جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
دوشنبه ۷ آبان ۱۴۰۳ شماره ۶۸۹۲

خودتان را فراموش نکنید!

شاید افراد زیادی را در اطرافتان دیده باشید یا خودتان از آن دسته افرادی باشید که برای دیگران بیشتر از خودشان ارزش قائل هستند. حسی که باعث می‌شود در همه‌حال نگران راضی نگه‌داشتن دیگران باشید. حتی زمانی که کاری هم برای خودتان می‌کنید، حس پشیمانی بعد از انجام آن کار هم شما را اذیت می‌کند اما به همان اندازه که دیگران و کارهایشان برای شما دارای اهمیت هستند، باید برای سلامت روحی و جسمی خودتان هم ارزش قائل شوید و احساسات و عواطف‌تان را زیر پا نگذارید و به‌نوعی خود را دوست داشته باشید. در بسیاری از مواقع به‌حدی غرق در کارهای دیگران می‌شویم که خود را فراموش می‌کنیم. این موضوع تا جایی پیش می‌رود که حال ما را دگرگون می‌کند. این موضوع شاید در خانم‌ها بیشتر دیده شود، مخصوصا بانوان شاغل و خانه‌داری که تمام وقت و انرژی خود را صرف کار و اعضای خانواده می‌کنند و به جایی می‌رسند که دیگر انگیزه و توانی برای ادامه‌دادن اقدامات قبلی خود ندارند. احترام‌گذاشتن به خود در زندگی، شما را از انجام کارهایی که به نفس و روح شما آسیب می‌زند باز می‌دارد. انجام تمرینات محبت‌به‌خود می‌تواند تغییرات بزرگی را در زندگی شما رقم بزند. شما باید به این باور برسید که لیاقت بهترین‌ها را دارید و بخواهید که احساس آرامش را در شریان‌های زندگی خود به جریان بیندازید.

درنگ

چرا وجود قوانین در فضای مجازی مهم است؟

این روزها که تکنولوژی و فضای مجازی در تمام ابعاد زندگی ما انسان‌ها جا باز کرده و از خرید و فروش گرفته تا آموزش و تمام امور روزمره را شامل می‌شود، وجود یک‌سری اصول و قوانین مدون برای چهارچوب‌دهی به این فضای گسترده و به حداقل رساندن تبعات آن برای گروه‌های سنی مختلف، امری اجتناب‌ناپذیر است. فقدان قانون در حوزه فضای مجازی، خطرات و چالش‌های قابل توجهی را به همراه دارد و افراد، سازمان‌ها و جوامع را به‌طور کلی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. یکی از آسیب‌های کلیدی مرتبط با این فقدان مقررات جرایم سایبری است که درصورت عدم وجود چهارچوب‌های قانونی تعیین شده در این حوزه، جرایم سایبری مانند هک، سرقت هویت و کلاهبرداری آنلاین گسترش می‌یابد. مثلا چندی پیش بود که سردار وحید مجید، رئیس پلیس فتای فراجا اعلام کرد که تنها در شش ماهه سال جاری، بیش از هزار میلیارد تومان از پول‌های مردم در معرض کلاهبرداری قرار گرفته است! یکی دیگر از آسیب‌های نبود قوانین کارآمد در فضای مجازی، نقض حریم خصوصی داده‌هاست؛ چراکه در یک محیط دیجیتالی غیرقانونی، داده‌های شخصی کاربران ممکن است بدون رضایت، جمع‌آوری، به اشتراک گذاشته یا فروخته شود. این فرسایش حریم خصوصی، اعتماد را تضعیف می‌کند و می‌تواند عواقب شدید عاطفی و مالی را برای افراد به‌دنبال داشته باشد. همچنین عدم وجود قوانین حاکم بر تولید و انتشار محتوا می‌تواند منجر به انتشار اطلاعات نادرست، تأثیرگذاری بر افکارعمومی، فرآیندهای انتخاباتی و انسجام اجتماعی شود. علاوه بر آن، نبود یک چهارچوب مشخص در این فضا می‌تواند بستر را برای حضور سوءاستفاده‌گران سایبری و آزار و اذیت آنلاین کاربران فراهم کند.

نیشخند فضای مجازی به قوانین راکد

کارشناسان یکی از دلایل عدم‌اثرگذاری قوانین وضع شده در حوزه فضای مجازی را عدم سیال بودن آنها و جا ماندن از سرعت تغییرات می‌دانند

زهرا حامدی
گروه جامعه

از آنجایی که زندگی ما به‌طور فزاینده‌ای با دنیای دیجیتال درهم آمیخته می‌شود، نیاز به قوانین در فضای مجازی شاید هیچ‌وقت به اندازه الان مبرم و ضروری نبوده؛ چراکه این روزها با افزایش آزار و اذیت سایبری، سرقت هویت و آزار و اذیت آنلاین، واضح است که منظره مجازی می‌تواند به همان اندازه فیزیکی خطرناک باشد. مردم مستحق همان محافظت آنلاین هستند که آفلاین انجام می‌دهند و بدون مقررات مناسب، افراد و مشاغل در برابر عوامل مخرب آسیب‌پذیر می‌مانند. علاوه بر این با پیشرفت فناوری، تاکتیک‌های مجرمان سایبری نیز پیشرفت می‌کند و این امر برای قانون‌گذاران ضروری است که جلوتر از منحنی‌ها بمانند.

اگرچه وضع قوانین شفاف در زمینه فضای مجازی می‌تواند به ایجاد محیط امن‌تری برای همه کمک کند اما این قوانین به‌دلیل ویژگی خاص این فضا و سرعت تغییر و تحول تکنولوژی، با پیچیدگی‌های خاصی همراه است که خاصیت اثرگذاری آن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ موضوعی که علیرضا چابکرو، پژوهشگر ارتباطات و استاد دانشگاه تهران نیز در گفت‌وگو با جام‌جم یکی از دلایل عدم‌اثرگذاری قوانین وضع شده در حوزه فضای مجازی را عدم‌سیال بودن آنها و به نوعی جا ماندن از سرعت تغییرات می‌داند.

قوانین جاماندە!

چشم‌انداز قانونی فضای مجازی برای رسیدگی به چالش‌ها و فناوری‌های جدید به‌طور مداوم در حال تحول است. با افزایش تعاملات دیجیتال و پیشرفت فناوری، قانون‌گذاران و نهادهای نظارتی در سراسر جهان در تلاش هستند تا چهارچوب‌هایی ایجاد کنند که نوآوری، امنیت و حقوق فردی را متعادل کند. به همین منظور در کشور ما نیز شورای‌عالی فضای مجازی در سال ۱۳۹۰ و به دستور مقام معظم رهبری تشکیل شد. هدف از تشکیل این شورا این بود که با توجه به سرعت تحولات بسیار بالا در حوزه فضای مجازی و عقب‌ماندگی که کشور در این حوزه داشته است، قوانین با سرعت بیشتری تصویب شوند. بنابراین برای ایجاد چنین نهادی دو شورا منحل شد و در حکم رهبر انقلاب نیز همین موضوع آمد تا شورای‌عالی فضای مجازی قدرت بالایی در حوزه قانون‌گذاری پیدا کند اما متأسفانه به‌رغم اهداف تعیین شده، مصوبات این شورا نتوانست همگام با تغییرات پیش برود و دردی از آن دوا کند. چشم‌انداز قانونی فضای مجازی برای رسیدگی به چالش‌ها و فناوری‌های جدید به‌طور مداوم در حال تحول است. با افزایش تعاملات دیجیتال و پیشرفت فناوری، قانون‌گذاران و نهادهای نظارتی در سراسر جهان در تلاش هستند تا چهارچوب‌هایی ایجاد کنند که نوآوری، امنیت و حقوق فردی را متعادل کند. مشاغل و افراد فعال در فضاهای مجازی باید از قوانین مربوطه در حوزه قضایی خود و در سطح بین‌المللی مطلع باشند.

برش

ناکارآمدی؛ معلول سیال نبودن قوانین

دکتر علیرضا چابکرو، پژوهشگر ارتباطات و استاد دانشگاه تهران در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به قوانین در حوزه فضای مجازی می‌گوید: قوانینی که در حوزه فضای مجازی تدوین می‌شود با قانون‌های دیگر تفاوت‌های اساسی دارد. علت این موضوع هم این است که در حوزه‌های دیگر مثل قتل، حقوق اجتماعی، دزدی و... سیالیت وجود ندارد و معمولا تغییرات در یک بازه زمانی چندین‌ساله صورت می‌گیرد اما فضای مجازی چون وابسته به فناوری و تکنولوژی است و دائما در حال تغییرات عمیق و شگرف است، ماهیتش با همه چیز فرق می‌کند. وی می‌افزاید: اگرچه ما می‌توانیم رئوس کلی مثل حفظ حریم شخصی یا... را در این فضا تعیین کنیم اما باید ببینیم آیا این می‌تواند ضریب نفوذ و اثرگذاری بالایی داشته باشد؟

چابکرو یکی از دلایل ناکارآمدی قوانین وضع شده در زمینه فضای مجازی را عدم سیال بودن آنها می‌داند و می‌گوید: با توجه به ماهیت فضای مجازی، قوانین در این حوزه نیز باید دائما قابلیت تغییر و به‌روزرسانی داشته باشد. متأسفانه در حال حاضر ما قوانین را در یک اتاق در بسته وضع می‌کنیم و تا این قوانین تصویب و تدوین شود و بیرون بیاید دوباره تغییرات جدیدی رقم خورده و عملا دیگر به درد جامعه نمی‌خورد.

استاد دانشگاه تهران ادامه می‌دهد: ما در محیط‌های بسته نمی‌توانیم برای یک پدیده‌ای که در تمام شئونات زندگی ما دخالت مستمر و الوان دارد و جذابیت‌هایش را به رخ مخاطب می‌کشاند، قانون وضع کنیم. بنابراین برای کارآمد شدن قوانین ما باید از حالت تصدی‌گری به هدایتگری البته با رعایت چهارچوب‌های جامعه تبدیل شویم و همین‌طور که فضای مجازی تمام شئونات ما را تحت تأثیر قرار داده، ما هم باید یک تمهیداتی را بیندیشیم تا این حالت سیالیت را به یک تفکر عمومی تبدیل کنیم یعنی آموزش‌وپرورش و سایر دستگاه‌ها دائما در حال بازبینی این قوانین باشند و به‌منظور تسهیل زندگی افراد، آنها را به‌روزرسانی کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۴۶

جدول عادی

افقی: ۱) زهر ـ دور چیزی را فراگرفتن ـ انتحار ۲) سرشت و نهاد ـ ماورا ـ سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی ۳) فلزی دیگر از ـ کوهی در جنوب همدان ـ سنت‌ها ۴) نوعی نوشیدنی میوه‌ای ـ خط‌های پیشانی ۵) سرپرست جامعه اسلامی ـ جهیدن آب از چشمه ـ فلز سرخ ۶) بله آلمانی ـ پاورقی ـ تنگدست ۷) عزاداری ـ پشیمانی ـ جست‌وجو ۸) تخم کتان ـ پیشتاز لشکر ـ فریادرس ۹) از اندام‌های حسی بدن ـ عقب هر چیز ـ اغما ۱۰) ترکیب شیمیایی آبدار ـ همیشگی ـ دست عرب ۱۱) ماه شاعرانه ـ خراب ـ برگ و دانه معطر این گیاه به‌عنوان چاشنی مصرف می‌شود ۱۲) نوعی شیشه مقاوم در برابر گرما ـ قوس‌های هلالی پیوسته ۱۳) جداگانه تلفظ کردن ـ درشت و تنومند ـ نوعی حلوا ۱۴) عقیم ـ کتاب آثار منظوم شاعر ـ سالک ۱۵) غذایی فرانسوی ـ شهر باستانی دیدنی در جزیره کیش ـ تلخ.

عمودی: ۱) ساده‌ترین قالب در خوشنویسی ایرانی ـ هارمونیک ۲) کاشتنی انفجاری ـ بنیان‌گذار شیمی نوین که تسلیم تیغه گیوتین شد ـ همسایه ۳) نوزاد ـ سقف نیمکره ـ برج کج ایتالیا ۴) اتومبیل جهانگردی ـ کاشف گردش خون ـ پیش درآمد آشغال ۵) ثروتمند ـ شعله آتش ۶) تعطیلی ـ خواست ـ منفجر شدن ۷) دزد، سارق ـ سرد و خنک ـ ورزش برفی ۸) سرسرا ـ حالی کردن مطلب ـ نیست بر... دلم جز الف قامت یار ۹) نور کم ـ از سازهای بادی برنجی ـ سرزمین ۱۰) جانوری که دمای بدنش ثابت است ـ سگ فضانورد ـ ساز شکوه‌گر ۱۱) علم آموختن ـ آکنده ۱۲) سازی کوبه‌ای ـ انجام نشدنی ـ ناگهان ۱۳) گاهی زیر نیم‌کاسه است! ـ پادشاه ماردوش ـ برگه ۱۴) یک حرف و سه حرف ـ بی‌گناهی ـ آماس ۱۵) صندوق بین‌المللی برای کمک به کودکان ـ بخش سردکننده موتور خودرو.

جدول ویژه

افقی: ۱) نوعی زیبایی پنهان در برخی افراد ـ باتلاق ـ رمانی نوشته ناتانیل هاثورن ۲) رخوت ـ شفاهی ـ نوعی طاق در فضای معماری ۳) از نام‌های خرما در مراحل رشد ـ وسیله‌ای برای شنیدن صدای وسایل صوتی ـ موطلایی ۴) بزرگواری ـ از اصول دین ۵) از ماهیان خاویاری دریای خزر ـ قدردانی کردن (E) ۶ چهره ـ صاحب کتاب کارنامه بلخ ـ لباس مردانه قدیمی ۷) شتر عربی ـ ریاضیدان فرانسوی قرن هفدهم ـ نوشته حاشیه سند ۸) پسادست ـ تحریک شیطانی ـ قاصد ۹) شاعر و نویسنده پرتغالی و از بانیان پست مدرنیسم ـ آهو ـ دستی ۱۰) سبک‌ترین فلز ـ اقامتگاه تابستانی ـ تکرار حرفی ۱۱) مساوی ـ نوعی سنگ قیمتی ـ آهسته ۱۲) قرار دادن ـ زاده شده ۱۳) گناه ـ از عروسک‌های مجموعه مهمونی ساخته ایرج طهماسب ـ نبرد ۱۴) داستان کوتاه ـ معاینه پزشکی ـ به رنگ دود ۱۵) تیزپرواز ـ پادزهر ـ دست عرب.

عمودی: ۱) واحدی در نیروی هوایی ارتش ـ مدرک کارشناسی ۲) فراموشی ـ جلاد انقلاب کبیر فرانسه ـ جامه، لباس ۳) خواهش ـ صورت اسامی ـ مرطوب ۴) جعبه دنده ـ از مناطقی که در عملیات بیت‌المقدس از اشغال ارتش صدام آزاد شد ـ برگزیده ۵) پادشاه ـ ولگردان ۶) سدی در خوزستان ـ از ایلخانان مغول ـ رمانی به قلم آلبر کامو ۷) عظمت ـ تیر پیکاندار ـ فرعی ۸) از عناصر چهارگانه ـ از غدد درون‌ریز برای تنظیم رشد بدن ـ نیتروژن ۹) دورویی ـ سرایت کردن ـ طرف مشورت ۱۰) پادشاه اساطیری یونان که به دست هرکول کشته شد ـ سنگ نمک ـ چای خارجی ۱۱) شعله آتش ـ قبر غیرمسلمان ۱۲) سخن زیر لب از روی خشم ـ هور ـ خلافکار ۱۳) شیفت ـ دستوری ـ سخت و محکم ۱۴) رشد ـ لقب شاهزادگان اتریش ـ پاکیزه ۱۵) تاثیر و نفوذ ـ کارگردان فیلم پویانمایی سفیدبرفی و هفت‌کوتوله.

حل جدول عادی ۶۸۴۵

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

حل جدول ویژه ۶۸۴۵

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

حل جدول ویژه ۶۸۴۵

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