

تفاوت‌های همدیگرا بشناسیم

همان‌طور که عدالت به معنای مساوات نیست، شریک بودن مرد و زن در زندگی مشترک هم به معنی شبیه بودن آنها به همدیگر در همه مسائل نیست. بدون تردید زن و مرد، تفاوت‌های واضحی با یکدیگر دارند که گاهی این تفاوت‌ها در روابط عاطفی، بیشتر از هر زمان دیگری خودش را نشان می‌دهد. پس فراموش نکنید که لازمه یک زندگی مشترک موفق و پایدار، احترام به همین تفاوت‌هاست. کافی است نگاهی کلی به رفتارهای زنان و مردان در زندگی روزمره ببیند؛ زیرا تا متوجه بدیهی‌ترین این تفاوت‌ها بشویم، مثلاً اینکه محققان به این نتیجه رسیده‌اند که زنان در رمزگشایی از مکالمات غیرکلامی و حالات چهره، از مردان قوی‌ترند و برای همین است که حرف‌زدن در دختران و زنان، بیشتر ابزاری برای ارتباط

معتادان صفرو یکی

اعتیاد به فضای مجازی، باعث تغییر سبک زندگی و آسیب به کانون خانواده می‌شود

سبک زندگی امروز تغییر کرده است.

اگر دیروز استفاده از مواد مخدر باعث می‌شد فردی به عنوان مصرف‌کننده

یا اصطلاعا معتاد شناخته شود، حالا به فردی که بیش از

اندازه از فضای مجازی و اینترنت استفاده می‌کند هم

مصرف‌کننده می‌گویند. اثرات اعتیاد به فضای مجازی

همان قدر سنگین و بد است که مصرف مواد مخدر می‌تواند

بد باشد. اعتیاد به فضای مجازی هم شغل و هم خانواده را از

افرادی که بیش از اندازه از فضای مجازی استفاده می‌کنند

می‌گیرد و جامعه را نیز دستخوش حادثه می‌کند. این اعتیاد

در ایران به شدت زیاد و رو به افزایش است.



سال ۲۰۱۰ بود که نام نوموفوبیا به گوش جهانیان رسید. نوموفوبیا درواقع یک اختلال روانی است و در افرادی که نمی‌توانند از گوشی همراه خود دور باشند به وجود می‌آید. بعد از این، نام اعتیاد به اینترنت به واسطه استفاده بیش از اندازه افراد از گوشی همراه و اینترنت هم رواج پیدا کرد. اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال ذهنی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفت و حتی کلینیک‌های ترک اعتیاد به اینترنت هم در تهران راه‌اندازی شد.

ارقام چه می‌گویند؟

استانداردی از مدت‌زمان استفاده از اینترنت وجود ندارد، به این شکل که اگر مثلاً فردی چهار ساعت در شبانه‌روز از اینترنت استفاده کند، به عنوان یک معتاد به اینترنت شناخته شود. در این حوزه همه چیز نسبی است و با توجه به زمان کار کردن و مدت زمان استراحتی که صرف سرگرمی و وقت‌گذرانی با خانواده می‌شود

عاطفی و همدلی است ولی در پسران و مردان، گفت‌وگو و تبادل سخن بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای انتقال پیام استفاده می‌شود. دانستن همین موضوع کوچک می‌تواند شوهران را به احساس نیاز زنان به همدلی و صحبت کردن نزدیک کند. از سوی دیگر این توقع را در زنان کاهش دهد که به اندازه همجنس‌های خود توقع همدلی و همدردی در کلام را از همسرشان نداشته باشند. بنابراین اگر هر دو طرف به چنین درکی از یکدیگر برسند، چون توقع زیادی از همدیگر ندارند یک قدم به ایجاد احساس رضایت در طرف مقابل نزدیک‌تری شوند.

گزارش

تحقیق دیگری که در دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی و در سال ۹۹ انجام شده است، حدود ۴۴ درصد از دانشجویان به شبکه‌های مجازی اعتیاد دارند.

حدود ۹۰ درصد از آنها اعتیاد خفیف دارند و حدود ۱۰ درصد نیز از اعتیاد شدید رنج می‌برند. اینها همه در حالی است که رتبه سرعت اینترنت ایران در سال ۱۴۰۱ به ۲۴ رسید و این نشان می‌دهد که سرعت اینترنت ایرانی‌ها با توسعه فناوری اینترنت در کشور چندان تناسبی ندارد و در شرایطی که ایران یک کشور در حال توسعه است اما جاذبه اینترنت دل‌شهروندان ایرانی را به شدت برده است.

جامعه بی‌هویت و فرد طلب

کسی نمی‌گوید که از فضای مجازی نباید استفاده کرد. سبک زندگی امروز با زندگی هوشمند گره خورده و مسلمانا استفاده از فضای مجازی یکی از مسائل غیر قابل انکار دنیای امروز است. اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی اما می‌تواند آسیب‌های زیادی به فرد وارد کند. بسیاری از کاربران فضای مجازی که به خاطر جاذبه فضای مجازی در پی استفاده از فالوئر هستند برای جذب مخاطب ممکن است دست به کارهای عجیبی بزنند کارهایی که خلاف محور شخصیتی و فردی آنهاست.

آنها ممکن است برای جذب دنبال‌کننده کارهایی

خانواده از هم گسیخته

همه کارشناسان معتقدند که استفاده بیش از اندازه از فضای مجازی ضد خانواده است.

مهری موسوی، مشاور خانواده به ما می‌گوید این روزها بسیاری از مراجعه‌کنندگان به

مراکز درمانی و مشاوره، از اعتیاد شدید همسر خود به فضای مجازی گله دارند. او توضیح

می‌دهد که بسیاری از همسران به جای وقت‌گذرانی با اعمای خانواده، زمان استراحت خود

را صرف وقت‌گذرانی در فضای مجازی می‌کنند و همین باعث گله، دعوا و مشاجره بین زوج‌ها

می‌شود. این در حالی است که خانواده ارزشمندترین دارایی یک فرد است و برای محافظت

از آن باید وقت و انرژی صرف کرد. او می‌گوید بسیاری از ارتباطات، دورهمی‌ها و تفریحات

خانوادگی به علت استفاده از فضای مجازی کمتر شده است. خانواده اما برای زنده ماندن

نیاز به مراقبت، توجه، ارتباط و تفریح مشترک دارد، مساله‌ای که البته به دلیل استفاده

بیش از اندازه از فضای مجازی در بسیاری از خانواده‌ها به فراموشی سپرده شده است.



شرکت عمران شهردید امیرکبیر

شرکت عمران شهر جدید امیرکبیر (مهاجران) در نظر دارد، از طریق فراخوان عمومی نسبت به واگذاری و فروش تعداد ۲۰ قطعه زمین با کاربری کارگاهی و مسکونی در شهرهای جدید امیرکبیر و مهاجران توسط سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شرح ذیل اقدام نماید:

ردیف	شماره قطعه	نوع کاربری	مساحت متر مربع	محلّه
۱	۸۲۲	مسکونی	۳۵۰	دو شهر جدید امیرکبیر
۲	۸۲۱		۳۵۰	
۳	۸۲۰		۳۵۰	
۴	۸۱۹		۳۵۰	
۵	۸۱۷		۳۵۰	
۶	۸۱۶		۳۵۰	
۷	۸۴۰		۳۵۰	
۸	۸۳۹		۳۵۰	
۹	۸۳۸		۳۵۰	
۱۰	۸۳۷		۳۵۰	
۱۱	۸۳۶	کارگاهی	۳۵۰	دو شهر جدید امیرکبیر
۱۲	۸۳۵		۳۵۰	
۱۳	۸۳۴		۳۵۰	
۱۴	۸۳۳		۳۵۰	
۱۵	۱	کارگاهی	۸۸۰	دو شهر جدید امیرکبیر
۱۶	۲		۸۸۰	
۱۷	۳		۸۸۰	
۱۸	۴		۸۸۰	
۱۹	۲۹	کارگاهی (صنوف مزاحم)	۱۰۲۰،۸	ده شهر مهاجران
۲۰	۷۴		۴۷۵،۶	

متقاضیان محترم می‌توانند برای شرکت در این فراخوان به آدرس **www.setadiran.ir** به شماره مزایده ۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳۴۰۰۰ مراجعه نمایند:

تاریخ انتشار در سامانه ستاد ایران روز **چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸** از ساعت ۱۰ صبح

مهلت دریافت اسناد از مورخ **۱۴۰۱/۰۲/۲۸** تا مورخ **۱۴۰۱/۰۳/۸** ساعت **۱۹**

مهلت ارائه پیشنهادات: از مورخ **۱۴۰۱/۰۲/۲۸** ساعت **۸: ۳۰** تا **۱۴۰۱/۰۳/۱۸** ساعت **۱۹**

زمان بازگشایی پیشنهادات: روز شنبه **۱۴۰۱/۰۳/۲۱** ساعت **۱۰** صبح

◀ متقاضیان محترم جهت بازدید از محل قطعات مورد فروش در شهر جدید امیرکبیر از ساعت ۸ صبح الی **۱۴:۳۰** روزهای ششنبه لغایت **چهارشنبه** می‌توانند به آدرس: کیلومتر چهل جاده اراک – سلفچگان، شهر جدید امیرکبیر، ساختمان شرکت عمران شهر جدید امیرکبیر واحد حقوقی و املاک و برای بازدید از قطعات مورد فروش در شهرمهاجران به آدرس: شهر مهاجران، کوی فرهنگیان، خیابان شقایق سه روبروی منازل مسکونی ناجا، بلوک **C3**، طبقه اول دفتر شرکت عمران مراجعه نمایند.

اطلاعات تماس: تلفن **۰۲۷۴۶۳۰۳۴۰ -۰۸۶** داخلی **۱۱۸** و **۱۲۰** در شهر جدید امیرکبیر

اطلاعات تماس: تلفن **۰۳۸۶۲۶۲۴۰ -۰۸۶** شهر مهاجران

۰۸۰۰۱۳۳۰

دوشنبه ۲ خرداد ۱۴۰۱ شماره ۶۲۲۰

یادداشت

رکب به اعتیاد مجازی

ما روان‌شناس‌ها و مشاوران خانواده به‌عنوان تجربه‌گر، در اتاق‌های درمان از مراجعان که ممکن است پدرها و مادرها یا معلمان مدارس باشند، می‌شنویم که اعتیاد کودکان و نوجوانان به فضای مجازی بسیار زیاد شده و این حقیقتی است که خودمان نیز در جامعه و در دل خانواده‌ها مشاهده می‌کنیم.

پیش از کرونا زمینه استفاده از فضای مجازی در بسیاری از کودکان و نوجوانان وجود داشت اما دو سال آموزش مجازی به این وضع دامن زد و گستره آن را توسعه داد. یک مشکل اساسی هم این بود که بسیاری از والدین خودشان نیز به فضای مجازی اعتیاد پیدا کردند و چون بچه‌ها رفتارها را با مشاهده یاد می‌گیرند، اعتیاد مجازی در آنها عمق پیدا کرد.

اما اکنون باید چه کرد؟

پاسخ این است که والدین باید رهبری اوضاع را به دست بگیرند، چون از آنها چنین انتظار می‌رود. در حوزه وابستگی افراطی کودکان و نوجوانان به فضای مجازی، نکته‌ای که نادیده گرفته شده است ایجاد مسیرهای جایگزین برای آنهاست به‌طوری‌که دالما به آنها گوشزد می‌شود دست از این فضاها و شبکه‌ها بکشند ولی به آنها گفته نمی‌شود در عوض چه کارهایی انجام دهند. بچه‌ها به انجام فعالیت‌های سالم و سرگرم‌کننده در محیط خانه نیاز دارند در حالی‌که بسیاری از خانواده‌ها هیچ برنامه‌ای برای بودن با فرزندان و بر کردن اوقات فراغت آنها ندارند.

این در شرایطی است که به‌ویژه کودکان در دوره ابتدایی علاقه زیادی به بازی با بزرگسالان دارند، حال آن‌که بسیاری از والدین به علت مشغله‌های زیاد به این موضوع مهم اولویت نمی‌دهند و در نتیجه اعضای کم‌سن و سال خانه بیش از قبل به فضای مجازی وابسته می‌شوند.

طراح:بیژن گورانی

جدول ۶۲۰۴

جدول عادی

افقی: (۱) تلمبه- از نرم‌افزارهای پیام‌رسان تلغن همراه- طایفه‌ای از مغولان (۲) ساحر- مراقبت از کودک (۳) تکرار حرفی- جاویدان- روزها- نفس خسته (۴) مناسب تشریفات- بی‌رونتق- حکم روزه روز عاشورا (۵) گرم خورده- خوب- آذر (۶) زمان- قطعی برای کتاب- نتیجه گرفته‌شده (۷) پاک از تهمت- زندانیان- نویسنده رمان فلسفی گاندید (۸) کف- رسوم - زرتشتی- از سازه‌های آیینی ایران (۹) دوستی مجدد پس از قهر- بزدل- بیماری کم خونی (۱۰) شجاع- اهل بزد- یاد... مهربان آید همی (۱۱) ایزاری برای سوراخ کردن- آذیت- قشر، پوسته (۱۲) ریزه فلز- نوعی سس غلیظ- خدمتکار زن (۱۳) نگاه خیره- شیفت- تنگه‌ای که دریای مرمره را به دریای سیاه می‌پیوندد- یازده (۱۴) استراتژیک- ذخیره کردن (۱۵) معصیت- پایتخت آنگولا- پشت ابرنمی‌ماند.

عمودی: (۱) اصلی‌ترین شهر جزیره

سیسیل ایتالیا- عنوانی احترام‌آمیز برای بانوی سالخورده (۲) بی‌چیز- پارچه- پرنده شکاری (۳) بنابراین- سبک ادبی یا هنری- بی‌کس- نشانه جمع (۴) برق را از کوئل به دلوکی می‌رساند- پرچم- دم گوسخند (۵) جزایر دوگانه هواپی (۱۵) دشمنی عمیق و پایدار را گویند- در هر روز.

جدول ویژه

افقی: (۱) پدر آذری- پدر نریمان در شاهنامه- از نوشت‌افزار (۲) فیلمی ساخته کریستوفر نولان- بیماری

جدول عادی ۶۲۰۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ا	ج	ن	ک	ب	و	د	م	ر	ه	م	ا	س
۲	خ	و	ب	ه	ف	ت	س	ا	م	ز	ا	ی	ی	ی
۳	خ	و	ب	ه	ف	ت	س	ا	م	ز	ا	ی	ی	ی
۴	و	ا	ف	ش	ر	ه	ج	ا	م	د	ن	ک	ب	و
۵	ب	ر	ت	و	ر	ی	ا	و	ل	ی	ن	ک	ب	و
۶	ل	و	ن	و	س	خ	ا	س	ت	ن	ج	ی	ی	ی
۷	ا	ه	ک	م	ی	ر	ی	ر	ه	ف	ز	و	ن	ک
۸	خ	و	ب	ه	ف	ت	س	ا	م	ز	ا	ی	ی	ی
۹	خ	و	ب	ه	ف	ت	س	ا	م	ز	ا	ی	ی	ی
۱۰	م	ی	م	ی	م	ا	ن	ی	م	ی	ل	ی	ی	ی
۱۱	ل	ی	ا	د	ی	ک	ب	و	د	م	ر	ه	م	ا
۱۲	و	د	م	ر	ه	م	ا	س	ت	ن	ج	ی	ی	ی
۱۳	ن	ی	م	ر	و	د	م	ر	ه	م	ا	س	ت	ن
۱۴	ف	ا	ی	م	ا	ل	ز	ا	و	ی	ه	د	ا	و
۱۵	ل	ن	ت	ر	م	ا	ی	ر	م	ی	ج	ا	س	ن

حل جدول ویژه ۶۲۰۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ا	د	ا	ش	ر	ز	ه	و	ن	ک	ب	و	د
۲	و	ا	ک	م	د	ا	م	ا	غ	و	ا	گ	و	ا
۳	م	ز	د	ک	ا	د	ب	ی	م	ل	ا	م	ل	ا
۴	ی	ر	م	ج	م	ل	ا	ت	ا	م	ا	ر	د	ب
۵	ا	س	ط	ر	ل	ا	ب	ه	و	ن	ت	ل	ا	ب
۶	ی	ل	و	ی	ی	ب	ش	ه	ا	و	ل	و	ل	و
۷	ی	ج	ی	م	ا	ن	ی	س	ت	ن	ج	ی	ی	ی
۸	و	خ	و	د	ه	ز	ی	ب	ش	م	و	ل	و	ل
۹	ا	ه	ا	ب	ا	س	ا	ن	ا	م	ا	ر	د	ج
۱۰	ل	ا	ن	ا	ب	ر	ه	و	ز	ی	و	ه	م	م
۱۱	ا	ب	ا	س	ن	ی	ن	ی	ن	و	ا	ز	ن	د
۱۲	م	م	م	ا	ت	د	و	ا	س	ن	ی	ل	و	ل
۱۳	ا	ک	ت	م	ا	و	خ	ر	ی	ف	ن	ک	ر	ی
۱۴	م	ا	ل	و	ن	م	ی	م	ی	ر	د	م	ل	ی
۱۵	ا	م	ا	س	م	ل	و	ن	ف	ف	ا	ه	ت	ا