- دینداری ۹- دربرگیرنده- آنچه در ذهن است اما واقعیت خارجی ندارد- آش ۱۰- نویسنده رمان فلسفی کاندید- خرگوش عرب- مسابقات ورزشی سراسری در یک رشته ۱۱- خطی در دایره- مقابل حضور- شقیقه ۱۲- رود آرام- چوب مصنوعی نازک- زیبا و جذاب ۱۳- یکی از پنج آواز موسیقی سنتی ایرانی- خط ابداعی سومری‌ها- سوگند ۱۴- رمان‌نویس و نمایشنامه‌نویس اتریشی و خالق اثر بئاتریس- مادر عرب ۱۵- همسر زن- از ماشین‌آلات کشاورزی- صمغ برخی درختان

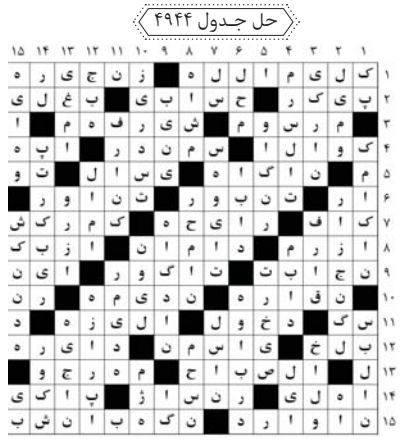


حل سودوکو ۳۹۴۰

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

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

حل جدول ۴۹۴۴



سودوکو سخت ۳۹۴۱

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

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

سودوکو ساده ۳۹۴۱

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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