



## سرد ترین نقطه قابل سکونت روی زمین

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



شاید در فضای مجازی تصاویر جالبی از آدم‌هایی با مژ و موی یخ‌زده، دیده و احتمالا به واقعی بودن این تصاویر شک کرده باشید. پس بیایید با هم به «اومیاکن»، روستایی در شمال شرقی روسیه مشهور به قطب سرما سفر کنیم؛ جایی که ثبت چنین تصاویری هرگز دور از ذهن نیست. این روستا سردترین منطقه مسکونی جهان با حدود ۵۰۰ نفر جمعیت است که دمای آن در برخی از روزها به منفی ۷۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. خیلی از وسایل کار بر دی و عادی در زندگی روزمره ما، برای مردم این منطقه غیر قابل استفاده است چون آن‌ها همه چیز یخ می‌زند. آب جوشیده را اگر در هوا پخش کنید، به سرعت به یک تکه برف یا یخ تبدیل می‌شود. دامداران برای مراقبت از حیوانات، شب‌ها طولیله‌ها را گرم می‌کنند. تنها یک فروشگاه برای تأمین مواد غذایی مردم وجود دارد و راه دسترسی به آن، جاده‌ای پوشیده از برف است. مردم روستا خودروهای خود را برای جلوگیری از یخ‌زدگی در پارکینگ‌های از قبل گرم‌شده پارک می‌کنند. خانه‌ها با زغال سنگ گرم می‌شود و مردم بیشتر اوقات جز در موارد ضروری در خانه می‌مانند. این روستا در زمستان، ۳ ساعت و در تابستان ۲۱ ساعت روشن است. گفته می‌شود علت سرمای بیش از حد این ناحیه، قرار گرفتن روستا بین دو کوه بلند است که سرما را در خود حبس می‌کند و مانع خروج هوای سرد می‌شود. زندگی روزمره اهالی این روستای یخ‌زده در هر صورت برقرار است.

منبع: thparallel56



مسیری رویایی در ایرلند

عکس از: boredpanda



«جوانانه»  
رایاگوشی دنبال کنید  
Zendegisalam.ir

۲۰۰۰۹۹۹  
شماره پیامک  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
شماره تلگرام  
۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰  
تلفن تحریریه

رفقا سلام!

معاون وزیر بهداشت گفته رستوران‌ها، قهوه‌خانه‌ها و مهمونی‌های خانوادگی، خطرناک‌ترین مکان ابتلا به کرونا رو افزایش حضور در اون‌ها می‌تونن احتمال ابتلا به همون سبک زندگی تازه‌ای که پده. پس چی کار کنیم؟ برگردیم به همون سبک زندگی مجازی و جذاب اوایل شروع ویروس، یاد گرفته بودیم یعنی ارتباط دورادور آسون می‌کردن فعالیت‌های زندگی روزمره که تو خونه موندن رو آسون می‌باشه شروع واکسیناسیون به معنی تموم نشدن همه گیری نیست.

## مددکاری یعنی زندگی آرام و تاثیرگذار

گفت‌وگو با رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران درباره‌ی پروبم شغل مددکاری



مهدیس مرادیان | خبرنگار

من کی‌ام؟

سید حسن موسوی چلک هستم، مدرس دانشگاه و دارای مدرک دکترای مددکاری اجتماعی، موسس اورژانس اجتماعی در ایران، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، کمیسر اخلاق فدراسیون جهانی مددکاران اجتماعی و عضو هیئت رئیسه منطقه آسیا و اقیانوسیه. تاکنون نزدیک به ۴۰ کتاب نوشته‌ام و از ۲۲ سال قبل به عنوان پژوهشگر نمونه انتخاب شدم. این افتخارات را مطرح کردم تا نو جوان‌ها بدانند اگر در این زمینه درست کار کنند، شانس زیادی برای رشد دارند.

مددکاری اجتماعی چیست؟

همان‌طور که پزشکان و متخصصان بهداشت برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها اقدام می‌کنند، در حوزه اجتماعی این وظیفه مددکاران است که برای مساعدت‌ر شدن شرایط زندگی به مردم کمک کنند تا کمتر در گیر معضلات و مشکلات شوند.

چرا و چطور وارد این حرفه شدید؟

من در کنکور با رتبه خوبی قبول شدم و امکان انتخاب تمام رشته‌ها را داشتم اما با توجه به علاقه و خلق و خویم، مددکاری را انتخاب کردم. آن‌زمان رشته علوم اجتماعی پنج گرایش داشت که مددکاری یکی از آن‌ها بود اما الان گرایش مستقلی به حساب می‌آید و از مقطع کاردانی تا دکترادر ایران تدریس می‌شود.

در این رشته تضمینی برای ورود به بازار کار و آینده شغلی مناسب وجود دارد؟

دانش‌آموختگان مددکاری می‌توانند در نهادهای مختلفی مشغول کار شوند، مثل قوه قضاییه، نیروی انتظامی، دادگستری، زندان، کمیته امداد، بهزیستی، شهرداری، هلال احمر، بانک‌ها، وزارت نفت، شرکت‌های تابعه نفت و مراکز مشاوره وزارت علوم. زمینه کاری یک مددکار

اجتماعی، بیشتر مراکز دولتی است، هر چند کلینیک‌های مددکاری در بخش خصوصی هم فعال‌اند. یک مددکار همچنین می‌تواند در موسسات خیریه حضور یابد و حتی مرکز خصوصی خیریه تأسیس کند. عقیده و تحلیل من باتوجه به شرایط و قوانین تصویب شده این است که نیاز به خدمات مددکاران اجتماعی در آینده بیشتر خواهد شد. به علاوه هر کس به رشته تحصیلی اش علاقه‌مند باشد و خوب کار کند، بیکار نمی‌ماند.

آیا مددکار اجتماعی صرفا با افراد آسیب‌دیده در ارتباط است؟

خیر. مددکار اجتماعی همیشه با افراد آسیب‌دیده سروکار ندارد و فرد می‌تواند با توجه به علاقه‌اش، در زمینه پیشگیری از طلاق، اعتیاد و خشونت فعالیت کند. همچنین مهارت‌هایی مثل تقویت قدرت تصمیم‌گیری، آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، کمک به انتخاب شغل مناسب، ازدواج، رشته تحصیلی، مباحث فرزندپروری و خودمراقبتی نیاز بیشتر افراد جامعه است که دچار مشکل نیستند و مددکار در این زمینه‌ها می‌تواند به آن‌ها کمک کند. نکته مهم آن‌که یک مددکار اجتماعی در هر حوزه شغلی باید صبور، اخلاق‌مدار و رازدار باشد، به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند، فرهنگ مردم را بشناسد و به انسان‌ها با تفاوت‌هایی که دارند، احترام بگذارد.

در این مسیر پرفراز و نشیب چه چیزی به شما انگیزه می‌داد و برای تان الهام‌بخش بود؟

من اگر هزار بار به دنیا بیایم، باز هم مددکاری اجتماعی را انتخاب خواهم کرد. آرامش، حس مثبت و قوت قلبی که کمک به دیگران در من ایجاد می‌کند، این شغل را برامی‌منحصر به فرد کرده است. شیخ‌بهای می‌گوید: «همه روز روزه بودن، همه شب نماز کردن [...] به خدا که هیچ کس را، ثمر آن قدر نباشد / که به‌روی ناامیدی، در بسته باز گردن». من متقدم گره از کار خلق خدا باز کردن، با هیچ در آمدی قابل قیاس نیست.



مهرمان ملی | روزنامه نگار

شب‌ها که کیسه زباله را شما یا یکی از اعضای خانواده بیرون می‌برید، دقیق‌تر نگاهش کنید. چه چیزهایی قرار است دم در گذاشته شوند؟ در خیلی از کشورها گروه‌هایی از مردم به این فکر افتاده‌اند که چقدر می‌شود از تعداد آشغال‌های توی سطل زباله کم کنند. مثلا می‌شود بعضی چیزها را دوباره و چند باره استفاده کرد؛ مثل بعضی از بسته‌بندی‌های پلاستیکی خوراکی‌ها. می‌شود خیلی از آن‌هایی را که قابل بازیافت هستند، به چرخه مصرف برگرداند و می‌شود موقع خرید چهارچشمی مراقب بود تا چیزی اضافه نخریم و بسته‌بندی خریدهای مان از نوع دوست‌دار طبیعت باشد اما فایده این کارها چیست؟

انجمن بین‌المللی زباله صفر می‌گوید

با همین کارهای کوچک از وارد کردن زباله‌های اضافی به اقیانوس‌ها، دفن شدنشان در زمین و آلوده شدن هوا جلوگیری کرده‌اید. خب



سختی‌های حرفه مددکاری چیست؟

ذات مددکاری طوری است که افراد کاملاً آگاهانه پا در این مسیر می‌گذارند و چون علاقه‌مند هستند، سختی‌ها معنای منفی ندارند. گاهی از مشکلات افراد آسیب‌دیده استخوان‌آدم به‌در می‌آید. گاهی آن‌قدر بوده و کمک مالی دولت کم است که نمی‌توانند گرهی را باز کنند. سختی‌ها و مشکلات هر مددکار به نسبت سازمانی که در آن کار می‌کند، متفاوت است؛ مثلا سختی کار مددکار بهزیستی شبیه مددکار شرکت نفت نیست همین‌طور که دو حیطه مددکاری در زندان و مهد کودک اصلا قابل قیاس نیستند. در نهایت به‌رغم همه دشواری‌ها، آن‌چه پیش‌روی یک مددکار قرار دارد، زندگی آرام و موثر بودن در جامعه است و این دو برای انسان به‌قدر کافی مسرت‌بخش هستند.

عکس از: تجارت نیوز

## وقتی می‌گوییم کار گروهی از چه حرف می‌زنیم؟



معدنه مشجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

همه‌شما تا حالا در مدرسه تجربه کار گروهی داشته‌اید. آیا در این تجربه موفق بوده یا با چالش مواجه شده‌اید؟ تا حالا فکر کرده‌اید کار گروهی یعنی چه؟ شاید با این تعریف کار گروهی موافق باشید؛ «تلاش مشترک دو یا چند نفر برای رسیدن به یک هدف مشترک یا تکمیل یک کار به نحواحسن» اما این تعریف، چه تکلیفی برای اعضای گروه تعیین می‌کند؟ به عبارت بهتر، برای کار گروهی خوب چه مهارت‌هایی لازم است؟

**۱ | ارتباط مؤثر** یعنی بتوانید ایده و نظر خود را توضیح بدهید. احساسات‌تان را به‌درستی بیان کنید. به دیگران با دقت گوش کنید. به خوبی سؤال کنید. احساسات دیگران را از روی نشانه‌های غیر کلامی متوجه شوید و به فعالیت‌ها و تلاش‌های دیگران بازخورد صحیح نشان بدهید. همچنین بسیار مهم است که به‌راحتی و باصراحت با اعضای گروه در باره انتظارات، زمان تحویل کار و مسئولیت‌ها صحبت کنید. ایجاد یک فضای ارتباطی خوب، باعث افزایش اعتماد و ایجاد فضای مثبت تیمی می‌شود. گاهی ممکن است اختلاف نظرهایی پیش بیاید اما احترام در برقراری ارتباط با دیگر اعضای تیم به حل سریع مشکلات کمک می‌کند.

**۲ | مدیریت زمان** مدیریت زمان، مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گویی، همه به یک اندازه در کار شما مهم هستند. تلاش شما برای تعادل برقرار کردن بین چندین تکلیف و به‌موقع تحویل دادن کار گروهی، به شما کمک می‌کند که در آینده محیط کار مشارکتی و کارهای پرسرعت را بهتر مدیریت کنید.

**۳ | حل مسئله** کسانی که به‌طور مؤثر حل مسئله می‌کنند، می‌توانند در مواقعی که چالش و مشکل پیش می‌آید، خارج از محدوده فکر کنند. آن‌ها به جای تمرکز بر نتایج منفی، آرام می‌مانند و به گروه‌شان برای یافتن راه‌حل کمک می‌کنند. تمرین مهارت حل مسئله به شما کمک می‌کند موانع موجود در راه یا ناکارآمدی‌ها را کشف کنید.

**۴ | گوش دادن** هنگام کار در گروه، داشتن ذهنیت باز بسیار مهم است. یعنی بپذیرید که هم گروهی‌های شما از بعد دیگری به مسئله نگاه می‌کنند و نظرات‌شان را بشنوید. گوش دادن به دیگر دیدگاه‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا چندین وجه یک مسئله را ببینید که قبلا در نظر نگرفته بودید.

**۵ | تفکر نقاد** تفکر انتقادی به شما امکان می‌دهد که تصمیمات بهتر و آگاهانه‌تری بگیرید. پیروی از هر آن‌چه گروه تصمیم می‌گیرد یا یکی از اعضا می‌گوید، کار راحتی است اما گاهی اوقات، روش متفاوت یا ایده جدید می‌تواند به دست‌یابی به نتایج بهتر کمک کند.

**۶ | همکاری** کار در گروه ممکن است گاهی چالش‌برانگیز باشد اما بیشتر اوقات فرصتی عالی برای کشف ایده‌های خلاقانه، به اشتراک گذاشتن دیدگاه‌ها، تجربیات مختلف و همچنین ارتقای مهارت‌های شخص شماست. اگر به هر پروژه گروهی به دید یک فرصت یادگیری نگاه کنید، می‌توانید گروه پربارتری داشته باشید. تمایل شما به یادگیری و کشف رویدادهای جدید، شما را به یک همکار، مدیر یا رهبر خوب تبدیل می‌کند.

✓ **در آخر این نکته را به یاد داشته باشید که کار گروهی زمانی موفقیت‌آمیز است که هر کس وظیفه خودش را به خوبی انجام بدهد و به دیگر اعضا هم کمک کند. همیشه در گروه با دوستان‌تان محترمانه صحبت و به این نکته توجه کنید که نظرات بیان شده چه کمکی به بهتر شدن کار شما می‌کند نه این که چه کسی نظرات را بیان کرده است.**

