



سفر نامه

«ببخشید»؛ تکیه کلام پرکاربرد کانادایی ها

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



کانادا دومین کشور بزرگ جهان است و به دلیل مهاجری، تنوع فرهنگی بسیار زیادی دارد اما با همه این تفاوت‌ها کانادایی‌ها چه بومی و چه مهاجر به مؤدب بودن، تواضع، نظم و اخلاق مداری شهرت دارند. این ویژگی بر تازه‌واردهای این کشور هم تاثیر می‌گذارد. آن چه موجب تعجب گردشگران در این کشور می‌شود، دیدن صف کانادایی‌ها در موقعیت‌های مختلف است. صف بستن، زمان سنجی و عذرخواهی مکرر از جمله رفتارهای تحسین شده این مردم است. در کانادا، مدرسه اخلاق مداری و اتیکت اجتماعی وجود دارد که ساکنان جدید کانادا و دانشجویان بین‌المللی با گذراندن دوره‌ای کوتاه در آن یاد می‌گیرند که کجا و چطور در صف بایستند و چطور جای افراد دیگر را در صف نگه دارند! «ببخشید» از جمله کلماتی است که دایم شنیده می‌شود اما دلیل گفتن اش تنها برای عذرخواهی کردن نیست و گاهی راهی برای مؤدب بودن و ارتباط برقرار کردن است. حالا که حرف از کانادا شد، بد نیست یکی از سنت‌های عجیب این کشور را هم معرفی کنیم و آن روزی است که وزیر اقتصاد این کشور و تیمش، کفش نو می‌پوشند و بودجه جدید کشور را اعلام می‌کنند. ریشه این رسم به سال ۱۹۶۰ و به عادت وزیر اقتصاد آن زمان برمی‌گردد که هربار به این شکل برای این مراسم آماده می‌شده است.



منبع: whenonearth

مسیر

آشنایی با حرفه مراقبت و تشریفات

شغلی که از اتفاقات بد و درگیری‌ها در تجمعات پیشگیری می‌کند



مهدیس مرادیان | خبرنگار

مهدی صفایی هستم ۴۲ ساله، دکترا ی بیزینس دارم. موسس و مدیر گروه تخصصی مراقبت و تشریفات در ایران هستم. هشت سال است که لقب کارآفرین برتر کشور را به خود اختصاص داده‌ام. در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل به‌عنوان دستیار، مربی بدن ساز و مشاور «کارلوس کی‌روش» حضور داشتم. در سال ۱۹۹۷ مربی تیم ملی در رشته کیک‌باکس بودم و در سال ۱۹۹۹ در همین رشته قهرمان جهان شدم.

چطور وارد حرفه مراقبت و تشریفات شدم؟

زمانی که بعد از گذراندن دوره‌های مربوط به حفاظت و تشریفات در خارج از کشور به ایران برگشتم، کمبود نیروهای متخصص برای ایجاد آرامش و امنیت در رویدادهای مختلف و مکان‌های عمومی (کنسرت‌ها، همایش‌ها و افتتاحیه‌ها) احساس می‌شد. علاوه بر آن در کشور جوانان ورزشکار و مستعدی داشتیم که در مسیر خاصی هدایت نشده بودند بنابراین تصمیم گرفتم که این هلدینگ را راه‌اندازی کنم تا افراد با مباحث شخصیت شناسی، روان‌شناسی، روابط عمومی، زبان بدن، مراقبت و تشریفات آشنا شوند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که کار ما با شغل «بادیگارد» تفاوت دارد. در حوزه خصوصی، شغلی با عنوان بادیگارد وجود ندارد و قانونی هم نیست. افرادی که با عنوان بادیگارد تعلیم می‌بینند، در ارتباط با سیستم دولتی، امنیتی و نظامی کشور اند اما مایک سیستم تشریفات مراقبتی هستیم که کارمان پیشگیری از اتفاقات و درگیری‌های اجتماعی در رویدادها، نمایشگاه‌ها و... است.

شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

تمام فعالان حوزه‌هایی که بالاتر راجع بهشان صحبت کردیم، نیازمند گروه‌هایی هستند که آن‌ها را برای حضور در رویدادها به‌عنوان نیروی حفاظتی تشریفات معرفی کنند. با توجه به این بازار کار، افراد مستعد و علاقه‌مند می‌توانند برای شرکت در دوره‌های آموزشی اقدام کنند و به‌طور اصولی وارد این حرفه بشوند.

برای ورود به این رشته باید چه ویژگی‌هایی داشته باشیم؟

ویژگی‌های جسمی برای این کار شامل قد بالای یک متر و ۹۰ سانتی‌متر و وزن بالای ۱۱۰ کیلوگرم است. همچنین فرد علاوه بر داشتن بدن ورزیده باید در حداقل یک رشته ورزشی هم تخصص داشته باشد. ویژگی‌های شخصیتی فرد هم مهم است؛ یعنی کسی باشد که در محل زندگی و کارش او را به‌عنوان یک انسان محترم بشناسند و از قدرت بدنی

سبز انگشتی

چرا دار کوب‌ها ما را ترک کردند؟

مریم ملی | روزنامه‌نگار



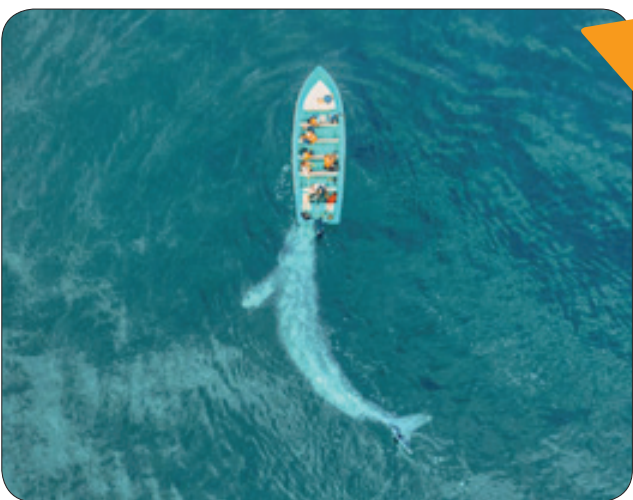
شنیده‌اید که می‌گویند در طبیعت همه چیز به‌شکل چرخه‌وار به هم وابسته است؟ یعنی مثلاً اگر فلان حیوان از بین برود، تاثیر بزرگی بر چرخه غذایی بقیه حیوانات می‌گذارد و حتی به مرور در زندگی ما انسان‌ها هم تغییراتی ایجاد می‌کند. همین چندوقت پیش محققان و فعالان محیط‌زیستی گفتند یکی از دلایل‌هایی که باعث شده درخت‌های زیبا و دوست‌داشتنی بلوط‌نوی کوه‌های زاگرس از بین بروند، کم شدن تعداد هدهدها و دار کوب‌هاست! اولین چیزی که به ذهن آدم خطور می‌کند این است که بابا این دوتا چهره‌ی بی‌هم دارند! ولی اگر دلایل متخصصان را بشنوید آن وقت متوجه می‌شوید که ماجرا از چه قرار است. نوعی حشره به نام «سوسک چوب‌خوار» وجود دارد که بزرگ‌ترین لذت‌زدگی‌اش خوردن چوب درخت‌های بلوط است. این سوسک داخل درخت‌ها تخم‌گذاری و به مرور شروع به خراب کردن درخت می‌کند. اگر همه چیز عادی



پیش برود، هدهدها و دار کوب‌ها از راه می‌رسند و همان‌طور که توی پویانمایی‌ها می‌بینیم، روی تنه درخت‌های بلوط می‌نشینند و با سرعت برق و باد به تنه درخت‌نوک می‌زنند تا این سوسک‌های چوب‌خوار را به‌عنوان غذا میل کنند. این طوری همیشه تعداد سوسک‌ها در حدی باقی می‌ماند که درخت‌های بلوط آسیب جدی نبینند و ناگهان همه‌شان تخریب نشوند. حالا اگر جمعیت دار کوب‌ها و هدهدها و پرنده‌های شانه‌به‌سر کم بشود، تعداد سوسک‌های چوب‌خوار سر به‌فلک می‌گذارد و درختان بلوط یکی بعد از دیگری خشک می‌شوند. درخت‌هایی که سر مایه‌های طبیعی کشور مان هستند، از بین می‌روند. فکر می‌کنید چه بلایی بر سر دار کوب‌ها آمده است؟ آن‌ها بر اثر گسترش کشاورزی بیش از حد، چرای بی‌رویه دام‌ها و حضور سگ‌های گله‌از منطقه فراری شده‌اند و به این ترتیب ما هر روز بلوط‌های عزیز و تنومند‌تر اگر سر از دست می‌دهیم.

منابع: صفحات اینستاگرام محمد درویش و سعید انصاریان، فعالان محیط‌زیست

گالری



همسفر خطرناک

عکس از: theguardian.com

رفقا سلام!
نما اگه تو گشت و گذارهای مجازی تون چی کار به اتفاق‌های تلخ و عجیب برپخورین، کنین؟ با به بزرگ‌تر می‌کنین؟ سعی می‌کنین فراموشش کنین؟ که احساس منفی تون بروز داده مطمئن دربارهاش حرف می‌زنین فکر می‌کنین تا توی ذهن تون حشش کنین؟ بشه؟ خودتون تنهایی بهش فکر می‌کنین تا توی ذهن تون این راهکارها از همه خب البته هرکس روش خودشو داره ولی مورد دوم بین این راهکارها از همه بهتره. یه راه دیگه هم وجود داره؛ می‌تونید با ما راجع بهش صحبت کنین. جوانه، همکارهای روان‌شناسی داره که خوشحال می‌شن به رفقای نوجوون کمک و مشورت بدن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

بدانیم

شوخی

سفر خارجی



ایده و اجرا: سارای مرادی

و جثه ورزیده‌اش برای آزار دیگران سوء استفاده نکند. همچنین باید بتواند دوره‌های آموزشی فیزیکی و روحی سخت را با موفقیت پشت سر بگذارد و به کارهای تیمی علاقه‌مند باشد.

شغل تشریفات و حفاظت چه سختی‌هایی دارد؟

کنترل و مدیریت شرایط، زمانی که مسئول حفاظت از جان آدم‌ها هستید تاحد زیادی استرس‌زاست. در موارد بحرانی این وظیفه ماست که تا رسیدن نیروهای پلیس، کادر درمان و آتش‌نشانی شرایط را کنترل کنیم.

چه اتفاقات جالبی در حرفه شما رخ می‌دهد؟

نیروهای حفاظتی تشریفات در همه جای دنیا موقعیت اجتماعی قابل قبولی دارند، بین مردم از محبوبیت خاصی برخوردارند و مورد توجه‌اند. اتفاقات جالب در کار ما کم نیست و ولی می‌خواهم از موارد تأسف برانگیزی بگویم که به‌دست افراد غیر متخصص رقم می‌خورد؛ مثلاً در یکی از این موارد به دلیل نبودن مسیر، یک سلب‌ریتی را توی جوی آب انداختند. موردی هم بود که برای عکس گرفتن با یک فوتبالیست چاقو کشی راه افتاد. نیروهای غیر متخصص به‌جای مدیریت شرایط، آن را آشفته‌تر می‌کنند.

چه آینده‌ای پیش روی یک نیروی تشریفات و حفاظت است؟

عناوینی که به افراد بعد از عضویت در دوره‌ها اختصاص داده می‌شود، به این ترتیب است: «عضو، سرگروه، سرتیم، مدیر میانی و مدیر ارشد». بعد از پایان دوره فرد می‌تواند کسب‌وکار خودش را راه‌بندد و سیستم مشابه به‌مجربانی را اداره کند. درباره درآمد هم با این که هم‌اکنون به دلیل کم بودن تقاضا به‌عنوان شغل دوم در نظر گرفته می‌شود اما با توجه به نیاز کشورها به شکل تازهای از تجارت، موقعیت‌های کاری روز به روز بیشتر می‌شود. در مجموع می‌توان به آینده این حرفه و همه گیر شدنش امیدوار بود.

کمک کردن به دوستی که قصد خودکشی دارد



انسیه بزوئی | روان‌شناس بالینی

تجربه گذرای غمگینی، اضطراب و ناامیدی چیزی نیست که تاکنون برای ما اتفاق نیفتاده باشد، اما تجربه مزمن این حالات، پیامدهای عمده‌ای برای سلامت جسم و روانمان دارد. برخی از ما در برابر این احساسات تاب‌آوری بیشتری داریم و به دنبال کمک گرفتن از دیگران و یافتن راه‌حل‌های سازنده می‌رویم. بعضی‌های مان هم احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم این فشارها را تحمل کنیم و به دنبال راهی سریع برای پایان دادن به زندگی خود می‌رویم. افسردگی، اضطراب، سایقه خانوادگی خودکشی، تجاوز یا حوادث آسیب‌زای شدید (تروما)، انزوای اجتماعی، از دست دادن عضوی از خانواده یا جدایی والدین، مشکلات مالی شدید، تعارض در روابط و فقدان حمایت دیگران می‌تواند خطر خودکشی را در نوجوانان افزایش دهد. ضمن این که اولین و اساسی‌ترین اقدام برای پیشگیری از خودکشی را تشویق فرد برای مراجعه به روان‌شناس می‌دانیم، نکات زیر هم می‌تواند در این راستا مؤثر باشد:



۱) **ایجاد فضای گفت‌وگو:** شاید از دوست‌تان این جملات را بشنوید: «دلم می‌خواد بمیرم»، «دلم می‌خواد بخوابم و دیگه بیدار نشم» و «حالا بقیه بدون من بهتر می‌شه». هرگز به این جملات این گونه پاسخ ندهید: «چی می‌گی؟ دیوونه شدی؟»، «حرف‌های عجیبی می‌زنی»، «منظورت که واقعاً این نیست» و «پرت‌ویلا نگو!». سعی کنید بدون هیچ قضاوتی به او گوش دهید. شاید پیام او این است که «من به عشق و توجه دیگران نیاز دارم، رنج زیادی را تحمل می‌کنم و به تنهایی از پس آن بر نمی‌آیم». واکنش فوری، متعجب یا قضاوت‌بار شما سبب می‌شود دوست‌تان از حرف‌زدن خودداری کند. او را درک کنید، با او همدلی و به حرف‌زدن تشویق کنید. مثلاً بگویید: «احساس می‌کنم چیزی اذیت می‌کنه. دلت می‌خواد بیشتر درباره‌آن حرف بزنیم؟» یا «حق داری ناراحت باشی. می‌تونم کمکت کنم؟»

۲) **به‌اشتراک گذاشتن احساسات:** کمک کنید دوست‌تان بداند تنها نیست و همه افراد گاهی احساس غمگینی، اضطراب و تنهایی زیادی را تجربه می‌کنند. احساسات او را بی‌اهمیت و ناچیز جلوه ندهید اما به او اطمینان دهید که هیجانات منفی برای همیشه باقی نمی‌مانند و ما می‌توانیم با فاصله گرفتن از آن‌ها، اقدامات سازنده‌تری برای بهبود حال خود انجام دهیم. تجارب مشابه خود را با او مطرح و کاری کنید به شما احساس نزدیکی کند تا بتواند از شما و دیگران کمک بگیرد.

۳) **ایجاد توازن در تصمیم‌گیری:** این تکلیف که از فنون درمان شناختی-رفتاری است، به ما کمک می‌کند مزایا و معایب تصمیمات مان را با دقت بیشتری بررسی کنیم. شاید دوست‌تان در حالت هیجانی بسیار منفی باشد و نتواند ابعاد مثبت زندگی، مزایای ادامه دادن به زندگی و معایب پایان دادن به آن را به‌روشنی ببیند. جدولی با دو ستون «مزایا» و «معایب» تهیه و او را تشویق کنید که ابعاد داشته‌های مثبت زندگی، اهداف از رزمند و خواسته‌هایش را به‌خاطر بیاورد و از آن سو، هزینه‌های سنگین پایان دادن به زندگی‌اش را برای خود و اطرافیان‌ش در نظر بگیرد و در این جدول بنویسد. این کار کمک می‌کند میزان منطقی بودن تصمیم خود را بهتر ارزیابی کند.

۴) **یافتن فردی معتمد:** با معلم، مشاور مدرسه یا یکی از اعضای مورد اعتماد خانواده دوست خود صحبت کنید. لازم نیست تمام حرف‌هایی را که دوست‌تان با شما محرمانه مطرح کرده است به آن‌ها بگویید. فقط آن‌ها را آگاه کنید که او به کمک جدی و فوری نیاز دارد. از اعضای خانواده فرد بخواهید هرگز او را تنها نگذارند و سعی کنند با او ارتباط بیشتر و صمیمانه‌تری برقرار کنند و ضمن ایجاد فضای گفت‌وگو، او را از درون شناس ببرند.

اگر در خودتان یا دوستان‌تان تمایل به خودکشی تشخیص دادید، با شماره اورژانس اجتماعی (۱۲۳) تماس بگیرید.

شما گفتین

❖ خیلی ممنونم که در ستون «مسیر» با خانم نشاط جهانادری که خلبان بودن، گفت‌وگو کردین. من فکر می‌کردم خانم‌ها نمی‌تونن خلبان بشن.
❖ **جوانه:** خیلی خوشحالم دوست عزیز که این گفت‌وگو براتون مفید بوده.
❖ کمیک چاپ شده در صفحه نوجوان، نه‌خنده‌دار بود و نه جالب. اگر نوشته‌های جذاب‌تون ته کشیده، دیگه چاپش نکنین.
❖ **جوانه:** ممنونیم دوست عزیز که جوانه رو دقیق می‌خونین و کمک می‌کنین که بهتر بشه.