



داشته باشد. صرف وقت در اینترنت، خواب راحت تأثیر قرار نمی‌دهد و رابطه مستقیمی با افسردگی و تهاتر شدن افراد ندارد. با این حال برای کنترل و پیشگیری این نوع از اعتیاد، بهتر است ورزش کنید یا در یک رویداد آموزشی شرکت نمایید یا با دوستان‌تان وقت بگذرانید، چرا که اگر درمان نشود، می‌تواند روی روابط اجتماعی، سلامت روحی و جسمی و مسئولیت‌های اجتماعی فرد تأثیر بگذارد.


می دهد. این اعتیاد نوعی بیماری روحی و روانی است  
توسط روانپزشک یا روان شناس بعد از بررسی های لازم  
تشخیص داده می شود. بنابراین، فرد باید علائم و نشانه های  
م، برای اعتیاد به اینترنت را داشته باشد. لزوماً به فردی که  
آن زیادی در روز از اینترنت استفاده می کند معتاد اینترنتی  
گوییم. کسی اعتیاد به اینترنت دارد که احساس  
دیدگی به استفاده از آن در زمان های مختلفی از روز یا شب

نسل جدید، به قول معروف همان نسل آلفا، اکثر ارتباط گنگناگنگی با فضای مجازی و دنیای تکنولوژی دارند. این ارتباط خیلی اوقات تاجایی پیش می‌رود که به اعتیاد تبدیل می‌شود. اعتیاد به اینترنت با گذراندن زمان زیاد در فضای مجازی به خصوص در شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین مشخص می‌شود و یکی از انواع اعتیاد، رفتاری است. معمولاً این اتفاق در گروه سنی کودکان و نوجوانان بیشتر

## اعتیاد به اینترنت در نسل جدید

## در گفت‌وگوی «جام‌جم» با یک کارشناس تحولات جمعیت ایران و جهان مطرح شد

# آمار سازی، چالش جوانی جمعیت


 تهمینه سبحانی شاد  
 گروه جامعه

بود که ساعت جمعیتی مرکز

آمار ایران نشان داد که جمعیت کشور از مرز ۸۶ میلیون نفر زیر فراتر رفته است. با این حال بحران پیری جمعیت، سایه‌ای بلند بر آینده ایران افکنده است. مشکل جمعیتی که می‌تواند آینده توسعه پایدار ایران را به مخاطره بیندازد. تغییر سبک زندگی و به دنبال آن کاهش نرخ باروری به زیر سطح جایگزینی، حال و روز جمعیت کشور را نگران کننده کرده است. براساس پیش‌بینی‌ها، تا سال ۲۰۵۰ بیش از یک چهارم جمعیت ایران بالای ۶۰ سال خواهد بود، در حالی که نیروی کار جوان برای پشتیبانی از این گروه رو به کاهش است. چالشی که نیازمند سیاست‌گذاری‌های فوری و هوشمندانه است. البته که دکتر صالح قاسمی، کارشناس تحولات جمعیت ایران و جهان در گفت‌وگوی اختصاصی‌اش با روزنامه جام جم بر این باور است که سیاست‌هایی که مشوق باروری است به تنهایی در این موضوع خاص کافی نیست بلکه باید به دو مساله فرهنگ و اقتصاد نیز توجه ویژه داشت تا این نگرانی که فقط هم مختص ایران نیست، بدرستی برطرف شود.

۴) باتوجه به آغاز سال جدید و چالش‌های موجود در حوزه جمعیتی کشور، فکر می‌کنید در این بخش چه سیاست‌هایی باید دنبال شود تا به نتایج بهتری دست پیدا کنیم؟

ما امسال باید دو کار را در این حوزه انجام دهیم؛ اول این که باید به همه مفاد قانون جوانی جمعیت با اعتقاد عمل کنیم. محور دوم هم این است که باید برای لایه فرهنگی نگرشی در حوزه جمعیت طراحی شود.

---

طراح: بیژن گورانی  
جدول ۶۹۶۱

## جدول عادی

**افقی:** ۱) کتاو و حاشیه - پیشتره  
چلاکام از شبکه‌های تریبونو  
(۳۲) نام بسیار خوشایند، بزرگ‌ترین  
سازه خشتی جهان (۱۳) از صنایع دین  
قزوین - خنود - مردن از غصه (۴)  
سوزمن - ملکوتی (۵) سوگند (۶) از نام‌های  
پیرامین اسلام (ص) - روز رستاخیز - تری  
باد (۶) مکان - کم پهنا - مؤلف کتاب  
فهرست (۷) حجت - استارت قدیمی  
- صدای یکواخت - دسته E - دسته  
سوزمن آفتاب تابان - درون (۹) دهان  
لامپ فلورسنت - پیاده‌لوس (۱۰) (ترجاعی -  
برابر) (۱۱) افروشد، دورگرد، صیغه‌نخورد  
- غریبه نیست (۱۲) حشره‌ای گزند - کادو  
- رفیع‌ترین خجاکان (۱۳) دندانده سواهن -  
پارسی دیرنشین - پیک اجل (۱۴) پای‌ها  
چند رقم - ماری غیرسمی (۱۵) پهلوان  
اسطوره‌ای اوان - زنگ کردن مو یا مواد  
شیمیایی - نفت.

**عمودی:** ۱۰ گشت بدون استخوان  
 پافشاری کردن - سرودن (۲۵هـ) بی عرضه  
 از بهام‌ها حضرت (طافه) اسم -  
 زمتکش (۱۲) اوضاع آشفته و بی‌نظم -  
 جوال (۲۷) تخت نورد (۴۰) انواع نیروگاه‌ها  
 - ساقه برج - خودروی یا فرسو (۵)  
 فراگیرترین وسیله طرحی - صنم (برخی  
 درختان - ترسناک (۶) ترکیب کردن -  
 صاحب قلب (۷) ساعت دست - خود حافظه  
 درختانی در خراسان رضوی (۸) دست  
 شکسته - سبزاوار و شایسته - از اندام  
 گیاه - سخن بی‌پرده (۹) کتاب معروف  
 هیتلر - نیمه تنه زانله - آخرین دندانی  
 که انسان در پی‌آورد (۱۰) نتیجه - تجربه  
 (وسيله) - اودا - گروه‌های پایانی تحصیلات

## حل جدول عادی ۶۹۶۰

[illegible]

متوسطه - بتن مسلح (۱۲) بی گناه - اما -  
 نشانه اختصاری سازمان بهره‌وری انرژی  
 ایران (۱۳) جوی خون - بها - آلبومی با آواز  
 همایون شجریان (۱۴) وضو - قید زمان -  
 ذره باردار (۱۵) ظرف آب سربازان - عظمت  
 و بزرگی - ابریشم ناخالص.

## جدول ویژه

(۵) اتمسفر (۴) الزام - گلیایه - امر به آمدن (۵)  
 کمین - صعب - ظرفی آزمایشگاهی (۶)  
 بمباله - پارک جنگلی (نوهز) شماره  
 نوشته که خواننده را به پانویست  
 ارجاع می دهد - دارای طول زمانی  
 بازگیر - تصرف در قلم در جست و جوی  
 ناکجا آباد - تصرف در مالی - اله سنت  
 بودن - گرم خوشنوار - رودی در فرانسه (۹)  
 جست و جوگر - از هفت سین - ابزاری  
 سوراخ کردن (۱۱) سلاح مشهور  
 غریب و حشی - به تازگی (۱۲) دختر امیر  
 حسین (۱۶) - زهری کشنده - کاشف

## جدول ویژه

حسّ و جوگر - از هفت سین - ابزاری  
برای سوراخ کردن (۱۰) سلاح مشهور  
غرب وحشی - به تازگی (۱۱) دختر امام  
حسین (ع) - زهری کشنده - کاشف

## حل جدول ویژه ۶۹۶۰

[illegible]

میکروب طاعون (۱۲) نیستی- مرکز مرکزی  
-مهمان (۱۳) یازده- مجله هنر و یاداور  
پرتغالی و کاشف جیوه گولاآ (۱۴) جنگ  
افزای شبیه شمسی- نژاد مردم در  
عشیره (۱۵) بنایی تجاری در بازارهای  
سنج- نوعی نوشیدنی میوه ای- از  
اعمال حاجی

**عمودی:** (۱) تکثیر کتاب- روشی در  
رنگ آمیزی پارچه- دوستی (۲) آنچه در راه  
رضای خاوند به دیگری به دهند- برطرف  
کردن رنگ از فلز- دکان شیرینی (۳) ی  
غیر- جوینده- اصل هر حیوان (۴) حمله

محل عزاداری - مرغ خانگی (۵ پرند  
منقرض شده) اقیانوس هند - مانند هم  
بزرگ (البونوع) ایران در قرن زرتشتی -  
از شعرا نامی ایشان از دین پیچم (۷  
محل - بابا پاک کردن - بابا پسرال (۸)  
پهلوان - از سبزی های خوراکی - (۹)  
نورسته - حاصل هر عدد به توان (فاخره)  
بازتاب - گروه، جماعت - ضمیمه عربی (۱۰)  
گل حسرت - کفش (۱۱) بیماری جذام  
- (رباعیات) نابغه فارسی در قرن  
نوزدهم - اصل و نسب - از انجیل یا  
معتبر - خانم - شش شهر سابق (۱۲)  
حرف انتخاب - بنیان گذار - رئیس  
- شکرچاپان (۱۳) کتاب تریسان - در زندگی  
- چرخ زخم (۱۴) ظرف نوشیدن - مایعات  
- مخفی - به صورت عدد

تجربه‌های کودکی مثل نغمه‌های نامرئی هستند که در تاروپود شخصیت و واکنش‌های ما در روزهایی که سال‌های اول زندگی، زمانی که مغز با سرعت و در حال رشد است، نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه پاسخ‌های ما به موقعیت‌های زندگی دارند. این پاسخ‌ها گاهی در شادی‌ها و گاهی در زخم‌های پنهان، نمایان می‌شود. کودکی بر اثر محبت و امنیت، غلب بر سرکشان با اعتماد به نفس و انعطاف‌پذیری می‌سازد. اما تجربه‌هایی مثل بی‌توجهی، انتقاد مداوم یا حتی ترس، می‌تواند الگوهای عمیقی در ذهن کنونی ما بگذارد. برای کودکی، کلید فهم خودمان است؛ اما تا کجا ما را دنبال می‌کند؟

فردا اغلب تحت تاثیر تجربه‌های دوران کودکی خود قرار دارند. پس می‌توان به جرات گفت که حساسات دوران کودکی نقش بسزایی در دوران بعدی زندگی یعنی بزرگسالی دارد. سمانه حقیری، درمانگر کودک و نوجوان در گفت‌وگویی با جام جم می‌نویسد: «همان بدنی خلاق و خواهی‌ام متفکد کودکان از خضمان بدو تولد، عنوان می‌شود. شخصیت کودک فقط شامل خلق و خو نیست. آن چیزی که به شکل‌گیری هویت، شخصیت، مشکلات دوران بزرگسالی یا هر چیز دیگری منجر می‌شود، ترکیب خلق و خو با محیط است. مدل رفتار ما بر اساس طوره‌ها، هابی شکل می‌گیرد که در دوران کودکی رخ می‌دهد. وی بر این باور است که تروماها از زمانی که کودک به دنیا می‌آید، با عنوان ترومای بدنی تولد شکل می‌گیرد و کودکان را در همان ابتدای تولدش، جدا از کودکی روحی، نیازهای زیئولوژیکی‌ش برآورده شود. مبلجه جسمی، روان‌شناس کودک و نوجوان نیز در گفت‌وگو با برنا پدرومادار اولین مراجع قدرت برای کودک دانست و گفت: همچنان که روبه‌رویی کودک با تجربیات مثبت اعم از توجه، امنیت با محبت، زمینه افزایش اعتماد به نفس و توانایی برقرار کردن ارتباط سالم و مقابله با در بزرگسالی ایجاد می‌کند؛ در مقابل منفی‌ها شدن با تجربیات ایجاب می‌کند که نتوچی، خشم والدین، تنبیه، مقایسه‌کردن، انتقادات زیاد تا شرایط استرس‌زا را عاملی برای اضطراب، افسردگی، ترس‌های بی‌علت و حتی

## گزارش

«جام جم» بررسی می‌کند

## کوله بار کودکی؛ تجربه هایی که ما را تا بزرگسالی دنبال می کند



عبور از کودکی مورد توجه واقع می شود.

مشکلات بین فردی در بزرگسالی به شمار می آید.

**افراد، تحت تاثیر تجربه‌های دوران کودکی خود هستند**

مونا فلسفی، روان‌شناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با پرنا، اغلب افراد را تحت تأثیر تجربه‌های دوران کودکی دانست و تشریح کرد: با توجه به این‌که احساساتی که در دوران کودکی شکل می‌گیرد نقش بسزایی در بزرگسالی دارد؛ از همین رو تجارب دوران کودکی روی شخصیت و نگرش فردی نیز تأثیرگذار است. از سوی دیگر، هر کودک دارای توانایی منحصربه‌فردی است که در صورت تشویق نشدن از سوی والدین، عزت‌نفس این کودک در معرض تهدید قرار خواهد گرفت. این روان‌شناس کودک با اشاره به تأثیر و اهمیت سرزنش‌ها یا مقایسه‌های مداوم والدین بر عزت‌نفس کودکان اظهار کرد: به‌عنوان مثال گوشزد کردن «سلام‌کن، سلام‌کردی؟» به کودکی که به‌تازگی وارد جمع شده یا نسبت دادن برچسب‌هایی از قبیل خجالتی بودن به کودک ازجمله مواردی است که عزت‌نفس کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس از عبور از دوره کودکی، واکنش فردی که اکنون در مرحله بزرگسالی به‌سر می‌برد به موقعیت‌های مختلف زندگی، نشانی از سرگذشت وی دارد. به عبارت دیگر عکس‌العملی که افراد در موقعیت‌های مختلف از خود بروز می‌دهند نیز نشان‌دهنده فضایی است که در آن رشد پیدا و بیش از هر چیز با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌اند.

**نحوه عبور از مشاجرات خانوادگی در ذهن کودک ثبت خواهد شد**

البته این که آیا می شود همه رفتارهای نادرست برخی از بزرگسالان را به این تروماها ربط داد یا نه، مسأله‌ای است که سمانه حقیری نیز در گفت‌وگو با جام جم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید که همیشه نمی‌توانیم بگوییم یک رفتار به دوران کودکی آسیب جدی می‌زند، چرا که معمولاً کودکان انعطاف‌پذیرند و قابلیت این موضوع را دارند که اگر اتفاقی برای آنان رقم بخورد، بتوانند آن را حل و فصل کنند. پایین حال روان شناسان معتقدند که بخشی از آسیب‌های دوره کودکی تا نوجوانی و حتی بزرگسالی ماندگار هستند. سکیته رستم‌زاده، روان‌شناس کودک و نوجوان در این باره به این گفته با توجه به این که اختلاف و مشکل بین زوجین از طبیعی‌ترین اتفاقات زندگی مشترک است، نحوه عبور از این اتفاق به عنوان تجربه در ذهن کودک ثبت خواهد شد. به عبارات دیگر اگر اختلاف مذکور به‌طور عادلانه و منصفانه حل شود یا به تعارض و دعوای درگیری ختم گردد، در هر صورت کودک الگو می‌گیرد. از همین رو هم هست که الگوهای رفتاری افراد در دوره کودکی شکل می‌گیرد. کودک با کوله‌ای از آنچه که پشت سر گذاشته یا به دنیا بزرگسالان می‌گذارد و تصمیماتی که می‌گیرد، مطابق با این تجربه‌ها خواهند بود و آن‌که خود فرد در سرتاسر زندگی متوجه این موضوع نشود که بسیاری از تصمیمات را با تأثیر و تأسی از تجربیات خود گرفته است. از همین رو هم نحوه