کارگاه زندگی

استفاده از قابلیت‌های خارق‌العاده هنر در تربیت

فرزندپروری یکی از کارهای سخت دنیاست، چون با بچه بزرگ کردن تفاوت‌های اساسی دارد. در فرآیند بزرگ‌کردن بچه‌ها والدین فقط به‌دنبال رتق‌وفتق نیازهایی همچون خوراک و پوشاک یا تحصیل آنها هستند در حالی که در فرزندپروری پرورش چند ساحتی کودکان مدنظر است. از جمله ابزارهای کارآمد در پرورش کودکانی توانمند، هنر است. هنر روح انسان‌ها را زنده می‌کند و بستر فوق‌العاده‌ای را برای آموزش و تربیت فراهم می‌سازد. مواجهه کودکان با هنر در آنها ذائقه‌سازی کرده و فضایی برای آموزش مهارت‌های زندگی را به آنها مهیا می‌کند. این که کودکی در معرض هنر قراربگیرد، آموزش‌های هنری دریافت کند یا خودش دست به کار فعالیت هنری شود، اثرات رشدی زیادی بر او دارد. البته یادمان نرود کودکان به‌صورت ذاتی و سرشتی، از نظر هوش هنری با هم فرق دارند و هرکدام استعدادهای ویژه خود را دارند. بنابراین اگر دو کودک را تحت یک نوع آموزش هنری قرار دهیم، کودکی که استعداد هنری بیشتری دارد قادر به خلق آثار فاخرتری است.

به همین علت وقتی یک کودک شروع به نقاشی کشیدن می‌کند نباید انتظار داشته باشیم از او حتما یک هنرمند نقاش بیرون بیاید، چراکه هنری ظریف و زیبا مثل نقاشی قدرت تصمیم‌گیری یا تفکر نقادانه را به کودک می‌آموزد و کم‌کم نگاه سیستمی او را پرورش می‌دهد.

یادداشت

روابط مجازی را با روابط حقیقی جایگزین نکنیم

مهدی نیک‌ضمیر
گروه جامعه

تنهایی یکی از مهم‌ترین معضلات انسان در جامعه مدرن امروزی است. سبک زندگی در جوامع امروزی تغییر کرده و دیگر خانواده‌ها شبیه گذشته، گسترده نیستند. بلکه با خانواده‌های موزاییکی و هسته‌ای مواجهیم که این مسأله روابط خانوادگی را هم تحت‌تاثیر قرار داده است. حالا دیگر مانند گذشته خاله، عمه، دایی، عمو و حتی اقوام دورتری که همه با هم در رفت‌وآمد و تعامل بودند وجود ندارد.

خانواده‌های هسته‌ای اغلب تک‌فرزند هستند و در عمل نسل دایی، عمو، عمه و خاله در حال انقراض است.

همه ما در زندگی‌مان روابط و تعاملات اجتماعی کمتری را نسبت به گذشته تجربه می‌کنیم.

تعاملات ما با گروه همسالان هم از فضای فیزیکی و واقعی به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی منتقل شده است.

این روابط مجازی هم قواعد و مؤلفه‌های خاص خودش را دارد و شبیه روابط فیزیکی و رودررو و صحبت‌کردن در کنار همدیگر، نمی‌تواند حال ما را خوب کند.

نتایج تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر سلامت روان ما تاثیر منفی گذاشته و احساس تنهایی و همچنین احساس طرد شدن و از دست دادن را در ما تقویت کند.

در یک ارتباط مجازی و حضور در شبکه‌های اجتماعی خیلی وقت‌ها به جای آرامش، احساس اضطراب را تجربه می‌کنیم، فضایی که هر چند برای تعامل و گفت‌وگو شکل گرفته اما رقابت برای عرضه بهتری از خود، موجب می‌شود ما احساس افسردگی و درماندگی داشته باشیم.

بر این اساس شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تصویر همچون اینستاگرام در تحقیقات و پژوهش‌ها، بدترین ترازها را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین در دنیای امروز هر چند استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی امری ناگزیر تلقی می‌شود اما سعی کنیم هیچ‌گاه روابط حقیقی و فیزیکی‌مان را با روابط مجازی و حضور در شبکه‌های اجتماعی جایگزین نکنیم تا کمتر از این فضا و دنیا آسیب ببینیم.

«جام جم» نقش شبکه‌های اجتماعی در ایجاد احساس تنهایی را بررسی می‌کند

تنهایی در میان شبکه‌های اجتماعی

اعظم سید برقی
کارشناس ارشد مشاوره

تنهایی را درد اجتماعی نیز تفسیر می‌کنند. در واقع تنهایی یک مکانیزم روان‌شناختی برای هشدار به افرادی است که منزوی شده‌اند چراکه احساس تنهایی افراد را به جست‌وجوی ارتباطات جدید ترغیب می‌کند. البته خصوصیات شخصیتی افراد در احساس تنهایی آنها تاثیر دارد. اعتماد به‌نفس ضعیف یکی از خصوصیات مؤثر در این مورد است که باید با آن مقابله کرد. همچنین ناتوانی در ادراک درست دیگران و نداشتن همدلی با آنها از عوامل مؤثر در تنهایی است.

شبکه‌های اجتماعی و احساس تنهایی

تفکر و نگاه افراد در برخوردهای اجتماعی می‌تواند به صورت واگرا باشد که این نیز ممکن است سبب انزوا شود. از موارد دیگری که می‌تواند زمینه‌ساز تنهایی باشد کمرویی، خجالتی بودن یا نگرانی بابت از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی یا ناتوانی در به‌کارگیری مهارت‌های زندگی است. داشتن رفتارهای بی هدف یا بی‌مقصد که به حرکت‌های انفعالی نیز تعبیر می‌شود، می‌تواند به احساس تنهایی ختم شود.

در این میان، زنان به شیوه‌های مختلف از تنهایی رنج می‌برند که اگر این انزوا طولانی باشد، ممکن است پیامدهای منفی فیزیکی یا احساسی برای‌شان به وجود آورد.

البته با وجود همه این مسائل نباید از نقش شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی در ایجاد احساس تنهایی غافل شد. در رسانه‌های اجتماعی هر شخصی بسته به نیاز، انگیزه، مهارت و توانایی‌اش فرصت تولید، انتشار و تأثیرگذاری بر اطلاعات دارد. رسانه‌های اجتماعی اساسا برای افزایش روابط میان فردی به وجود آمده، حال آن که «بیگانگی» یکی از تأثیرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر روابط بین فردی است.

رسانه‌های اجتماعی به بیگانگی اجتماعی کمک می‌کنند. بیگانگی اجتماعی سبب شکل‌گیری سطح بالایی از انزوا و فاصله میان مردم می‌شود. از آنجا که مردم بیشترین توجه خود را به زندگی مجازی اختصاص می‌دهند این موضوع باعث کاهش انرژی و بروز افسردگی در آنها می‌شود.

به‌عبارت دیگر، ناکامی در روابط یکی دیگر از معایب روابط آنلاین است که به‌طور بالقوه به اثرات مخرب در روابط عاطفی و تنهایی افراد به‌ویژه زنان تاثیر منفی می‌گذارد.

فضای مجازی و میل به تنهایی

به نظر می‌رسد یکی از عوامل ایجاد احساس تنهایی ندانستن شیوه استفاده درست از شبکه‌های اجتماعی است. این در حالی است که تنهایی نیز می‌تواند باعث کشش به سمت استفاده نادرست از این شبکه‌ها شود. با شیوع گسترده کرونا که جان مردم دنیا را به خطر انداخت، تنهایی نیز شکل و شمایل ویژه‌ای پیدا کرد که یکی از دلایل آن استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی بود. این موضوع نیز دامنگیر زنان شد، کسانی که وقتی در کنار همدیگرند حتی اگر علاقه‌ها و مباحث مشترک برای گفت‌وگو نداشته باشند، حال‌شان بهتر است.

همه متفق‌القول هستیم که هیچ وسیله ارتباطی نمی‌تواند جایگزین ارتباطات حضوری شود اما در دوران کرونا تقریبا بیشتر مردم، محدودیتی به نام «فاصله فیزیکی» را پذیرفتند و با آن کنار آمدند ولی این موضوع به آن معنی نیست که محرومیت از حضور اجتماعی بر زندگی افراد اثرات منفی نمی‌گذارد.

البته در دوران اوج همه‌گیری کرونا به‌جای رعایت فاصله فیزیکی میان افراد، اغلب شاهد فاصله اجتماعی بودیم و با توجه به امکانات مجازی برای برقراری ارتباط، کاملا با کمبود ارتباطات واقعی مواجه شدیم.

خطری برای خلاقیت

استفاده اعتیادزا به حضور در فضای مجازی مانع داشتن خلاقیت برای مقابله با تنهایی می‌شود اما برای نداشتن احساس تنهایی می‌توان با رعایت موارد پیشگیرانه همچنان به یکدیگر توجه داشت. در موج‌های مختلف کرونا، موضوعاتی همچون قرنطینه و اجبار به دورکاری باعث آشفتگی روانی و تحمل احساس تنهایی شد. حتی برای عده‌ای و به‌خصوص برای بخشی از زنان باعث از دست دادن شغل و پریشانی ذهن و افکارشان شد. گرچه تنهایی، خود باعث اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، اندوه و حتی فکر کردن به خودکشی می‌شود اما استفاده نادرست و افراطی و بی‌هدف از فضای مجازی نیز به نوبه خود به تنهایی دامن می‌زند و این اختلالات را تشدید می‌کند.

نکته

کمک‌رسانی فجازی به شرط و شروط‌ها

برای این که بتوانیم تنهایی‌مان را کنترل کنیم، عوامل منفی را تا جای ممکن از بین ببریم و استفاده از شبکه‌های مجازی را به سطح معقول برسانیم، لازم است به چند نکته توجه کنیم. اول این که برای خودمان محدودیت زمانی قائل شویم به این معنا که بعد از گذشت زمانی مشخص به حضور خود در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت پایان بدهیم. همچنین برای غلبه بر احساس تنهایی باید تمرین کنیم تا به‌موقع تاب‌آوری داشته باشیم و به این ترتیب از سلامت روان خود حفاظت کنیم. مراقبه، خودمراقبتی و ذهن‌آگاه نیز می‌تواند در این مسیر به ما کمک کند. همچنین باید بیاموزیم «فومو» را درست درک کنیم و ترس از دست دادن نداشته باشیم. البته به‌کارگیری این روش‌ها اگر کامل و دقیق باشد در طول زمان نتیجه بخش می‌شود و می‌تواند به کاهش یا از بین رفتن احساس تنهایی کمک کند. با وجود این اما گرچه ارتباطات مجازی هنوز نتوانسته جایگزین ارتباطات واقعی در میان انسان‌ها شود ولی از طریق همین شبکه‌های اجتماعی، امکانات و پیشرفت‌های فناوری به شرط استفاده درست، بهینه و بجا می‌توان از همه نقاط دنیا با یکدیگر ارتباط برقرار کرد و از احوال همدیگر آگاه شد. به این ترتیب افراد به‌خصوص زنان در شرایط بحران و تنهایی لطمه کمتری از انزوای اجباری (مثل وضعیتی که در دوران کرونا پیش آمد) خواهند خورد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۱۲

جدول عادی

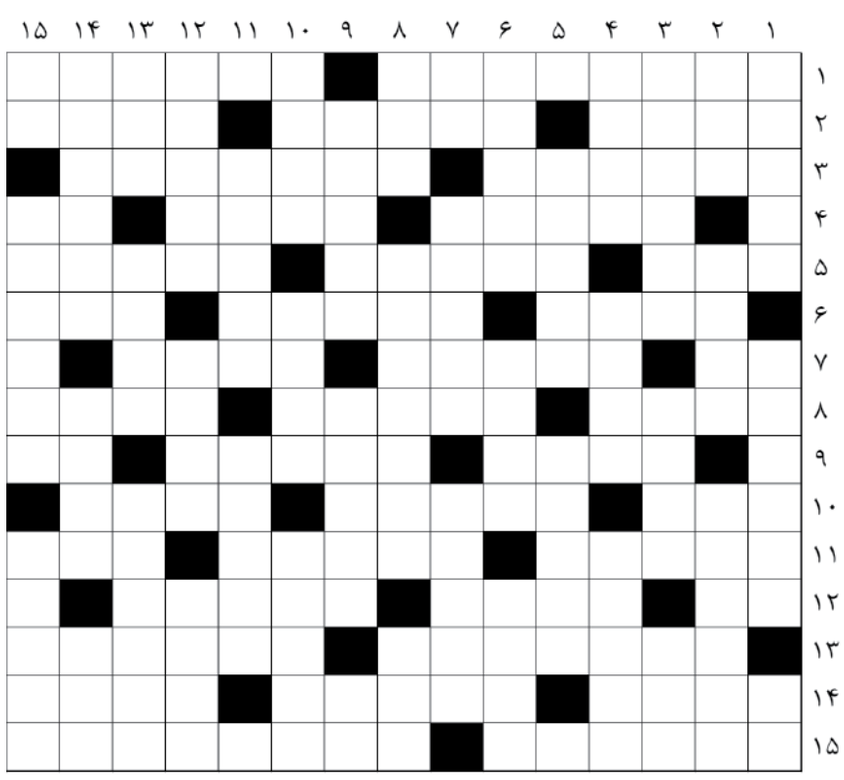
افقی: ۱) پالایشگاه گاز سرخس- نافرمان ۲) آرزوها- نوعی خرما با پوست ضخیم- مرام ۳) کمترین مقدار- نوعی انگور دانه‌درشت ۴) پادشاه پیشدادی که به دست ضحاک کشته شد- قسمتی از جمله که درباره آن خبر می‌دهیم- رطوبت ۵) شوهر- صمغ برخی درختان- سرزنش ۶) پسران عرب- شجاع- چین و چروک پوست ۷) پدربزرگ- شکل‌گرفته- پایگاه و منزلت ۸) خوب- نجات یافتن- هلاک‌کننده ۹) ارتعاش- زیرک- صوت شگفتی ۱۰) برکت سفره- برشته و کباب‌شده- شهرستانی در استان قزوین ۱۱) باغ دیدنی شیراز در نزدیکی آرامگاه سعدی- شرور- شیر بیشه ۱۲) نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای- لانه زنبور عسل- مدخل ۱۳) کتاب مشهور ابن ندیم- زمان مطابق با یک رویداد تاریخی ۱۴) آفت ها- بدزبانی- معشوق زیبا ۱۵) خوش‌آوازه- بهترین اقدام حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع زلزله.

عمودی: ۱) تخلص مولانا- هواپیمای جنگی- اشاره به دور ۲) بی‌سواد- سرزمین- کتاب ارزشمند شیخ کلینی ۳) فاقد اصالت خانوادگی- از ابزار حفاری- ماده آرایشی ناخن ۴) دستبافته‌ای از پشم حیوانات اهلی- مرطوب- باز شدن غنچه گل ۵) چراغدان- شعله آتش ۶) شعری که در وصف جنگ سروده می‌شود- صدای باران- پول امارات ۷) یک و یک- وسیله نقلیه قدیمی- عارضه‌ای گوارشی ۸) جوی طبیعی- رمانی از هرمان ملویل، نویسنده امریکایی- بلوز زنانه ۹) واحد پول عراق- آش هفت‌دانه- جشنواره سینمائی معتبر ۱۰) باجه- همداستان کلیله- از پیامبران بنی اسرائیل ۱۱) کلاه بارانی- سرو ته ۱۲) پی‌درپی- شب پیش رو- یک‌ششم ملک ۱۳) نژاد، تبار- امامان- دوره‌ای از زندگی زنان ۱۴) در گذشته مسئول برقراری نظم در شهر بود- تجملی- دفعه ۱۵) تردید- طلاق- بالاترین درجه دانشگاهی.

جدول ۶۳۱۲ ویژه

افقی: ۱) مرگ هر یک از بافت‌های بدن بر اثر قطع خون‌رسانی به عضو- آرامش ۲) برادری- شهری در مشرق آلمان- به‌کار بستن قانون ۳) باغبان- مقبره زرتشتیان ۴) زادگاه- بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم- قلب قرآن ۵) پشت سر- حاصل- اورنگ ۶) زبان آذری- تهیه کردن- حیوانی که به آن زکات تعلق می‌گیرد ۷) طلا- پایتخت بحرین- هدیه دادن ۸) کوره گچ‌پزی- نگهبان خرمن- نوعی بادام پوست نازک ۹) خودستایی- دوستی- نشانه جمع مونث عربی ۱۰) شتر عربی- انسان بودن- باد سرد ۱۱) فرکانس- نگهبان- پایتخت موسیقی کلاسیک جهان ۱۲) E- ماده آرایشی مژه- پاره خط جهت‌دار ۱۳) روزنامه قدیمی مصر- درنگ ۱۴) پرنده‌ای لذیذ گوشت- باستانی- زخمی ۱۵) نمایشنامه تاریخی نوشته ویکتور هوگو- وقوع آن باعث آزاد شدن انرژی درونی زمین می‌شود.

عمودی: ۱) محموله غیرقانونی- انقلابی معروف مکزیک- نشانه صفت تفضیلی ۲) ترشرویی- سستی- از حواس پنج‌گانه ۳) لباس تازه دوخته شده- بلند مرتبه- زبانه آتش ۴) خون ریز- طناب- چک مسافرتی ۵) زره جنگاوران قدیم- امانتی ۶) فساد و تباهی- برقرار- از حواریون حضرت عیسی (ع) ۷) مساوی- به راست متمایل شدن- زادروز ۸) پسوند شباهت- روزنامه چاپ ترکیه- از ملزومات اداری ۹) از مجسمه‌های زیبای ساخته پرویز تناولی- از مطهرات- تکرار یک حرف ۱۰) نوعی میمون- خردمند- گوشه‌ای در دستگاه شور ۱۱) نان کلفت- از قالب‌های شعر فارسی ۱۲) مجبور- خواهر زئوس در اساطیر یونانی- زیرین ۱۳) تاریکی- واحد نظامی- نقاش ۱۴) تابلوی نقاشی ضد جنگ اثر پیکاسو- تلاوت‌کننده قرآن- از حالات ماده ۱۵) حرف انتخاب- اشتباهاتی که نمازگزار هنگام خواندن نماز مرتکب می‌شود- شعله آتش.



حل جدول عادی ۶۳۱۱

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

حل جدول ویژه ۶۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ن	ت	خ	ا	ب	■	ا	ه	ل	ب	خ	ی	ه	■
۲	س	م	ن	و	■	س	ا	م	ر	ی	■	م	و	س	م
۳	ک	و	د	ت	ا	■	ب	ر	ه	و	ت	■	ا	ت	و
۴	ا	د	■	ک	ذ	ا	ی	ی	■	ا	ر	د	ش	ی	ر
۵	ت	■	چ	ا	ر	ق	د	■	م	ن	ا	س	ک	■	چ
۶	ف	ت	و	■	ن	ا	ر	س	ا	■	ن	ت	ی	ج	ه
۷	ی	ک	ر	ن	گ	ی	■	ر	و	د	ه	ن	■	س	ا
۸	ت	ا	ک	ا	■	و	چ	د	ا	ن	■	ب	س	ت	ر
۹	ز	م	■	م	ک	س	و	ر	■	د	ک	و	پ	ا	ژ
۱۰	چ	ل	ا	ی	ر	■	چ	د	ا	ر	ه	■	ا	ر	ا
۱۱	ر	■	ف	ر	ی	ض	ه	■	د	ی	ن	ا	ر	■	ن
۱۲	ا	س	ت	ا	ک	ر	■	ب	ا	ت	و	ن	■	ب	ت
۱۳	ل	د	ا	■	ت	ب	ل	و	ر	■	چ	ز	ا	ی	ی
۱۴	د	ی	د	ن	■	ت	ق	ر	ی	ب	■	ی	ک	ا	ن
۱۵	■	م	ه	ر	گ	ی	ا	ه	■	ع	ث	م	ا	ن	ی

نوبت اول

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومرحله ای

شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظردارد **اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل به صورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(سامانه ستاد) تامین نماید:**

شماره فراخوان درسامانه ستاد ایران	۲۰۰۱۰۹۳۴۹۸۰۰۰۵۹۱
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضای 1-0040251-NS مناقصه شماره ۰۱/۰۳۱
موضوع مناقصه/شرح مختصراقلام درخواستی	قطعات FIRE&GAS DETECTION SYS ساخت شرکت ZELLWEGER
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۳/۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	تضمین شرکت درفرآیند ارجاع کاربصورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۷۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۱۰ روز پس از درج نوبت دوم آگهی در صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (رزومه) در سامانه ستاد	ظرف مدت دو هفته پس از انقضای مهلت دریافت اسناد می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی/ مالی درسامانه ستاد	پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی به‌همراه برنامه زمانی ازطریق سامانه ستاد ارسال می‌گردد.
آدرس مناقصه‌گزار	استان بوشهر- شهرستان عسلویه- شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی- ساختمان اداری مرکزی ستاد مدیریت بازرگانی- اداره خرید- گروه خرید

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه‌گران بایستی نسبت به ثبت‌نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۲۲۳۱-۰۷۷۳۱۳۱۲۲۳۵ تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی