کارگاه زندگی

استقلال طلبی نوجوانان بخشی از هویت‌یابی آنهاست

اگر کمی به قبل بازگردیم و دوران نوجوانی خودمان را به‌خاطر بیاوریم، بهتر می‌توانیم درک کنیم چرا فرزندان ما در این دوران به‌دنبال استقلال‌طلبی هستند. افراد در سنین نوجوانی نیاز دارند هویت خود را پیدا کرده و شخصیت‌شان را به‌عنوان یک بزرگسال تعریف کنند. همین موضوع باعث می‌شود که در جست‌وجو و کشف محیط پیرامون خود باشند و بخواهند از والدین فاصله بیشتری بگیرند. با این حال این مسأله برای والدینی که از مسائل مرتبط با دوران نوجوانی و نحوه برخورد با آنها آگاهی چندانی ندارند، منجر به بروز نگرانی‌هایی می‌شود. بسیاری از پدر و مادرها انتظار دارند نوجوانان همانند دوران کودکی مطیع آنها باشند و بخواهند بیشتر اوقات روز را با پدر و مادر خود سپری کنند. نمی‌توانند تنها براساس انتظارات والدین خود زندگی کنند، بلکه نیاز دارند درک دقیق‌تری از خود پیدا کرده و درواقع به نوعی هویت شخصی دست یابند. نیاز به هویت‌یابی مستقل باعث می‌شود که فرزندان بخواهند از والدین خود فاصله گرفته و با این رفتار به آنها نشان دهند که دیگر بزرگ شده‌اند. بنابراین بهتر است به‌جای محدود کردن نوجوان خود یا نگرانی زیاد، نحوه نظارت غیرمستقیم را یاد بگیرید و به این ترتیب نوجوان را به‌طور نامحسوس در مسیر سالمی هدایت کنید.

یادداشت

پدر! مادر! ما مقصریم

آوید طالبیان
گروه جامعه

دانشمندان ایتالیایی مدتی است در تحقیقات‌شان ثابت کرده‌اند که تماشای بیش از حد تلویزیون باعث به‌هم خوردن تعادل هورمونی در کودکان و در نتیجه زمینه‌سازی برای بلوغ زودرس در آنها می‌شود. بررسی‌های مشابهی هم وجود دارد که ثابت می‌کند استفاده بی‌حد و حصر از اینترنت و فضای مجازی هم دقیقا همین تاثیر را بر کودکان می‌گذارد. برخی روان‌شناسان وطنی نیز که به تجربه دریافته‌اند خروج از تعادل در استفاده از ابزارهای هوشمند ارتباطی و وقت‌گذرانی افراطی با تصاویر تلویزیونی و ویدئویی، بچه‌ها را زودتر از موعد به دنیای بزرگسالی می‌رساند، نسبت به رواج این پدیده و بی‌اعتنایی خانواده‌ها هشدار می‌دهند. بسیاری از والدین به احتمال زیاد نمی‌دانند که وقتی کودک یا نوجوان بی‌هدف در فضای مجازی می‌چرخد و کنجکاوانه وبگردی می‌کند با انبوهی از تصاویر و محتواهای مخصوص بزرگسالان روبه‌رو می‌شود که نواحی مختلف مغز را تحریک می‌کنند و بر افکار و رفتار کودک و نوجوان اثر می‌گذارند؛ محتواهایی که لاجرم بلوغ زودرس را در آنها تسهیل می‌کند.

تا اینجای بحث به‌نظر می‌رسد که همه تقصیرها متوجه فضای مجازی، اینترنت و ابزارهای هوشمند ارتباطی است که حجم نامحدودی از اطلاعات را در اختیار افراد کم‌سن‌وسال قرار می‌دهد. البته با این‌که این فرض درست است اما باید دقت داشت چه کسانی دسترسی بچه‌ها به این امکانات را مهیا می‌کنند که قطعا کسی جز والدین یا سرپرستان کودکان نیستند.

از این‌روست که کارشناسان صیانت از حقوق کودکان و نوجوانان تاکید دارند که خانواده‌ها بیش از آن‌که نگران خوراک جسمی فرزندان‌شان باشند باید به خوراک روح و ذهن آنها توجه کنند و نگران عادات و رفتارهای نادرست رسانه‌ای بچه‌ها باشند. لازمه کار نیز این است که پدر و مادرها تسلیم فشارها و گلایه‌ها و غرزدن‌های کودکانی که اصرار به استفاده افراطی از فضای مجازی دارند، نشوند.

گزارش

«جام‌جم» دلایل کاهش سن بلوغ و راه‌های کاستن از آسیب‌های آن را بررسی می‌کند

نوجوانان دبستانی

مریم خباز
گروه جامعه

بعضی بچه‌ها انگار یکباره از دنیای کودکی کنده می‌شوند و در آغوش نوجوانی می‌افتند؛ انگار که جهشی ناگهانی می‌کنند و یکدفعه چند سال به جلو می‌پرند. اینها می‌شوند کودکانی که بی‌موقع پا به نوجوانی گذاشته‌اند و کسی شده‌اند که نباید باشند. حکایت اینها حکایت کاهش سن بلوغ است که از بچه مدرسه‌ای‌های بند انگشتی، نوجوانانی با جسم‌های بالغ شده می‌سازد که هیچ تناسبی با افکار بالغ نشده‌شان ندارد. بلوغ زودرس را باید جدی گرفت و به‌عنوان نسخه‌ای پیشگیرانه اصلا کاری کرد تا احتمال وقوعش کمتر شود. به‌خصوص باید سبک زندگی‌ها را تغییر داد و به سمت سبک‌های سالم‌تر رفت تا بچه‌ها در بچگی‌شان غرق شوند نه در دنیای ناآشنایی که در آن غریبه‌اند.

بلوغ زودرس البته چالشی جهانی است که هنوز برایش دلیل قطعی نیافته‌اند ولی عواملی هست که به‌عنوان سبب‌ساز معرفی می‌شود که ریشه در سبک زندگی امروزی دارند، سبکی که نه‌فقط ما که تک‌تک کشورهای دنیا را درگیر کرده و کودکان را هدف گرفته است.

کره زمین و بالغان کوچک

بعضی مرزبندی‌های سنتی را باید فراموش کرد و مشغول بازتعریف برخی مفاهیم شد مثلا تعریف‌مان از سن شروع نوجوانی را که به‌گفته دکتر غلامعلی افروز، روان‌شناس و استاد ممتاز دانشگاه، دیگر مثل ۴۰ یا ۵۰ سال گذشته نه برای پسران در بازه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال رخ می‌دهد و نه برای دختران در محدوده ۱۴ تا ۱۶ سالگی. او به ایسنا می‌گوید: «چون مهم‌ترین شاخص آغاز دوره نوجوانی، تجربه بلوغ جنسی است پس همگان باید بدانند بچه‌ای که هم‌اکنون در مقطع چهارم یا پنجم دبستان درس می‌خواند، بالغ است.»

البته این اتفاق فقط مختص جامعه ما نیست بلکه همه جوامع با آن مواجهه دارند به طوری که دکتر معصومه تختی، روان‌شناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با ما به تشریح مطالعه‌ای جهانی در سال ۲۰۲۰ می‌پردازد که نمایی از آنچه را که در قاره‌های مختلف جهان رخ می‌دهد به نمایش می‌گذارد. به گفته او این مطالعات نشان می‌دهد در ۴۰ سال اخیر به ازای هر دهه، سه ماه از سن بلوغ کاسته شده که افتی حداقل یک‌ساله را تایید می‌کند.

همچنین این مطالعات نشان داده در کشورهای اروپایی سن بلوغ در حدود ۹ سال و پنج ماهگی تا ۱۰ سال و پنج ماهگی اتفاق می‌افتد در حالی که در آمریکا از هشت سال و هشت ماهگی تا ۱۰ سال و سه ماهگی، در آفریقا از ۱۰ سال و یک ماه تا ۱۳ سال و دو ماهگی و در آسیا نیز از هشت سال و ۹ ماه تا ۱۱ سال و پنج ماهگی این پدیده ظاهر می‌شود. درحالی که در خاورمیانه - که ما نیز در آن واقع شده‌ایم - سن بلوغ حول‌وحوش ۹ سال و هفت ماه تا ۱۰ سال و سه ماه رخ می‌دهد.

اشتباهات سبک زندگی

اما چرا این‌چنین است و چرا بلوغ زودرس مثل اپیدمی همه جهان را درگیر کرده است؟ دکتر تختی می‌گوید: «بلوغ جنسی یکی از مراحل رشد است که زمان آغاز آن به عواملی مثل ژنتیک، نژاد، جغرافیا، محیط تربیتی، سبک زندگی و نوع تغذیه و ارتباطات و معاشرت بچه‌ها مربوط می‌شود»، دکتر افروز نیز «تغییر الگوهای تغذیه و مصرف بیش از اندازه فست‌فودها، گوشت و مرغ» را در این پدیده اثرگذار می‌داند و مونا فلسفی، روان‌شناس کودک و نوجوان هم از عواملی همچون «رژیم غذایی نامناسب، استفاده از غذاهای فرآوری شده، جهش ژنی، سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری، مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز و تماشای بیش از حد تلویزیون و استفاده بیش از اندازه کودکان از فضای مجازی نام می‌برد».

یوسف نوری، وزیر آموزش‌وپرورش کشورمان هم از کاهش یک تا سه ساله سن بلوغ در کشورمان خبر می‌دهد و این مسأله را ناشی از نوع تغذیه و گسترش رسانه‌های ارتباط جمعی می‌داند.

در واقع هرکدام از این کارشناسان به محورهایی از سبک زندگی اشاره دارند که غلط طراحی شده‌اند و ناخواسته بر بچه‌های ما اثرگذاشته‌اند؛ بچه‌هایی که به زودی پا به عصر بزرگسالی می‌گذارند و تار و پود جامعه را می‌سازند. به همین دلیل معصومه تختی توصیه‌هایی خطاب به خانواده‌ها دارد که به احتمال زیاد مانع بروز بلوغ زودرس می‌شود: «به والدین سفارش می‌کنیم برای جلوگیری از بلوغ زودرس در کنار این‌که سبک زندگی سالم را به آنها یاد می‌دهند و در اختیارشان قرار می‌دهند (تغذیه، خواب، ورزش و آرامش) از ارائه محرک‌های غیرضروری دیداری و شنیداری که رفتارهای جنسی را زودتر از موقع در بچه‌ها بیدار می‌کند، پرهیز کنند زیرا این محرک‌ها، گرایش‌ها و تمایلاتی را در بچه‌ها برمی‌انگیزد که آنها توانایی شناختی اداره کردنشان را ندارند».

مکث

بلوغ زودرس؛ فرصت یا تهدید؟

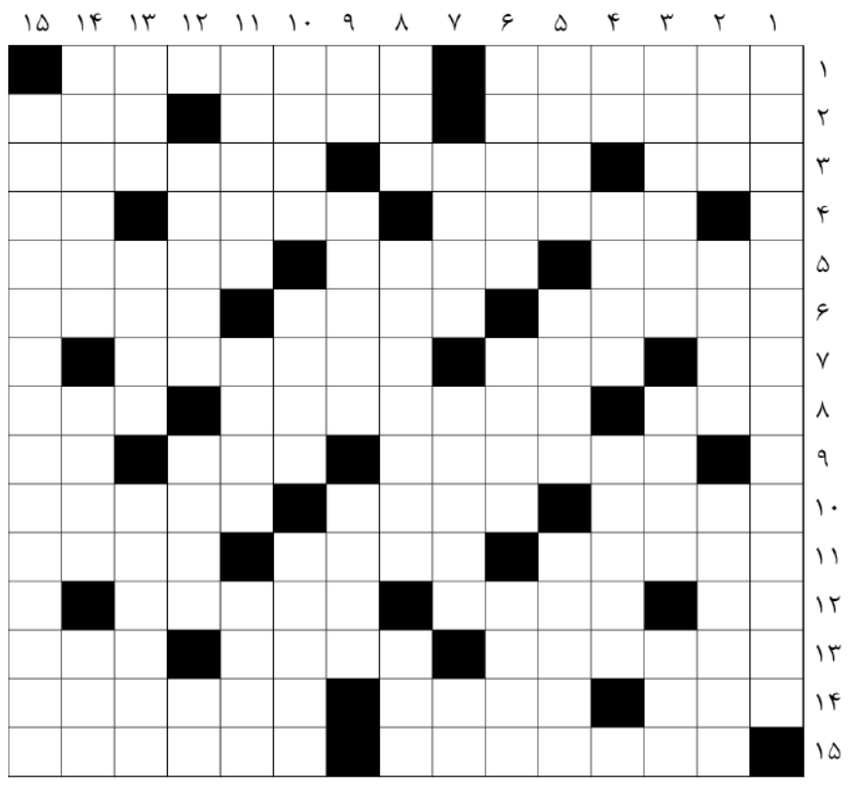
با این که معصومه تختی، روان‌شناس تاکید دارد فرضیه‌ای مطرح است که کاهش سن بلوغ و افزایش سرعت این کاهش را در راستای تکامل بشر و همسو با سرعت رشد انسان در سایر جنبه‌های شخصیتی و روان‌شناختی می‌داند اما باز هم تاکید دارد که نباید اجازه دهیم بچه‌ها بلوغ زودرس را تجربه کنند. در توضیح چرایی آن نیز می‌گوید: «اگر میان جنبه شناختی بچه‌ها و رشد جنسی آنها هماهنگی وجود نداشته باشد آنها آسیب‌های روانی، اجتماعی و رفتاری خواهند دید که حتی ممکن است ادامه‌اش به دوره بزرگسالی هم برسد و در کارکرد تحصیلی، اعتماد به‌نفس و ارتباطات افراد اثر بگذارد».

مونا فلسفی، روان‌شناس کودک نیز تاکید می‌کند که چاقی، کوتاهی قد، افسردگی، مشکلات رفتاری و روانی، فعالیت‌های جنسی زودهنگام و پرخاشگری از عوارض بلوغ زودرس است که والدین حتما باید به آنها توجه داشته باشند. البته دکتر افروز، روان‌شناس فقط نیمه خالی لیوان بلوغ زودرس را نمی‌بیند و به آن به چشم یک فرصت نیز می‌نگرد: «اگر این بچه‌ها حمایت و هدایت شوند، می‌توانند قدرت خلاقیت بیشتری داشته باشند چرا که دوران نوجوانی و بلوغ فرصتی برای رشد سریع سلول‌های مغز است، از این‌رو بچه‌هایی که بلوغ و به‌ویژه بلوغ زودرس را تجربه می‌کنند نیاز به الگوهای مطلوب و محبوب دارند».

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۸۹

جدول عادی



افقی: ۱) فرشته حامل وحی- نوعی موشک هدایت‌شونده زمین به زمین۲) پایتخت کوبا- پیشوا- یاری‌دهنده۳) درختی جنگلی- اکنون- وحشتزده۴) وسایل حمل و نقل- اثرگذار- نوعی بالاپوش۵) پودر- نوعی ماهی استخوانی دریای خزر- حاشا کردن۶) اقامتگاه تابستانی- سازی ضربی- زمزمه کردن۷) گل سرخ- بالاپوش مردان قدیم- حروف ادغام۸) حشره خونخوار- معادل فارسی جمعیت- قرار۹) ناشناخته- صدای بلند- محصول آب و صابون۱۰) سرکرده- جد حضرت رسول(ص)- فینال۱۱) مدفن امام حسن عسکری(ع)- تفریق- واحدی برای اندازه‌گیری طول۱۲) مخفف آکبند- نخست‌زاده- نصیحت۱۳) باورهای پوچ و بی‌اساس- گروه انسان‌ها- پسوند شباهت۱۴) چاه جهنم- چهارنت موسیقی پشت‌سرهم را گویند- گلی زیبا۱۵) از وسایل نقلیه عمومی- تبعیدگاه ناپلئون.

عمودی: ۱) بنیانگذار فقید جدول در مطبوعات کشورمان و ملقب به پدر جدول ایران۲) اندام پرواز- ریخته شدن- فراوان‌ترین کبوتر۳) نابینا- گاز بالابرنده بالن- شیمی کربن۴) بله آلمانی- چیره‌شونده- ریخت و پاش۵) از القاب امرای ترک- پیشینیان- آگاهانه۶) غیرمذهبی- کنجد کوبیده- عجله و تندی۷) گوشه‌ای در دستگاه نوا- عایدی- جدید۸) ترس- فیلم نقاشی متحرک- حشره‌ای با چشم مرکب و بدون ریه۹) مادر عرب- از اجزای گل- افسار۱۰) سرسرای ورودی- قوس- شماره نامه اداری۱۱) زن گندمگون- پایتخت انگلستان- خشمگین۱۲) از پوشاک مخصوص بانوان- مایع نشاسته- متر بی‌پایان!۱۳) خجستگی- تعظیم- جداشده از دیگران به منظور جلوگیری از سرایت بیماری۱۴) مطابق گذشته- محکم و استوار- قبیله۱۵) سردار رشید اسلام که در سال ۱۳۶۰ در منطقه دهلاویه به شهادت رسید.

جدول ویژه

افقی: ۱) چیره- گور دخمه تاریخی واقع در شهرستان کرمانشاه۲) نوعی ترانه شاد نواحی جنوب ایران- سودمند- خضاب۳) کامیون ارتشی- بعضی اوقات- صادق۴) بعد از مارس- کهن- کاروان۵) بانگ شتر- پهلو- درخشندگی۶) بهره هوشی- وسیع‌ترین قاره جهان- پاک و پاکیزه۷) رام‌نشده!- تمام‌عیار و مطلوب- بی‌اعتقاد به دین۸) عمیق- اثری به قلم اشتفن تسوایک اتریشی- شدیدترین۹) از کارتون‌های نوستالژیک ساخت ژاپن- ریز ریز کردن- ضمیر انگلیسی۱۰) مخفی- بیعانه- پیر کنعان۱۱) نام دو استخوان بالای سینه- بدگو- رمان امیل زولا۱۲) عدد اول- مشهور- واحد اندازه‌گیری وزن الماس۱۳) زشت- ستایشگر- ضعف و ناتوانی۱۴) چین و چروک پوست- روح- آلبومی با آواز شهرام ناظری۱۵) میزبان المپیک ۱۹۵۲- صدای یکنواخت ساعت.

عمودی: ۱) مجموعه داستانی نوشته ایتالو کالوینو ایتالیایی۲) شمشیر دفاعی ژاپنی- سرزمین- دیگ سنگی۳) نویسنده رمان شطرنج‌باز- هجران- سیستمی برای نمایش تصویر رنگی در تلویزیون۴) تکرار حرفی- سیاهرگ- فیلم کوتاه تبلیغی۵) ترمز کشتی- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی- نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود۶) یکی پس از دیگری- شکرگزار- تدوین‌شده۷) از زنان اساطیری یونان- از طایفه‌های بلوچ ایران- صدمه۸) از مذاهب اسلام- اسکی مارپیچ- خودپسندی۹) یک و یک- برهنه- نقدکننده۱۰) اشمئزاز- رودی در مرز روسیه و چین- افزونی۱۱) در نظر گرفتن اهمیت موضوعی- فطری- قطعی برای کتاب۱۲) ضربه‌ای با مشت- مفهوم- تردید۱۳) زیر- پزشکان- جدیت در نظر۱۴) وسیله تزئینی برای کلاه- گریه و زاری- منفصل۱۵) نویسنده فرانسوی و پیشوای مکتب رئالیسم اجتماعی.

حل جدول عادی ۶۲۸۸

حل جدول ویژه ۶۲۸۸

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

معاونت مهندسی دفاعی و پدافند غیر عامل نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد **ساخت تعداد ۵۹۸ واحد منازل شخصی (طرح کوثر) در شهر اهواز را (به‌صورت بخشی تهاتر و بخشی نقدی) به مناقصه بگذارد.**

لذا از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید تا ظرف مدت **۳** روز کاری آینده با در دست داشتن معرفی‌نامه و همچنین فیش واریزی مبلغ **۳ میلیون ریال** به حساب شماره **۶۱۵۸۸۰۰۱۵۴۸۰۸** (شماره شبا **IR۴۵۰۱۵۰۰۰۰۰۰۶۱۵۸۸۰۰۱۵۴۸۰۸**) به نام تجمیع عواید داخلی نزاجا (**وجا**) نزد بانک سپه، نسبت به خرید اسناد به معاونت مهندسی نزاجا (**مدیریت تامین مسکن**) به آدرس زیر اقدام نمایند.

متقاضیان حداکثر **۷** روز کاری فرصت دارند جهت تسلیم اسناد مناقصه و پیشنهاد قیمت اقدام نمایند.

با توجه به شرایط موجود، پیمانکاران بومی در اولویت انتخاب قرار دارند.

گردش مالی سال گذشته پیمانکاران باید بالای **۱۰۰۰ میلیارد تومان** باشد. این موضوع توسط کارفرما استعلام میگردد.

هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

نشانی مناقصه گزار جهت دریافت و تسلیم اسناد مناقصه: تهران، بزرگراه ارتش، بلوار نیروی زمینی، ستاد نیروی زمینی نزاجا معاونت مهندسی مدیریت تامین مسکن

تلفن: **۰۹۱۲۰۷۹۷۰۵۲** (مهندس سرلک) **۰۲۱۲۹۷۲۳۵۵۷**

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۰۷۸۳۱

شرکت فولاد غدیر نی‌ریز (سهامی خاص)
NEYRIZ GHADIR STEEL COMPANY
(NGHSCO)

شرکت فولاد غدیر نی‌ریز (سهامی خاص) با شماره ثبت **۱۳۰۰** در نظر دارد، **«اجرای عملیات خط انتقال آب از سد چشمه عاشق به حوزه شهرستان نی‌ریز به طول ۵ کیلومتر»** را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید. با این لحاظ از کلیه اشخاص واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید.

◄ **زمان تحویل پیشنهادات** تا ساعت **۱۶** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۷/۰۹** می‌باشد.

محل تحویل پاکت‌ها:

۱ **دبیرخانه کمیسیون معاملات شرکت فولاد غدیر نی‌ریز به آدرس:** تهران، خیابان بخارست، کوچه چهاردهم غربی پلاک **۱۷**، کدپستی **۱۵۱۴۸۱۹۷۱۱** دبیر کمیسیون معاملات، تلفن **۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱** داخلی **۱۱۲**

۲ **دبیرخانه قراردادها واقع در محل مجتمع به آدرس:** استان فارس، شهرستان نی‌ریز، کیلومتر ۵۰ جاده نی‌ریز - سیرجان دفتر مدیریت امور حقوقی و قراردادها، کدپستی: **۷۴۹۱۶۱۷۸۳۱** تلفن: **۵۳۸۵۴۱۲۴-۰۷۱**

متقاضیان جهت دریافت اسناد بایستی مبلغ **۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال** را به حساب شبای شماره **IR۳۲۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۲۲۰۴۵۹۴۶۰۰۰۳** به‌نام شرکت فولاد غدیر نی‌ریز نزد بانک ملی (غیر قابل استرداد) واریز نمایند.

ضمانت‌نامه بانکی جهت تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ **۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (پنج میلیارد) ریال** در وجه شرکت فولاد غدیر نی‌ریز با اعتبار **۳** ماهه با قابلیت یکبار تمدید است.

اعتبار پیشنهادات **۶۰** روز از تاریخ اتمام مهلت تحویل پیشنهادات و با قابلیت یکبار تمدید می‌باشد.

◄ **نحوه فروش و دریافت اسناد:** متقاضیان می‌توانند در صورت تمایل از روز **شنبه** تاریخ **۱۴۰۱/۰۶/۱۹** با ارسال تصویر درخواست کتبی (شامل نام مناقصه و نام و نام‌خانوادگی مناقصه‌گر، شماره تلفن تماس ثابت و همراه) و تصویر فیش واریزی به مبلغ **۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال** به آدرس ایمیل **Tender@nghsco.ir** یا با ارسال مدارک به شماره فکس **۸۸۷۵۴۳۰۵-۰۲۱** داخلی **۶** (و اطلاع به داخلی **۲۲۳** یا **۲۲۱**) و یا مراجعه حضوری به محل تسلیم پیشنهادات اسناد این مناقصه را خریداری کنند، پس از بررسی درخواست و فیش واریزی، فایل کامل اسناد مناقصه برروی آدرس ایمیل ارسالی مناقصه‌گر ارسال خواهد شد.

◄ شرکت فولاد غدیر نی‌ریز در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.