سبک زندگی

نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی

نادیا صبوری*

زمانی دوره رشد و تحول فرزندان در نوجوانی تنها در محیط خانه و مدرسه، در کنار اعضای خانواده، فامیل و نهایتاً چند دوست طی می‌شد اما امروزه سفر رشد و تحول، درون فضای بزرگتر و عمومی‌تری در جریان است و رسانه‌ها تأثیر بی‌سابقه‌ای در رشد نوجوانان دارند. گویی نوجوانِ امروز دنیایی جدا از والدین نیز در شبکه‌های اجتماعی دارد که آنجا نه‌تنها با گروه همسالان خودش بلکه حتی با انواع گروه‌های دیگر نیز در سنین مختلف و با فرهنگ و طرز فکرهای متفاوت ارتباط دارد. حتی ممکن است بتواند از طریق شبکه‌های اجتماعی و فضای اینترنت با تمام دنیا در ارتباط باشد. اکنون والدین چگونه می‌توانند نوجوان خود را از آسیب‌های احتمالی در امان نگه داشته و او را فردی موفق و کارآمد بار بیاورند؟ آیا دنیای جداگانه‌ای که یک نوجوان در آن به سر می‌برد واقعاً خطرناک است؟ چطور می‌توان با تأثیرات منفی آن مقابله کرد؟

شاید دیگر نتوان دنیایی که دسترسی‌اش از طریق شبکه اینترنت است را دنیای مجازی نامید زیرا گویی بخشی از واقعیت زندگی ما شده است. اینترنت کارها را آسانتر کرده و حجم زیادی از دانش، اطلاعات، سرگرمی و ارتباطات را در اختیار ما قرار داده است. به عبارتی زمان آن رسیده که والدین فکر حذف کردن اینترنت و ابزار دسترسی به آن را از سر بیرون کنند و تلاش کنند تا به عنوان واقعیتی در زندگی با آن کنار بیایند.

در کنار مسئولیت‌هایی که والدین در قبال پرورش فرزندانشان دارند، وظیفه دارند به نوجوانان خود کمک کنند مهارت تفکر انتقادی را بیاموزند تا به راحتی تحت تأثیر اطلاعات نادرست قرار نگیرند. والدین در این سفر باید خودشان نیز اهل فن باشند و به‌جای ترسیدن و تهدید کردن یا رها کردن مسئولیت نظارت بر فرزندانشان، خود نیز آموزش ببینند و با انواع نرم‌افزارها و کاربردشان و خطرات احتمالی آنها آشنا باشند. باید درباره این دنیای گسترده و بی‌انتها با نوجوان خود گفتگو کنند و در پیش‌بینی و تجسم خطرات رسانه‌های اجتماعی به او کمک کنند.

یک نوجوان، در مرحله بلوغ از دوران رشدش قرار دارد و پایه‌های موفق بودن و داشتن تفکر انتقادی به راحتی در این سن شکل می‌گیرد و گسترش می‌یابد. برخی از ویژگی‌های یک بلوغ موفقیت‌آمیز عبارتند از: مدیریت خود و کنترل تکانه، پایداری و شهامت، داشتن اعتماد به نفس، خودآگاهی و توانایی همدلی با دیگران، داشتن مرزهای مشخص و تعیین محدودیت‌هایی برای خود و دیگرانی که ممکن است به مرزهایش نزدیک شوند، پذیرش توانایی‌ها و کاستی‌های خود و درک تفاوت‌هایی که با دیگران دارد. این ویژگی‌ها در یک نوجوان موجب انعطاف‌پذیری و داشتن قدرت تجزیه و تحلیل و تفکر انتقادی می‌شود و به او این امکان را می‌دهد تا شخصیت خاص خود را بسازد و از دنیا، آنچه برایش مفید و سازنده است را طلب کند؛ بنابراین در مواجهه با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر مجهزتر خواهد بود.

اما غالبا چیزی که مانع رسیدن به این اهداف در دوران رشد می‌شود ناتوانی والدین در برقراری ارتباط با نوجوانشان است. پایه و اساس این رابطه از سال‌های اولیه رشد شکل می‌گیرد. اگر شما همواره والدینِ در دسترسی بوده‌اید و هنگام نیاز فرزندتان به‌جای تهدید، نصیحت یا بی‌تفاوتی، فعالانه، صادقانه و شفاف به آنها گوش داده‌اید، اکنون می‌توانید در این سفر مبهم نیز با احترام و سازگاری دوجانبه همراه او باشید.

نوجوانان برای اینکه حریم خود را از خطرات احتمالی حفظ کنند نیاز به ساختن مرزهایی منعطف دارند اما این مرزها در ارتباط با والدین ساخته می‌شوند. اگر والدین برای خود مرزهایی داشته باشند و به نوجوان خود نیز این فرصت را بدهند که مرزهای خودش را بسازد و تعیین کند، او یاد می‌گیرد چگونه از حریم خصوصی‌اش محافظت کند. فراموش نکنیم که مرزها هم برای والدین و هم نوجوان محدودیت ایجاد می‌کنند؛ محدودیت‌هایی در جهت امنیت و محافظت اما باید انعطاف داشته باشند و متناسب با دوران رشد کودک و نیازهایش تغییر کنند.

نکته مهم آنکه والدین نمی‌توانند و قرار نیست با نوجوان خود دوست شوند یا جای خواسته‌ها و نیازهای آنها را پر کنند زیرا فرزندپروری با دوستی متفاوت است. والدین باید فرزندان خود را «بی قید و شرط» دوست داشته باشند، بتوانند آنها را درک کنند، به آنها عشق بورزند و در این راه، مسئولیت «بودن» و «چگونه بودن» را سرسختانه بپذیرند. بنابراین باید شیوه‌های کارآمد رابطه با آنها را کشف کنند.

به یاد داشته باشید صرف نظر از آنچه نوجوانان می‌گویند یا رفتار می‌کنند، همواره برای گرفتن تأیید و اطمینان، نگاهشان به سوی والدین است.

*روانشناس و روان‌درمانگر

ابتکار تفکر

فوتبال مردونه

طرح: محمد طحانی

ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰- ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹
سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶
توزیع: شرکت نشرگسترامروز
چاپ: همشهری۳(روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶
یکشنبه / ۱۷ شهریور ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۵۸
۸ محرم ۱۴۴۱-۸ سپتامبر ۲۰۱۹
اذان صبح ۵:۱۶
طلوع آفتاب ۶:۴۲
اذان ظهر ۱۳:۰۲
غروب آفتاب ۱۹:۲۰
اذان مغرب ۱۹:۴۰

twitter

هیســـاکو: دو درصد از مردم میاندیشند؛ سه درصد فکر میکنند که می اندیشند؛ و نودوپنج درصد حاضرند که بمیرند اما فکر نکنند!

پطروس مقدس: اگه میخوای حرفی بزنی که همه خوششون بیاد، بهتره به نزدیک‌ترین غار مراجعه کنی، سنگ‌ها هیچوقت به حرفت اعتراض‌نمیکنن

ماشین‌بازی

لامبورگینی سیان رودستر، هیولایی زیباتر!

اگر سیان را فوق‌العاده‌ترین سوپرکار لامبورگینی تا به امروز بدانیم، پس باید گفت عدم تولید نسخه رودستر این خودرو جای شرمساری خواهد داشت چراکه سقف روباز این خودرو باعث می‌شود راننده نزدیکی بیشتری به قوای محرکه این خودرو داشته باشد. خودروهای کانورتیبل معمولا جذاب‌تر از نسخه‌های کوپه استاندارد هستند و این موضوع به‌ویژه درباره محصولات خاص و متمایز بیشتر صدق می‌کند؛ اما حالا رندری از لامبورگینی سیان رودستر منتشر شده که جذابیت‌های این هیولای ایتالیایی را دوچندان کرده است. سیان رودستر کاملا برجسته و متمایز است. در آغاز باید گفت این خودرو واقعا باابهت و خشن بوده و ترکیبی از آونتادور، چنتناریو و کانسپت ترزو میلنیو است. اگر بتوانید تصور کنید که پشت فرمان این خودروی روباز نشسته‌اید پس باید آماده شنیدن غرش‌های پیشرانه ۶٫۵ لیتری تنفس طبیعی مجهز به سیستم هیبریدی ملایم باشید که داخل گیربکس یک پیشرانه الکتریکی ۴۸ ولتی را جای داده است. این پیشرانه در سرعت‌های کم وارد میدان می‌شود و همچنین باعث می‌شود لامبوی الکتریکی شده شما بدون استفاده از بنزین خودش را پارک کند.

منبع: پدال

تمدید آگهی مناقصه به شماره ۵۹-۹۸

شهرداری کرج
سازمان سیما،منظر و فضای سبز شهری

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ اولیه
۱	خرید،حمل،نصب و اجرا نورپردازی پل جانبازان- ادامه پل آجرلو - پل آزادگان -زیرگذر سربازان گمنام	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

باتوجه به اتمام مهلت فروش و تحویل اسناد مناقصه فوق در مورخه ۹۸/۰۶/۱۳ ؛ مهلت فروش و تحویل اسناد مناقصه عمومی خرید،حمل،نصب و اجرا نورپردازی پل جانبازان-ادامه پل آجرلو-پل آزادگان-زیرگذر سربازان گمنام تا تاریخ ۹۸/۰۶/۲۷ تمدید گردید.

۶۰۵۰

امور قراردادها و روابط عمومی
سازمان سیما،منظر و فضای سبز شهری شهرداری کرج

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری بندربوشهر

با توجه به اینکه شهرداری بندر بوشهر در نظر دارد پروژه عمرانی خود به شرح ذیل را به پیمانکاران واجد صلاحیت و دارای شرایط مربوطه از سازمان های ذیربط را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد صلاحیت که دارای گواهینامه صلاحیت در رشته مربوطه هستند دعوت می گردد مطابق جدول زمانبندی ذیل به سامانه مذکور به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به دریافت اسناد و مدارک اقدام نمائید.لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ،مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع	شماره فراخوان	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	مدت قرارداد	آخرین مهلت خرید اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکات	تاریخ بازگشایی پاکتها	حداقل رتبه مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه
۱	جدول بندی و اجرای زیر سازی و آسفالت کوچه های روبه روی مسجد جامع عطار	۲۰۹۸۰۰۵۷۰۱۰۰۰۰۲۲	۳/۵۱۶/۲۲۲/۱۱۵	۳ ماه شمسی	۱۳۹۸/۰۶/۲۳	۱۳۹۸/۰۷/۰۶	۱۳۹۸/۰۷/۰۸	رتبه ۵/ پنج ابنیه و رتبه ۵/ پنج راه	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

توضیحات:
۱-محل وآخرین مهلت تحویل اسناد (شامل اصل پاکت الف) : اداره امور پیمان شهرداری بندر بوشهر- تا پایان وقت اداری مورخ درج شده در جدول .ضمناً تصویر پاکت الف و سایر پاکات ب و ج در سامانه الکترونیکی دولت (ستاد) بارگذاری گردد .
۲- پاکتهای مناقصه در ساعت ۱۰/ده صبح مورخ درج شده در جدول گشوده می شود.
۳-تضمین شرکت در مناقصه می بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا ضمانت نامه صادر شده از مؤسسات غیر بانکی تحت نظارت بانک مرکزی جمهوری اسلامی یا اوراق مشارکت یا واریز وجه نقد به حساب سپرده شماره ۱۰۰۳۲۸۸۶۸۴ بانک شهر مرکزی ارائه گردد.
۴-ضمناً متن آگهی در شبکه اطلاع رسانی شهرداری بوشهر به آدرس : www.Bushehr.ir درج گردیده است.
۵-هزینه درج آگهی در دو نوبت به عهده برنده مناقصه میباشد.
۶-مدت اعتبار پیشنهادها سه/سه ماه از تاریخ افتتاح پیشنهاد می باشد.
۷-شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است در این صورت سپرده ها مسترد خواهد شد.
۸- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.
۹-محل دریافت و تحویل اسناد سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و محل گشایش پیشنهاد ها سالن جلسات واقع در طبقه چهارم ساختمان مرکزی شهرداری بندر بوشهر می باشد .
۱۰-اطلاعات دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف: آدرس : بوشهر – میدان شهرداری – شهرداری مرکزی – طبقه دوم – اداره امور پیمان تلفن: ۰۷۷۳۳۳۴۰۵۷۱
۱۱-اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندر بوشهر

۶۰۶۰

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شهرداری قلعه رئیسی در نظر دارد پروژه زیر را بر اساس فهارس بهاء راه سال ۱۳۹۸ به صورت مناقصه عمومی دو مرحله ای به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید.

ضمنا اگهی مورخه ۹۸/۶/۱۴ باطل می باشد.

ردیف	عنوان پروژه	مبلغ براورد اولیه به ریال	رتبه	مدت انجام پروژه	مبلغ ضمانت نامه بانکی
۱	زیرسازی و آسفالت معابر خیابانهای شهر قلعه رئیسی(۹۸/۱)	۱۵۶۶۷۵۱۳۱۰۷	راه باند و فرودگاه	۲ماه	۸۰۰۰۰۰۰۰ریال

۱-مهلت دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت(ستاد)از تاریخ ۱۳۹۸/۶/۱۷ لغایت ۱۳۹۸/۶/۲۱ می باشد.

۲-آخرین مهلت عودت اسناد تکمیل شده از طریق سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز ۱۳۹۸/۷/۲ میباشد.

۳-پیشنهادات واصله در ساعت ۱۰ صبح ۱۳۹۸/۷/۳ از طریق سامانه ستاد باز و خوانده خواهد شد.

٤-هزینه های درج آگهی روزنامه- کمیته فنی و بازرگانی و هزینه سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۵-تامین اعتبار از محل سهمیه قیر می باشد ضمنا قیر یاد شده واقع در کارخانه آسفالت آقای مظفر درخیر آباد جاده بهبهان می باشد که پس از تایید صورت وضعیت مثبته توسط دستگاه نظارت بصورت حواله می باشد و هیچگونه پیش پرداخت،تعدیل و تفاوت مصالحی تعلق نمی گیرد و همچنین کرایه حمل قیر از پلایشگاه تا کارخانه آسفالت آقای مظفری نیز به عهده برنده می باشد.

٦-آگهی نوبت دوم در تاریخ ۹۸/٦/۲۰ منتشر می شود.

۷-صرفا پاکات پیشنهاد قیمت شرکت کندگانی باز خواهد شد که نصاب لازم نمره ارزیابی کمیته فنی و بازرگانی را کسب بنمایند.

۸- کلیه کسورات قانونی بر عهده برنده می باشد.

۹-متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات iets.mporg.ir مراجعه نمایند.

شماره تماس:۰۷۴۳۲۲۹۳۲۷۰

شهرداری قلعه رئیسی