جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
دوشنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۳ شماره ۶۹۱۰

مقابله با تنش‌های روزمره

تنش‌های روزمره بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی مدرن هستند اما مدیریت درست آنها می‌تواند از تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی جلوگیری کند. استرس و اضطراب هم از آن دسته مواردی هستند که به دلایل بسیاری بیشتر افراد، درپی رهایی از آنند، چراکه این دو آثار منفی بسیار زیادی هم بر جسم و هم بر روابط ما دارند. بدن شما وقتی که با چالش‌های روزانه سروکار دارد اضافه‌کاری می‌کند. گاهی اوقات هم شرایط‌مان طوری می‌شود که هرروز مجبوریم با رگباری از احساسات دست‌وپنجه نرم کنیم. شاید در چنین مواقعی و مواجه‌شدن با چنین تنش‌هایی مدیریت زمان نقش مهمی در کاهش این تنش‌ها ایفا کند. با برنامه‌ریزی دقیق و اولویت‌بندی وظایف، می‌توان از ایجاد فشارهای غیرضروری جلوگیری کرد. در کنار آن، تعیین زمانی برای استراحت و تفریح نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. افراد اغلب فراموش می‌کنند که استراحت کافی به بدن و ذهن اجازه می‌دهد تا بهبود یابند و انرژی لازم برای مواجهه با چالش‌ها را دوباره کسب کنند. از آن‌طرف، یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش تنش، انجام تمرینات منظم ورزشی است. ورزش به آزادشدن اندروفین، هورمونی که باعث ایجاد احساس خوشایند می‌شود، کمک می‌کند. به‌هرحال استرس اجتناب‌ناپذیر است؛ مهم این است که یاد بگیرید آن را کنترل کنید و با آن روبه‌رو شوید.

زهرا حامدی
گروه جامعه

در این عصر دیجیتالی پرشتاب، کودکان ما بیش از هرزمان دیگر در محاصره صفحه نمایش‌ها و گردبادی از اطلاعات بزرگ می‌شوند. کودکان امروزی که اغلب از آنها به‌عنوان «بومی دیجیتال» یاد می‌شود، از سنین بسیار پایین در فناوری غوطه‌ور شده‌اند. درحالی‌که این محیط دسترسی بی‌سابقه‌ای به اطلاعات و فرصت‌های یادگیری را ارائه می‌دهد، اما چالش‌های مهمی را نیز به‌ویژه در مورد سواد رسانه‌ای ارائه می‌دهد. آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان در دریای پرتلاطم تکنولوژی و ابزارهای دیجیتال مانند دادن یک عینک غواصی به آنهاست تا در اعماق اقیانوس وسیع اطلاعات بتوانند با یک دید مناسب حرکت کنند و تشخیص دهند چه چیزی معتبر و چه چیزی فقط سروصداست و چگونه می‌توانند با رسانه‌ها به شیوه‌ای هوشمندانه و متفکرانه تعامل داشته باشند. با توجه به اهمیت این موضوع جام‌جم در گفت‌وگو با دکتر علی انتظاری، جامعه‌شناس به بررسی ابعاد مختلف این موضوع و راهکارهای آن پرداخته است.

والدین چگونه می‌توانند سواد رسانه‌ای کودکان نسل آلفا را افزایش دهند؟

والدین باید ابتدا با فضای دیجیتال، هوش‌مصنوعی و تهدیدهای موجود در این فضا آشنا شوند. اگر آنها در این زمینه اطلاعات کافی نداشته باشند، برخوردهای اقتدارمآبانه با کودکان در استفاده از فضای مجازی ممکن است بیشتر به رفتارهای مقاومتی و حرص و ولع آنها منجر شود. مسأله حائز اهمیت این است که امروزه جامعه‌پذیری کودکان به‌شدت تحت تأثیر فضای مجازی قرار دارد. به عبارت دیگر، کودکان به میزان زیادی در این فضا جامعه‌پذیر می‌شوند و ارتباطات رودررو با والدین و خویشاوندان برای آنها کمتر محقق می‌شود. این موضوع به‌ویژه در شرایطی که جنبه‌های اجتماعی در جامعه تضعیف شده و روابط میان مردم کاهش یافته، شدت بیشتری پیدا کرده است. به‌علاوه، کاهش موقعیت‌هایی که افراد در آنها به‌صورت رودررو با یکدیگر مواجه می‌شوند، مسأله را حادتر کرده و باعث افزایش حضور کودکان در فضای مجازی شده است.

یعنی اساسا فضای مجازی اثرات مخربی بر کودکان دارد؟

اگرچه فضای مجازی دارای امتیازات و ظرفیت‌های خوبی است، اما حاکمیت این فضا ممکن است منطق آن را بر هویت کودکان حاکم کند. اگر این اتفاق بیفتد، کودکان در دنیای واقعی نیز با منطق فضای مجازی تعامل خواهند کرد و نه با منطق دنیای واقعی. به همین دلیل است که گاهی کودکان رفتارهای نابهنجاری بروز می‌دهند؛ یعنی فکر می‌کنند که فضای واقعی هم مثل بازی‌های رایانه‌ای است که دوباره جان تازه به‌دست آورند و از اول شروع کنند. این مسأله ما را به این نکته هدایت می‌کند که والدین برای داشتن یک تعامل صحیح با کودکان در حوزه فضای مجازی، باید موقعیت‌های مناسبات واقعی را گسترش دهند. در تضاد با فضای عمومی جامعه که به سمت کاهش حریم خصوصی و مراسم و مناسبات اجتماعی می‌رود، والدین باید از گعده‌ها و جمع‌های خانوادگی و محلی استقبال کنند، چراکه اساسا غرق‌شدن بچه‌ها در فضای مجازی خطرات متعددی را به ارمغان می‌آورد که لازم است والدین محیط‌های مناسبات واقعی و رودررو را گسترش دهند. خوشبختانه مدرسه محیطی برای مناسبات رودرروی کودکان است اما مشکلی که دارد این است که کودکان در این فضا هم بازی‌ها و تجربیات مجازی خود را مرور می‌کنند و کمتر به موضوعات واقعی می‌پردازند.

راهکار این مسأله چیست؟

اولیا و مسئولان مدرسه باید به این موضوع توجه و برنامه‌ها را طوری تنظیم کنند که در جهت تقویت فضای مجازی نباشند و همه چیز را به گروه‌های مجازی منتقل نکنند و اجازه دهند تا کودکان در فضای واقعی حرف‌های خود را بزنند. بر این اساس باید یک مقدار دز مصرف اینترنت و شبکه‌های اجتماعی توسط والدین و مسئولان کاهش پیدا کند و به‌دنبال آن کودکان را به حضور و تجربه مناسبات واقعی ترغیب کنند. به همین دلیل نباید کودکان را از حضور در مناسبات اجتماعی بترسانند. متاسفانه اکنون والدین وقتی بچه می‌خواهد تا سر کوچه برود هزار مدل نگرانی دارند اما هنگام حضور کودک در فضای مجازی نگران نیستند و انگار در آنجا اتفاقی نمی‌افتد، درحالی‌که خطرات فضای مجازی چندین برابر فضای واقعی است. والدین فکر می‌کنند فقط برخورد فیزیکی مسأله‌ساز است. یکی از مشکلات دیگر این است که والدین سواد مجازی ندارند و نمی‌دانند درکجای فضای مجازی زندگی می‌کنند، به همین دلیل هراس محیط واقعی ایجاد می‌کنند اما نسبت به هراس محیط مجازی اصلا توجه ندارند.

چگونه می‌توان سواد مجازی والدین را افزایش داد؟

صداوسیما در برنامه‌های مختلف و لابه‌لای تبلیغات گسترده تجاری باید تبلیغ آموزش فضای مجازی در قالب‌های کوتاه و تاثیرگذار داشته باشد. همچنین در مدارس باید یک واحد درسی در حوزه سواد رسانه‌ای وجود داشته باشد تا افراد بدانند که این فضا و پلتفرم‌ها و مدیریت و اهداف آن چیست. همان‌طور که پدر و مادرهای امروز دانش‌آموزان دیروز هستند دانش‌آموزان امروز نیز پدر و مادرهای آینده ما هستند.

ظاهرا کمی پیشتازی در عرصه سیاست‌گذاری نیز لازم است.

بله. سال ۸۳ من در کتاب دبستان پیشنهاد دادم که نحوه استفاده از ایمیل را به کودکان آموزش دهیم، اما این نقد وارد شد که در روستاها کسی به ایمیل دسترسی ندارد، اما حالا می‌بینیم که فضای مجازی تا دورترین مناطق نیز نفوذ کرده است. مشکل این است که مسئولان و سیاست‌گذاران ما از این قافله عقب هستند، چراکه می‌شود تا حدی آینده این فضا را پیش‌بینی کرد. مثلا الان مشخص است که هوش مصنوعی ما را به کجا می‌برد. ما باید ظرفیت‌های مثبت این فضا را آموزش دهیم تا افراد از این فضا استفاده مفید کنند.

درنگ

چطور کودکان بزرگ‌تر را به تنهایی خوابیدن عادت دهیم؟

به طور کلی وابستگی کودکان با یکدیگر متفاوت است. بسیاری از بچه‌ها زمانی که می‌خواهند به مهدکودک هم بروند، راحت از والدین‌شان جدا می‌شوند اما برخی دیگر بسیار وابسته و چسبیده به مادران‌شان هستند. معمولا والدینی که خیلی نگرانند یا در همه جا مراقب فرزندان‌شان هستند، به صورت وابسته رشد می‌کنند و زمانی هم که بزرگ می‌شوند، اضطراب جدایی در آنان بیشتر از سایر کودکان است. گاهی هم کودکانی که با آسیب‌های جدایی در دوران کودکی همانند ندیدن چند روزه مادر خود مواجه بودند، این اضطراب در آنها دوچندان می‌شود. از سوی دیگر دیر جدا کردن کودکان هم مسأله‌ای است. مثل زمانی که کودک به شش یا هفت سالگی رسید تازه والدین تصمیم می‌گیرند که اتاق کودک را جدا کنند؛ این شرایط سختی است چراکه کودک در سال‌های متمادی به این منوال عادت کرده، اما پس از یک‌سالگی هر زمانی که کودک در ساعت‌هایی از شب شیر نمی‌خورد، می‌تواند که جدا بخوابد. با توجه به این‌که ۱۰ تا ۱۱ سالگی کودک نتوانسته مستقل شود، حتما باید ریشه‌های هراس از تنها خوابیدن شناسایی شود. بعد از تشخیص و حل ریشه ترس، قاطع‌بودن والدین نیز در این بین حائز اهمیت است. آنان باید به فرزند خود نه‌تنها در کلام بلکه در عمل نیز «نه» بگویند. تحقیقات مختلفی در زمینه جدا کردن محل خواب کودک انجام شده که اگر اتاق خواب کودک جدا شود یا نشود، چه تفاوتی برای آنان دارد. این مسأله خیلی آسیب‌زننده نیست به‌جز این‌که کودک شخصیت خیلی وابسته‌تری پیدا می‌کند. و معمولا در درازمدت والدین از این موضوع گله‌مندند؛ چراکه فرزندشان روحیه وابسته‌تری نسبت به سایر هم سن و سال‌های خود دارند.

www.arna-co.com
آرنا
پوشاک بانوان و آقایان
آگهی اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۵۹۷۱۰۷۳ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۲۸۸
شهرداری کرج
شهرداری کرج در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر، پروژه مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ سپرده به ریال	مدارک لازم	نحوه پرداخت قرار داد
۱	تامین و مدیریت نیروی انسانی مورد نیاز بخش‌های مختلف به تعداد تقریبی ۲۴۵۰ نفر	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ارائه اساسنامه و رزومه مرتبط	نقدی

۱ سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های ذیل ارائه گردد. ضمانت‌نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ بانک شهر
۲ برندگان نفر اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۳ مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به‌عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ به‌نام شهرداری واریز و ارائه اصل فیش به‌همراه اصل ضمانت‌نامه به اداره امور پیمان‌ها و قراردادها الزامی است.
۴ متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.
۵ شرکت‌کنندگان می‌بایست ضمن بارگذاری ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد، نسبت به تحویل اصل ضمانت‌نامه تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ به آدرس: کرج، میدان توحید، بلوار بلال شهرداری کرج، طبقه هفتم اقدام نمایند.
۶ در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
۷ پیشنهادات رسیده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ در کمیسیون عالی معاملات شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل، برنده مناقصه اعلام خواهد شد.
۸ هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
*جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۶-۳۵۸۹۲۴۲۱ تماس و یا به سایت WWW.KARAJ.IR مراجعه نمائید.
اداره امور قراردادها و پیمان‌ها- شهرداری کرج

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۶۴

جدول عادی

افقی: ۱) پایانه مسافربری- محفظه زیر شیشه جلوی اتاق خودرو ۲) خدای هند- شجاع- سخن درگوشی ۳) از ماهیان خلیج فارس- برجسته- رودی در روسیه ۴) آغوز- نامی دخترانه- دامن چین‌دار قدیمی ۵) بله فرانسوی- هدایت کننده- سرخ مایل به قهوه‌ای ۶) زیاده روی در مصرف- نام قدیم زاهدان- حرفش یکی است! ۷) فنا- همسایه یونان و مونته نگرو ۸) از مراحل سه‌گانه زراعت- مار افسانه‌ای- رهایی بخش ۹) بازار معروف میدان نقش جهان- جاهل ۱۰) درخت افکن- گره فرش- قوم مغول ۱۱) جیوه- انبار کردن کالاهای اساسی- باغ وحش خارجی ۱۲) امتحان- تکیه‌گاه پای دوچرخه سوار- بازداشتن ۱۳) دمای غیرطبیعی بدن- ستایشگر- چاک ۱۴) سازمان فضانوردی آمریکا- سنگی زینتی- پشتگرم ۱۵) از سبزی‌های خوردنی- از صنایع استان هرمزگان.

عمودی: ۱) قطار برقی شهری- از القاب اشرافی زنان اروپا- فشار روحی ۲) نشانه مفعولی- خبرگزاری دانشجویان- صحرا ۳) بخیل- فیلمی از سینمای ژاپن به کارگردانی کوروساوا- دشنام دادن ۴) روز هجران و شب فرقت... آخر شد- صداقت- نظایر ۵) جانشینی- از ملزومات بهداشت فردی ۶) چاشنی‌های غذایی- کمک- کامیاب ۷) تکرار حرفی- سخن زیرلب از روی نارضایتی- قطعه موسیقی شنیدنی جواد معروفی در آلبوم خواب‌های طلایی- زمان ۸) از اماکن زیارتی نیشابور ۹) رتبه نائب قهرمان- دلیل‌ها- خوردنی در دعوا- رها ۱۰) قشون- ماه هشتم- بذر افشاندن ۱۱) خاندان رسول اکرم (ص)- مربی شاهزادگان ۱۲) سوخت خودرو- مرطوب- دیروز عرب ۱۳) سوسن زرد- اداره آگاهی در قدیم- پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی ۱۴) از شدت خنده بی حال شدن- نعش- در خود فرو رفتن ۱۵) برنج نیم‌پخته- زاپاس- خیالباف.

جدول ویژه

افقی: ۱) بازیگر فیلم گلادیاتور ساخته ریدلی اسکات- موزه جرم‌شناسی ایتالیا ۲) درازگوش- رواج دادن- گربه و زاری ۳) شهر پیمان‌شکنان- خداشناس- مفقود ۴) هذیان- گوشواره- سردار ایرانی در زمان خسروپرویز ۵) چاشنی غذایی- از ارزهای دیجیتال- جای جنین در شکم مادر ۶) گشاده- پیچک- ناسیونال ۷) وسیله‌ای برای نشان دادن تصویر روی پرده- گدای سمج ۸) ساقه خوراکی- عابر- از جزایر خلیج فارس ۹) ورزشی رزمی- طریقه و روش ۱۰) گلخن حمام- حبل الورید- نوشتن کتاب با استفاده از منابع مختلف ۱۱) خدای هندو- از صور فلکی- قومی ایرانی ۱۲) رنگارنگ- ذخیره- اشتباه ۱۳) کیف انگلیسی- گیاهی از خانواده ریواس- بوی خوش ۱۴) گلی آپارتمانی- خرس بومی شرق آسیا- برنا ۱۵) مثنوی عرفانی شیخ محمود شبستری- پایتخت فنلاند.

عمودی: ۱) سیاست نژادپرستی- ساز زهی سنتی ژاپن- بزرگ قبیله ۲) خاندان- کتاب مشهور ملاصدرا- درنگ نما ۳) مقیم- پدیده‌ای طبیعی و اقلیمی در مناطق خشک و نیمه‌خشک- قابلیت ارتجاعی دارد ۴) باطل کردن- موزه‌ای در پاریس- دلواپس ۵) برای اسیران خاک می‌خوانند- معادل فارسی دراور ۶) اسب آزموده- قلزم- تازه به راه افتاده ۷) غوزه پنبه- سال آذری- پوپک- عشوه ۸) کنایه از در حسرت و ناکامی مردن است ۹) بازی- پناهگاه- از مهمترین منابع انرژی فسیلی- روستا ۱۰) بسیار بخشنده- نمد زین- جنگ نادرشاه و شاه گورکانی ۱۱) ریحان- کامپیوتر قابل حمل ۱۲) گریخته از روی ترس- اسب تندرو- جداگانه تلفظ کردن ۱۳) تکرار حرفی- دریاسالار- عماد ۱۴) پالس الکتریکی- نوعی تزیین روی پارچه- صدمه ۱۵) پندار- شخصیت کارتونی که با غازهای وحشی سفر می‌کرد- تواضع.

حل جدول عادی ۶۸۶۳

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

حل جدول ویژه ۶۸۶۳

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