مطبخ

درباره جعفری

سپیده سلیمی

جعفری گیاهی مملو از ویتامین C، پیش ماده ویتامین A، آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سولفور، مس و سیلیس است. ترکیبات روغنی موجود در جعفری خواص ضدباکتری دارند که می توانند با تب و برخی از انواع عفونت ها مبارزه کنند.

جعفری که احتمالاً میزان مصرف آن در سطح جهان گسترده تر از سایر سبزیجات است از زمان روم و یونان باستان از اعتبار ویژه‌ای برخوردار بوده است و در اساطیر یونان دسته هایی از جعفری را بر روی سنگ قبر مردگان می گذاشتند و آن را به ملکه عالم ارواح تقدیم می کردند تا برای شخص تازه درگذشته در جهان دیگر شانس بیاورد. رومیان باستان برگ های جعفری را در داخل ردای خود قرار می دادند و گلادیاتورها برای افزودن بر قدرتشان جعفری می خوردند. در طب سنتی اروپا نیز برای درمان یرقان، مالاریا و استسقا از ریشه جعفری استفاده می کردند. جعفری خام برای فقر آهن و درمان کم خونی بسیار مفید است زیرا ویتامین C موجود در آن جذب آهن را افزایش می دهد. جعفری با افزایش فعالیت معده و ترشح آنزیم های گوارشی اشتها را تحریک می کند و عمل هضم و جذب را بهبود می بخشد از این رو برای بیمارانی که دوران نقاهت را پشت سر می گذارند ماده‌ای مفید است. این سبزی همچنین اثری آرام‌بخش بر روی دستگاه

گوارش دارد و موجب از بین رفتن گاز معده، کولیت و سوءهاضمه می شود. جعفری ماده‌ای مدر است و دفع سموم از بدن را افزایش می دهد به همین سبب برای بیماری هایی مانند آرتروز و نقرس بسیار مفید است. روغن دانه جعفری انقباض عضلات را رفع می کند و سردرد، میگرن، آسم، التهاب مثانه و سوءهاضمه را بهبود می بخشد. گردش خون را تحریک می کند و برای دستگاه عصبی مفید بوده خواب‌آلودگی و اضطراب را از میان می برد. اگرچه خوردن جعفری پس از زایمان و در دوران شیردهی فواید زیادی دارد که از آن جمله می توان به جمع شدن سریع تر عضلات رحم و ازدیاد شیر مادر اشاره کرد اما مصرف آن در دوران بارداری به مقدار زیاد توصیه نمی شود زیرا ممکن است با تحریک انقباضات رحمی موجب بروز مشکل در بارداری شود. برگ جعفری تازه کوبیده در تسکین بخشیدن جای نیش حشرات موثر است. جویدن برگ جعفری تازه بوی بد ناشی از خوردن پیاز و سیر را از دهان می زداید. آب جعفری تازه که با یک قطعه کوچک پنبه بر روی دندان دردناک قرار داده شود می تواند درد دندان را تسکین دهد. همچنین شستن موها با آب جعفری موجب درخشان شدن مو می شود.

در طباخی ایرانی از جعفری چه به صورت خام و چه پخته استفاده های فراوانی می شود. از جعفری در طبخ اغلب آش ها و بسیاری از سوپ ها استفاده می کنیم. افزودن یک یا دو قاشق جعفری تازه خرد شده به انواع سالاد طعم دلپذیری به آنها می بخشد. در تهیه ساندویچ ها نیز جعفری خرد شده همراه با پیاز یا سایر سبزیجات به کار برده می شود ضمن آنکه از جعفری به دلیل فرم خاص برگ هایش که به شکل گلی چندپر است در تزئین بسیاری از غذاها نیز سود می بریم. در اینجا طرز تهیه یک نوع سوپ سرد از جعفری را ملاحظه می کنید.

■ **سوپ سرد جعفری با یخ گوجه فرنگی**

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون، ۴ عدد پیازچه، ۱ عدد پیاز، ۲ حبه سیر کوبیده، یک چهارم قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه، ۱ لیتر آب مرغ بدون نمک، ۱ عدد سیب زمینی، ۱۲۵ گرم جعفری، چند برگ نعنا.

برای یخ گوجه فرنگی: نیم کیلو گوجه فرنگی رسیده، یک چهارم قاشق چایخوری نمک، ۱ قاشق سوپخوری آبلیمو، ۲ قاشق سوپخوری نعنای تازه خرد شده.

ابتدا گوجه فرنگی ها را پوست بگیرید و هر یک را به ۴ قسمت بریده و تخم های گوجه فرنگی را خالی کنید، گوجه فرنگی ها را در مخلوط کن بریزید و چند دقیقه آن را روشن کنید تا گوجه فرنگی به صورت پوره درآید. آن را از یک صافی رد کنید. پوره گوجه رد شده از صافی را با آبلیمو، نمک و نعنا مخلوط کنید و سپس آن را در یک قالب یخ بریزید (قالب های چند خانه معمولی یخ) و در فریزر بگذارید تا ۲ الی ۳ ساعت مانده و یخ بزند. پیازچه و پیاز را ریز خرد کنید. روغن زیتون را در ظرفی داغ کنید و پیاز، پیازچه و سیر را در آن حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود. نمک و فلفل را اضافه کنید و سپس آب مرغ را بیفزایید.

سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت ورقه های نازک خرد کنید و در سوپ بریزید. حرارت اجاق را کم کنید و بگذارید سوپ بجوشد تا سیب زمینی کاملاً بپزد و راحت با پشت قاشق له شود. در قابلمه دیگری مقداری آب را به جوش بیاورید. جعفری را در آن بریزید و پس از آنکه آب دوباره به جوش آمد و یکی دو جوش زد از روی آتش بردارید و در یک صافی خالی کنید و با آب سرد آبکش کنید. جعفری را نیز در سوپ بریزید و با هم در دستگاه غذاساز یا مخلوط کن ریخته پوره نمایید. سوپ را کنار بگذارید تا کمی سرد شود سپس به مدت حدود ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. سوپ را در ظرف ریخته به مقدار دلخواه قطعات یخ گوجه فرنگی به آن بیفزایید و با برگ های نعنا تزئین کرده و سرو کنید.

دو تکنیک بر روی یک قاب

الهام اسمعیلی

جهت اجرای همزمان چند تکنیک رنگ آمیزی بر روی یک سطح چندان محدودیتی وجود ندارد، تنها کافی است ابعاد آن برای انجام تکنیک ها و الگوی انتخابی مناسب باشد. به عنوان مثال بر روی این قاب عکس موجود در تصویر دو تکنیک طرح دار کردن با روش ماسکه و ترک اجرا شده است ولی با توجه به الگوی انتخابی برای به کارگیری آنها قابی با پهنای ۱۰ یا ۱۵ سانتیمتر نیاز است. دیگر مواد مورد نیاز عبارتند از: - رنگ روغنی ساختمانی به رنگ اکریا خردلی، رنگ پلاستیک ساختمانی نارنجی، صورتی، سبز روشن و آبی، وارنیش به صورت اسپری و یا روغن جلا، چسب نواری کاغذی، سمباده نرم، قلم مو چند عدد در اندازه های مختلف.

روش کار: ابتدا کلیه سطوح قاب عکس را با رنگ اکر یا هر رنگ روغنی دلخواه دیگری که با رنگ آبی و یا رنگ انتخابی تان تضاد داشته باشد، پوشش دهید. شما می توانید با ترکیب رنگ های اصلی مختلف رنگ دلخواه را بسازید. فرم دلخواه که در اینجا مثلث های کنار هم انتخاب شده است را نیز با چسباندن چسب های کاغذی نواری بر روی دو ضلع عمودی قاب ایجاد کرده و سپس بقیه قسمت ها را به وسیله قلم مو با رنگ پلاستیکی آبی بپوشانید. برای این منظور وارد محدوده ایجاد شده توسط چسب های کاغذی نشوید. پیش از انجام این کار به این موضوع توجه کنید که رنگ آمیزی لایه فوقانی (رنگ با پایه آب مانند رنگ های پلاستیکی، گواش و اکریلیک) می بایست هنگامی انجام گیرد که رنگ زیرین به صورت نیمه خیس بوده و با قرار دادن انگشت اشاره بر روی آن انگشت در لایه رنگی فرو نرفته و همچنین به رنگ نیز آغشته نشود (در واقع رنگ باید به اصطلاح نوچ و چسبنده باشد). این شرایط همان زمان مناسب برای پوشش رنگ زیرین روغنی ساختمانی با رنگ رویی پلاستیک ساختمانی و یا هر یک از رنگ های حلال در آب است. در همان وضعیت با رنگ های نارنجی و سبز روشن از رنگ پلاستیکی داخل مثلث ها را نیز رنگ آمیزی کنید. مدت زمانی صبر کنید تا رنگ های لایه رویی در معرض هوا قرار گرفته و ترک ها ایجاد شوند.

توضیح: این انتخاب متفاوت بودن پایه های رنگ زیر و رو با هدف انجام گرفته و قابل جابه جایی نیست زیرا رنگ روغنی به جهت داشتن روغن دیرتر خشک می شود و در حالی که رنگ رویی با در معرض هوا قرار گرفتن به جهت آنکه در ترکیب آنها آب وجود دارد، زود خشک شده و به اصطلاح جمع می شود. لذا روغنی بودن سطح رنگی زیرین امکان لغزیدن لایه رویی را راحت تر فراهم می کند. در نتیجه با جمع شدن لایه رویی، رنگ زیرین در قسمت هایی نمایان شده و بالاخره ترک ها حاصل می شوند. پس از ایجاد ترک ها، چسب ها را به آرامی بکنید. به این ترتیب در جای خالی آنها رنگ زیرین نمایان می شود. حال در صورت دلخواه می توانید با قلم موی باریک و متناسبی با عرض چسب ها، محل چسب ها بر روی رنگ زیرین را با رنگ صورتی رنگ آمیزی کنید. در این مرحله با وجود آنکه مواد مصرفی همان مواد قبلی هستند ولی نمی بایست دیگر انتظار وقوع ترک هایی را در این قسمت ها داشته باشید زیرا رنگ زیرین کاملاً خشک شده و دیگر ترکی ایجاد نخواهد شد. از آنجا که ترک خوردگی نشانه‌ای از قدمت جسم است، حاشیه های ترک نخورده را با سمباده نرم سائیده و خش دار کنید تا آن قسمت ها نیز کهنه به نظر آیند. در پایان برای تثبیت رنگ ها سطح قاب را با لایه‌ای از وارنیش و یا روغن جلا بپوشانید.

روان شناسی

مهارت‌های تسلط بر ترس قبل از امتحان

بهاره مهرنژاد

اگر به خاطرات خود در زمان تحصیل نگاه کنیم همیشه نقطه دلهره آوری وجود داشته و آن هم ترس از امتحان است که در پایان هر ثلث یا ترم گریبان ما را می گرفت. هیچ فرقی هم نمی کند در هر سن و سالی که باشیم امتحان معنی دلهره می دهد. چه دانش آموزی که مشغول امتحانات دبستان است و چه دانشجویی که برای قبول شدن واحدهای دانشگاهی جزوه ها را زیر و رو می کند همه از امتحان وحشت دارند. بررسی روانشناسان نشان می دهد مهمترین دلیل ترس از امتحان شکست و عدم موفقیت است که معمولاً به عدم آشنایی با شرایط و نحوه برگزاری امتحان برمی گردد. یادآوری مطالب خوانده شده زمان برگزاری امتحان، دلشوره از چگونگی سئوالات و حتی نحوه صحیح کردن اوراق امتحانی همه از جمله عواملی است که باعث دلهره و نگرانی دوران امتحانات می شود. سخت گیری معلمین طی سال و واکنش های شدید و تند آنها به دانش آموزانی که در حد عالی متوجه مطالب درسی نشده اند و عدم یادگیری نیز در بسیاری موارد باعث ایجاد ترس و آشفتگی قبل از امتحان می شود. در هر حال برای رفع این مسائل که به اختلالات روانی دانش آموزان و دانشجویان منجر می شود به یک سری تغییرات تازه در نظام آموزشی احتیاج است که نمره گرایی را از میان بردارد که مهمترین دلیل وحشت از امتحان هم همین است. اما چگونه با ترس امتحان مقابله کنیم؟ اطمینان از یادگیری و یادآوری تمام و کمال دروس مهمترین موضوعی است که باعث می شود ترس و دلهره قبل از امتحان را از بین ببریم. اینکه چطور درس بخوانیم که مطالب فراموش نشود و در حافظه طولانی مدت مان باقی بماند اولین گامی است که می توان برای حل این مشکل برداشت.

■ **برای یادگیری انگیزه ضروری است**

وقتی هدف و انگیزه شما از درس خواندن معلوم است خیلی سریع تر مطالب را یاد می گیرید و در حافظه تان ثبت می کنید. برای این منظور به یک طرح و هدف مشخص نیاز داریم. در دانش آموزان دبستانی یا راهنمایی این وظیفه بر عهده والدین است که به روش صحیح در آنها انگیزه ایجاد کنند و به آنها بفهمانند که درس خواندن برای زندگی بهتر آنها در آینده است.

■ **به روش سمعی و بصری درس بخوانید**

هر کس برای یادگیری و آموزش راه و روش مخصوص خود را دارا است. ولی این ثابت شده که ضبط اطلاعات درسی از طریق سمعی و بصری در ذهن سریع تر از زمانی که مشغول خواندن آنها هستیم صورت می گیرد. استفاده از نوار و فیلم های آموزشی قبل از امتحان تاثیر فوق العاده‌ای در ثبت دروس خوانده شده در مغز دارد. پس از پژوهش های بسیار محققان علوم آموزشی به این نتیجه رسیدند که در یادگیری دروس حفظی مثل زبان های خارجه تنها مکالمه کافی نیست و بایستی از نوشتن کلمات همزمان با خواندن آنها استفاده کرد. نوشتن همزمان لغات باعث می شود تا زمان آمادگی حضور ذهن کاهش یافته و دانش آموز سریع تر کلمات را در ذهن جای دهد.

برخورداری از مکانی آرام و محیطی بدون سروصدا نیز یکی دیگر از مواردی است که به جذب و درک بهتر مطالب درسی کمک می کند اما این مسائل همگی در درجه دوم قرار دارد. مسئله اصلی داشتن حضور ذهن و تمرکز است. این یک اصل بنیادی است، فقط چیزهایی در مغز ضبط می شود که حضور ذهن بتواند آنها را به دقت تمیز دهد نه آنهایی که فقط از نظر و از مقابل چشمانمان می گذرند. برای حفظ بهتر مطالب درسی راه های آموزشی فراوانی وجود دارد که در زیر به مهمترین آنها اشاره می شود:

برای بهتر حفظ شدن، مطلب را از اول تا آخر چندین مرتبه به دقت بخوانید و تکرار کنید. در مرحله بعدی مطلب را قسمت بندی و هر قسمت را مستقلاً حفظ کنید. بعد از پایان هر درس از خود سئوال بپرسید. از دوستان و والدینتان بخواهید که از درس مورد نظر برای شما سئوالاتی مطرح کنند. این نوع ارزشیابی باعث می شود تا به میزان پیشرفت خود در حفظ کردن مطلب پی برده و اشتباهات تان را تصحیح کنید. دوره کردن را از برنامه درسی حذف نکنید حتی اگر نتوانستید بخشی را به صورت کامل بخوانید. با هربار دوره کردن به مطالبی برمی خورید که ناآشنا بوده و در نخستین مطالعه به آنها توجه نکرده اید. در آخر هر فصل خلاصه نویسی کنید. یادداشت برداری از مطالب خوانده شده شما را به دقت و پیدا کردن نکات مهم موضوع وامی دارد و فهم مطلب را آسان می کند. نهایتاً اینکه اعصابتان را فرسوده نکنید. خواندن بی وقفه درس باعث پریشانی و خستگی شده و کارایی شما را پایین می آورد. از خواندن در زمانی که از لحاظ عاطفی در وضعیت نگران به سر می برید، خودداری کنید که جز افت بازده کاری نتیجه گیری به همراه نخواهد داشت.

سلامت

موسیقی و سلامت روانی سالمندان

صحبت از افزایش سن و پیری که می شود ناگهان یاد زمانی می افتیم که رنجور و درمانده و از کار افتاده خواهیم شد. معلوم نیست چرا وقتی می خواهیم دوران پیری را تجسم کنیم قیافه فردی جلوی نظرمان می آید که حسابی فرتوت شده و قدرت انجام کارهایی را که در جوانی انجام می داده، ندارد، در صورتی که افراد سالمند می توانند به رغم کهولت سن همچون گذشته توانمند باشند و حتی با نشاط تر از یک جوان در اجتماع به فعالیت بپردازند.

بیش از نیمی از افرادی که به سن ۶۰ سالگی می رسند به دلیل تفکرات منفی ناشی از حضور سالمند در اجتماع دچار افسردگی، اختلالات خلق و خوی و ناراحتی روانی می شوند. اغلب با این تصور که فرد مفیدی نیستند موجب اذیت خانواده اند، خود را سربار دانسته و به تنهایی پناه برده و گوشه گیر می شوند. مطالعات نشان می دهد، عدم حضور در فعالیت های گروهی و حذف تفریح و سرگرمی از مهمترین عواملی است که باعث می شود افراد سالمند از حضور در اجتماع سرباز زنند و در عوض انجام کارهای سرگرم کننده مثل گوش دادن به موسیقی می تواند آنها را از روحیه کهنه و رخوت انگیز دور کند. براساس پژوهش هایی که در دانشگاه روانپزشکی رم انجام شده، افراد سالمندی که با همسالان خود در گروه های موسیقی شرکت می کنند یا در هفته روزی را به شرکت در جمع های دوستانه و خواندن آوازهای قدیمی یا سرودهای مذهبی می گذرانند، در مقایسه با دیگر سالمندان پرجنب وجوش تر و از لحاظ ذهنی آرام تر هستند. خاصیت های درمانی موسیقی نه تنها فرآیند فیزیولوژیک بدن که سیستم سایکولوژیک بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. گوش دادن موسیقی هایی که ریتم آرام دارند با اثر بر سیستم عصبی مرکزی باعث آرام سازی بدن و رفع تنش و نگرانی های روحی می شود.

سالمندانی که در کلاس های موسیقی شرکت می کنند یا اینکه هفته‌ای دو، سه روز را به آواز خواندن می گذرانند، حافظه بهتر و قوی تری از همسالان خود دارند و کمتر به یاد روزهای اندوهگین گذشته می افتند. موسیقی محرکی است که آنها را به از سرگیری خلاقیت های گروهی و روابط اجتماعی وامی دارد. سالمندانی که موسیقی را همانند وعده غذایی در برنامه خود دارند، به دلیل افزایش میزان اندروفین در مغز شادتر از گذشته خواهند بود و بالطبع از سلامت جسمی بالاتری نیز برخوردارند.

مطب

۲۰ راه ساده برای افزایش ضریب هوش در کودکان

دکتر کیومرث کاظمی: بدون مقدمه سراغ راهکارهایی می رویم که در افزایش ضریب هوش کودکان نقش دارد.

در زمان حاملگی: ۱- هورمون های تیروئیدتان را کنترل کنید: کم کاری تیروئید در خانم های باردار سبب کاهش معنی داری در هوش کودکان می شود. ۲- ویتامین هایی را که پزشک در زمان حاملگی برای شما تجویز می کند مصرف کنید. ۳- با جنین حرف بزنید و او را صدا کنید. ۴- از خوردن قهوه، الکل و داروها اجتناب کنید.

شش ماهه اول پس از تولد: ۵- فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. ۶- از افسردگی مادر بعد از زایمان جلوگیری کنید. کودکان مادران افسرده در تست های تکلم ضعف نشان می دهند. ۷- به موسیقی گوش دهید: بسیاری از کارشناسان در مورد مزایای موسیقی کلاسیک بر افزایش بهره هوشی کودکان اتفاق نظر دارند. ۸- کودکتان را ماساژ بدهید.

۶ تا ۱۲ ماهگی: ۹- با کودکتان به طور مستقیم حرف بزنید. ۱۰- لغات را با اشیا ارتباط دهید. ۱۱- اجازه آزادی حرکت به کودکتان بدهید. ۱۲- کودکان از آموزش اجباری خوششان نمی آید.

یک تا دو سالگی: ۱۳- در حضور او مطالعه کنید. ۱۴- برای کودکتان کتاب بخوانید: خواندن کتاب علاوه بر یاد دادن صدای کلمات به کودکان به آنها لذت کتاب خواندن را نیز می آموزد. ۱۵- هرگز به کودکتان نگویید که تو چیزی نمی فهمی: اگر کودک آن را باور کند این حرف تحقق می یابد. ۱۶- وقتی کودک نوپای شما اشاره به چیزی می کند و نامش را می پرسد در جوابش به او اطلاعات اضافی نیز بدهید: مثلاً آن یک توپ است، یک توپ آبی با خط های قرمز. ۱۷- وقتی با کودکتان بازی یا صحبت می کنید صداهای اضافی نظیر رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و نور را در حد متوسط نگه دارید. محرک های اضافی و آشفتگی ها تمرکز کودک را به هم می زند. ۱۸- شرکت در بازی های دسته جمعی مهارت های هوش اجتماعی کودک را که در صحبت کردن و برقراری ارتباط مهم است افزایش می دهد. ۱۹- به کودکتان میان وعده های غذایی سالم و مقوی بدهید. ۲۰- به کودکتان اجازه ابراز وجود بدهید: این کار سبب افزایش اعتماد به نفس در کودکان می شود.

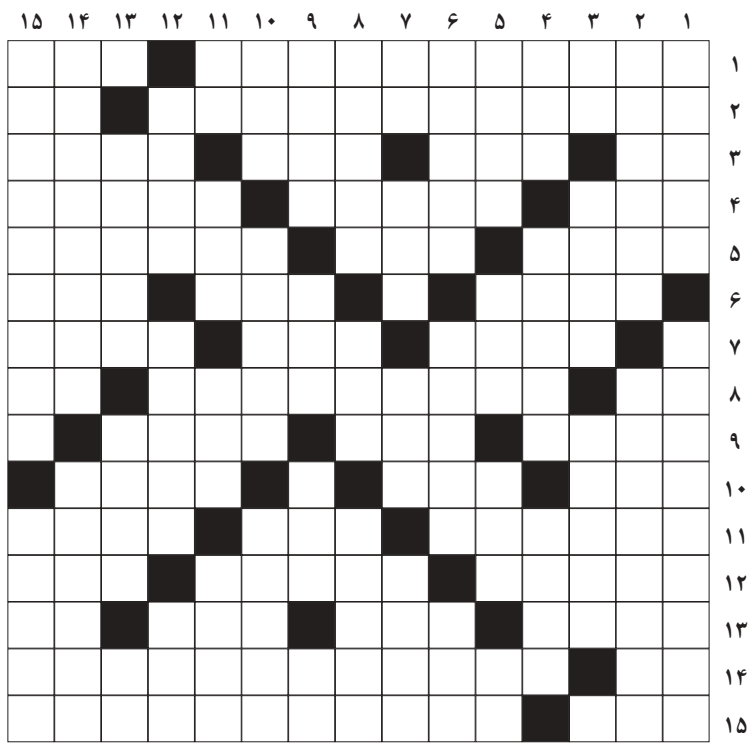
جدول شماره ۵۹۸

فرهنگ امامی

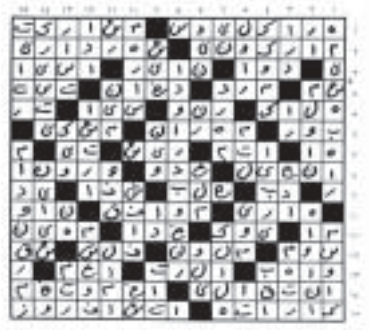
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- مثنوی معروف شرف الدین حسن شفایی شاعر قرن ۱۱- درخت خرما. ۲- مکتب هنری که بیشتر بر حالت ها و دریافت های روحی و احساسی تاکید دارد- رودی در کره. ۳- ضمیر جمع- معادل اما- واژه شرط- شهری در انگلستان بر ساحل رود ایر. ۴- سریال پربیننده چندماهه اخیر- آتش روشن و تابان- خبرگزاری دانشجویان ایران. ۵- درست و مستقیم- شیرین تر از فرزند- روبه کامل شدن. ۶- ریزه های خمپاره- قطعی و ضروری- بدهی بانکی. ۷- حرف انگلیسی نشانه عدد مجهول- پهلوان و دلیر- مقدمه. ۸- حرف انتخاب- امیرالبحر و ناخدا- دست عرب زبان. ۹- زورق و کرجی مأخوذ از روسی- حیوان نجیب و مفید- حراست و پاسبانی. ۱۰- آشوب بی پایان- سعی و تلاش- خواب و خیال. ۱۱- سرمایه دار- پیامبر در این شهر مبعوث شد- ستاره و کوکب. ۱۲- کار پیچ- نشریات هفتگی یا ماهانه- ظلم و جور. ۱۳- خوراکی از شیر در شب های ماه مبارک رمضان- مجلس نمایندگان آمریکا- شوهر مادر- تصدیق روسی. ۱۴- ضمیر انگلیسی- چریک آزادیبخش آمریکای لاتین. ۱۵- گاز موجود در هوا- عنوان کتابی از امام محمد غزالی.

۱- معروف و مشهور- ایالتی در آمریکا. ۲- کیفر و عقوبت- فتنه انگیز. ۳- آدم و تحت فرمان دیگری- سوره هفدهم- جریان هوا یا برق. ۴- روی هم انباشتن- لاغر و رنجور- گرانبها و تجملی. ۵- شیشه آزمایشگاهی- سپاس و امتنان- ایستگاه دریایی شهر مکه- عدد اول. ۶- فراموشی- فاکتور و لیست خرید- آغشته به زهر. ۷- زنده و حاضر- حیوان وحشی- شیر عرب- خواب آور. ۸- پارچه اندازه شده و برش خورده- خویشاوندی- مفت و رایگان. ۹- خانم همراه عروس- شرم و آزرم- کیفیت و چگونگی- حرف همراهی. ۱۰- ماده زیر آسفالت- عهده دار اماکن موقوفه- کاشف انگلیسی گردش خون. ۱۱- تپانچه و سیلی- واحد ساختمانی مولکول- ماده بیهوشی- ریاضیدان مشهور یونانی. ۱۲- پادشاه و صاحب ملک- شادابی و تازگی- فروختن. ۱۳- نگهبان چماق نقره‌ای- سنجیدن دو چیز با هم- گشاده. ۱۴- ریاکاری- کفر و بدبینی. ۱۵- انسولین، ترشح داخلی این عضو است- فرمانروایی.



حل جدول ـ ۵۹۷



گفتارها

مریخی‌ها و ونوسی‌ها

فاطمه نعمتی سارخانلو

در جامعه‌ای که ارزش همه چیز با پول سنجیده می شود از آنجایی که کار در منزل پول ساز نیست پس ارزشی ندارد و بدین گونه دو جامعه کاملاً متفاوت به وجود آمد که براساس در راس قرار گرفتن زنان یا مردان خصوصیات ویژه‌ای می یافت.

جوامع مردانه: در جوامع مردان رقابت طلبی، جاه طلبی، رفتار قاطعانه و تلاش برای برتری، تحسین قهرمانان افسانه‌ای و مشهور به چشم می خورد. از نظر مردان در چنین جوامعی زندگی کردن برای کار است؛ کار در جهت قاطعیت، بلندپروازی، تاکید بر نتیجه، پاداش مبتنی بر عدالت. شغل مناسب شغلی است که فرصت بیشتری برای شناسایی و چالش دارد. تولید در مقیاس وسیع، کارایی و کیفیت بالا در ارجحیت است. زنان جاه طلب در این جوامع بیشتر دیده می شوند.

در جوامع مردانه حکومت ضمن حمایت از افراد قوی به عملکرد، سیستم کنترل، حفظ رشد اقتصادی و حل تعارض بین المللی از طریق قدرت و یا توسل به جنگ اهمیت می دهد.

جوامع زنانه: در جوامع زنان همدردی با طرف مظلوم و مغموم، معتدل برخورد کردن و کار کردن برای زندگی، اهمیت دارد. کار کردن در جهت اعتدال، فروتنی و همبستگی است. تساوی در پاداش و شغلی که فرصت بیشتری برای کمک متقابل است مانند خدمات و مشاوره و حمل ونقل با فرصت نسبی، تولید محصول براساس علاقه مشتری ترجیح داده می شود. در حکومت های زنانه توجه به رفاه عمومی، حفاظت از محیط زیست، اختصاص بودجه اندک به تسلیحات و حل تعارض بین المللی از طریق مذاکره و آزادی که منبع حقوق مساوی زن و مرد است، به چشم می خورد.

به نسبتی که در جوامع مردانه، زنان و مردان دارای رفتارهای سخت و خشن، مادی و پول گرایی هستند، در جوامع زنانه ارزش های مراقبت گرایانه، دلسوزی و روابط گرم انسانی به روح می رسد.

■ **محیط کار**

زنان برای همکارانی که با خلق وخوی خودشان شباهت دارند تجانس بیشتری قائلند. به اعتقاد کارولین داف از تحلیلگران تجاری، زنان اکثراً کل تشکیلاتی را که در آن کار می کنند چون شخصی زنده و هوشیار می بینند.

مردان برای حقوق و دستمزد بیشتر ارزش قائلند، آنان با شکستن سکوت محیط سعی در به دست گرفتن میدان دارند و وقتی طرف مقابل صدایش را بالا می برد، با دیدن محیط رقابتی و سلطه جویانه به مسابقه در بالا بردن صدا ادامه می دهند. آنان سعی در دستور دادن مختوم به زبان خاص دارند. کمتر سئوال می پرسند و بیشتر دنبال پاسخند.

آنان با انتقاد از سیاست، ورزش و گپ های غیرشخصی شوخی می کنند و به دنبال انعطاف همکاران زن هستند نه جدیت آنان.

در محیط کاری زنان احتمال ختم شدن یک دستور تا زمان خاص را با مخاطبان خود در میان می گذارند. حق صحبت کردن در جمع را رعایت می کنند و به استقبال موضوعات جدید می روند. زنان حتی وقتی احتیاج به پیشنهاد ندارند تقاضای ارائه نظرات جدید می کنند و با خاطره و داستان شوخی می کنند.

زمینه یک نگرانی و استرس از آنجا آغاز می شود که احساس کنند هیچ حمایتی از آنان نمی شود. در این لحظه به کمک حرف زدن با دیگران، ارتباطات شخصی و برخوردهای مختلف با قوانین به تعدیل استرس خود می پردازند. آنان به همان اندازه که اطلاعات را به راحتی در اختیار دیگران می گذارند، از نسبت دادن این اطلاعات توسط دیگران به خودشان نگران می شوند اما کمتر به یورش های لفظی پناه می برند. از نظر آنان این حملات لفظی تنش زا و زیان آور است. زنان می کوشند احساسات دیگران را معطوف به خود کنند و با کسانی که تجاربی نظیر خود داشته اند آرامش می گیرند. آنان به فکر کار گروهی هستند و فرهنگ پربارتری دارند. به اعتقاد گی هسگینز فکر می کنند با تعهد و تاثیر گذاشتن بر روی دیگران، آنان را دوست خواهند داشت.

مردان وقتی دچار استرس در محیط کار می شوند که احساس کنند کنترل از دست آنان خارج است. از عدم انعطاف قوانین و مراحل کار ثابت استقبال می کنند. ولی از عاریت گرفتن اطلاعاتشان توسط دیگران کمتر نگران می شوند.

مردان با پخش و پلا کردن کاغذ روی میز استرس خود را در محیط کار نشان می دهند، به طرف مخاطب خم می شوند و اگر آنان را ترک کنید احساس ناچیزشدن می کنند. آنان در حین کار از کسی کمک نمی گیرند زیرا دوست ندارند کسی به آنها دستور بدهد یا خط مشی تعیین کند.

مردان در هنگام انتقاد و واکنش نشان دادن هیچ گونه تشریفاتی ندارند و نگران هضم این واکنش از سوی طرف مقابل نیستند. در چنین مواقعی زنان باید انعکاس آینه طرف مقابل باشند، اما باید بدانند که مردان به هر حال از انتقاد نسبت به زنان احساس ناراحتی می کنند. هر چند بالاترین دلیل اشتغال زنان بهبود وضع اقتصادی خانواده است ولی بیشترین صحبت های آنان در محیط کار درباره وظایف مادرانه و لحظات لذت بخش آن است و مردان به بحث درباره ورزش، سیاست، وقایع جاری و داستان های فکاهی می پردازند.

بخش دوم