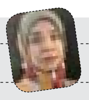
زندگی سلام
دوشنبه
۱۶ تیر ۱۴۰۴
۱۱ محرم ۱۴۴۷
۷ جولای ۲۰۲۵
شماره ۳۰۲۸

آسیب‌های پنهان «جی‌تی‌ای» و «کال‌آف» برای کودکان

معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا گفته از خانواده‌ها می‌خواهیم که اجازه بازی‌های رقابتی با فضای خشن را به فرزندان‌شان ندهند چون تبعات منفی زیادی دارد؛ چند توصیه به والدین در همین باره داشتیم



ملیکا داودیان | روان درمانگر تحلیلی

محوری

در دنیای امروز، بازی‌های ویدئویی بخش مهمی از اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را تشکیل می‌دهند. در میان این بازی‌ها عناوینی مانند «کال آف دیوتی» و «جی تی ای» به دلیل جذابیت‌های بصری، داستان‌های مهیج و آزادی عمل بالا، محبوبیت فراوانی کسب کرده است. به تازگی معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراجا با اشاره به آثار مخرب برخی بازی‌های ویدیویی از جمله GTA و Call of از خانواده‌ها خواست مانع دسترسی فرزندانشان به این بازی‌ها شوند و گفت: «فضای رقابتی و خشن بعضی بازی‌ها مثل GTA و Call of باعث مواردی مثل اضطراب و استرس و گوشه‌گیری کودکان می‌شود. محتوای بازی‌های خشن برای بچه‌ها مناسب نیست و ما گاهی می‌بینیم که کودکان مشغول چنین بازی‌هایی هستند و بارها به والدین گفتیم که نسخه موبایل و کنسول آن برای بچه‌ها مناسب نیست. ما مواردی دیدیم که بچه‌ها دقیقا آسیب‌هایی که در این بازی به دیگران می‌زنند، در دنیای واقعی هم می‌زنند و تبعات منفی زیادی می‌تواند داشته باشد». به طور کلی، نگرانی‌های بسیار درباره تاثیرات منفی این بازی‌ها به‌ویژه در سنین حساس کودکی و نوجوانی مطرح شده است که در این متن به بررسی آن خواهیم پرداخت.

ناتوانی در تفکیک دنیای واقعی و خیال

یکی از موارد بسیار مهم و قابل تامل این نکته است که کودکان و نوجوانان به دلیل فضای رشدی که در آن قرار دارند و لزوما این فضا، فضای غیر طبیعی نیست؛ نمی‌توانند بین دنیای خیال و واقعیت تمایز بگذارند. به بیان دقیق‌تر کودکان و نوجوان زمانی که در حال بازی هستند، این فضا می‌تواند برای آن‌ها واقعی باشد. ماموریت‌هایی که در این بازی‌ها باید پشت سر بگذارند برای آن‌ها کاملا واقعی است. این ماموریت‌ها می‌تواند در دنیای واقعی ادامه داشته باشد. برای مثال کودک و نوجوان تصور کند در دنیای واقعی باید ماموریت مبنی بر از بردن شخصی یا انجام کاری را داشته باشد که منجر به آسیب جدی به خودش یا همسالانش و جامعه شود. همچنین این قبیل بازی‌ها می‌تواند کودک و نوجوان را بیشتر و بیشتر در دنیای خیال غرق کند و این قبیل بازی‌ها می‌تواند در فرایند طبیعی رشد خلل وارد کند.

کاهش حساسیت نسبت به خشونت واقعی

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مواجهه مداوم با محتوای خشونت‌آمیز می‌تواند به عادی‌سازی خشونت در ذهن کودک و نوجوان منجر شود. زمانی که بازیکنان در دنیای مجازی بارها و بارها به خشونت متوسل می‌شوند تا به هدف خود برسند این الگو در ذهن آنان ثبت می‌شود و به مرور زمان این می‌توان کاهش حساسیت نسبت به خشونت واقعی و افزایش تمایل به حل مشکلات از طریق متوسل شدن به رفتارهای خشونت‌آمیز را در پی داشته باشد.

نقش حیاتی والدین در کاهش تاثیرات منفی بازی‌ها

برای کاهش این تاثیرات منفی، نقش والدین و مربیان بسیار مهم و حیاتی است. نخست آنکه باید نظارت دقیقی بر نوع بازی‌های انتخابی کودکان و نوجوانان صورت گیرد. بسیاری از بازی‌ها دارای رده‌بندی سنی هستند و توجه به این رده‌بندی سنی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. دوم آن که همچنین باید به زمان بازی کودک و نوجوان دقت کرد و قوانین روشنی برای آن در خانواده وجود داشته باشد و رعایت شدن این قوانین از طرف کودک و نوجوان مستلزم این است که والدین زمان کافی برای کودک و نوجوان خود بگذارند و با آن‌ها بازی کرده چرا در خیلی از خانواده دیده می‌شود که برای سرگرم کردن کودک این نوع بازی‌های کامپیوتری در اختیار او گذاشته می‌شود. وقت گذراندن با کودک و نوجوان نکته بسیار مهم و حیاتی که والدین باید به آن توجه داشته باشند. در نهایت، گرچه بازی‌های ویدویی می‌تواند سرگرم کننده و حتی آموزشی باشند، اما باید در انتخاب آنها دقت فراوانی داشت و نظارت آگاهانه بر انتخاب بازی‌ها می‌توان جلو بسیاری از خطرات و آسیب‌ها در آینده را گرفت.

اعتماد بنای پیچیده‌ای است. ساختنش مدت‌های طول می‌کشد اما تخریبش فقط چند لحظه.

اتاق مشاوره

شوهرم بعدازظهرها فقط استراحت می‌کند

خانمی هستم ۲۹ ساله. شوهرم کارمند است. وضع مالی‌مان متوسط است اما شوهرم بعدازظهرها سر کار نمی‌رود. نیاز به پیشرفت داریم و باید خانه بزرگ‌تر و خودرو بهتر بخریم اما او فقط استراحت می‌کند، فیلم و فوتبال می‌بیند. راهنمایی کنید.

صدیقه معدنی | روان شناس

مشاوره زوجین

از مقایسه همسر و زندگی‌تان با افراد دیگر بپرهیزید و مستقیم یا غیر مستقیم، مرتکب چنین اشتباهی نشوید. هر زندگی ریتم خودش را می‌گذراند. از متن پیامک‌تان برمی‌آید که کمی درگیر تجملات شده باشید. البته اگر این‌طور هم نباشد، تذکر این نکته به نظرم ضروری آمد. مورد بعدی این که عاشقانه و مخلصانه به همسر خود مهر بورزید و در زمان حضورش در خانه، او را با روی باز و خوش‌پذیرایی کنید. مهم‌ترین عامل محرکه برای مردان، عشق و پذیرش همسر و خانواده‌شان به آنان است. این مهم به مرور می‌تواند به شما برای رسیدن به هدف‌تان کمک کند. همچنین از زحمات و تلاش‌های همسرتان در تامین معاش و رفاه خانواده، قدردانی و تشکر کنید تا هم حس تامین کنندگی همسرتان را تقویت و هم او را از توجه خودتان به تلاش‌هایش در راه توسعه زندگی‌تان، آگاه کنید. در پیامک‌تان گفته‌اید که وضع مالی‌تان متوسط است و این نتیجه تلاش‌های شوهرتان است. سعی کنید همواره مشوق همسرتان در تامین معاش از راه حلال باشید و ناخواسته وی را با درخواست‌های نابجا در مسیر اشتباه نیندازید.

درخواست‌های‌تان فراتر از توان همسرتان نباشد

مراقب باشید درخواست‌های‌تان منطقی و به دور از تجمل‌گرایی و چشم و هم‌چشمی باشد و فراتر از توان همسرتان نباشد. چون در غیر این صورت حس قدرت و تامین کنندگی همسرتان را که مهم‌ترین نیاز روانی مردان در تامین همسر و خانواده‌شان است، زیر سوال می‌برید و عواقب آن بی‌تفاوتی به زندگی‌تان می‌شود. در زمان‌های مناسب که همسرتان خسته و گرسنه نیست و برنامه خاصی را دنبال نمی‌کند، از برنامه‌ریزی‌های آینده و نیازهای زندگی‌تان با او صحبت کنید.

نکته ها

مشاغل مناسب برای افراد بیش‌فعال

۱- کارهای خلاقانه مانند نویسندگی، گرافیست و...
۲- مشاغل ورزشی
۳- مشاغل فنی
۴- مشاغل اجتماعی مانند مشاوره یا خدمات عمومی

از دنیای روان شناسی

ردپای گرما در افزایش خطر ابتلا نوجوانان به افسردگی

پژوهشگران چینی اعلام کرده‌اند قرار گرفتن در معرض موج‌های گرمای شدید می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را در نوجوانان افزایش دهد. این اثر به‌ویژه میان پسران و دانش‌آموزان ساکن مناطق روستایی بیشتر دیده شده است. در مطالعه‌ای که نتایج آن به‌تازگی در ژورنال اختلالات عاطفی (Journal of Affective Disorders) منتشر شده، پژوهشگران چینی تأکید کرده‌اند موج‌های طاقت‌فرسا و گاه مرگبار گرما ممکن است به سلامت روان نوجوانان آسیب بزند. با بررسی اطلاعات سلامت نزدیک به ۲۰ هزار نوجوان ۱۰ تا ۱۸ ساله در چین متوجه شده‌اند هرچه شدت گرما بیشتر باشد، احتمال بروز اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز افزایش می‌یابد. در این تحقیق که داده‌های آن از پیمایش ملی سلامت در مدارس از سال ۲۰۲۱ گردآوری شده، بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان دختر و اغلب آنها در مقطع راهنمایی بوده‌اند. پژوهشگران برای سنجش میزان قرار گرفتن نوجوانان در معرض گرما، از ۳ شاخص استفاده کرده‌اند: گرمای مازاد، دمای بیشینه و دمای کمینه. طبق نتایج، ۱۹/۳۷ درصد این نوجوانان علایم افسردگی و ۱۶/۲۷ درصد علایم اضطراب داشته‌اند. آن‌ها می‌گویند با هر واحد افزایش در شدت گرما، احتمال بروز اختلالات روانی نیز افزایش یافته است. البته پژوهشگران اشاره کرده‌اند با تغییر تعریف موج گرما، نتایج تا حدی متفاوت بوده است. در پژوهش‌های دیگری هم رابطه تغییرات اقلیمی و افزایش بحران‌های سلامت روان تأیید شده است؛ برای مثال، در جنوب ماداگاسکار نوجوانان سطح بالایی از اضطراب و افسردگی را تجربه کرده‌اند. همچنین مشخص شده گرمای شدید می‌تواند با مختل کردن خواب و تعادل هورمونی در خلق‌وخو و رفتار تغییر ایجاد کند. این تحقیق در شرایطی منتشر شده که جهان چند سال گذشته شاهد افزایش شدت موج‌های گرما در اثر تغییرات اقلیمی ناشی از فعالیت‌های انسانی بوده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در زندگی سلام درباره عزاداری نوشته‌اید. خیلی مهم است که از این حادثه عظیم درس بگیریم تا دوباره تاریخ تکرار نشود.

* برای دختر ۱۱ ساله شیرازی که امید و انگیزه زیادی برای درخشش داشت، آرزوی موفقیت دارم.

* برای من دور از انتظار است که هنوز هستند افرادی که گول فالگیرها را می‌خورند. مربوط به مطلب «فال و فریب؛ روان‌شناسی یک بازار کهنه».

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

عبداله گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

نوبت دوم
آگهی تمدید مزایدات عمومی
شماره ۰۴۴۲۰۰۰۳ و ۰۴۴۲۰۰۰۴
فولادسنگان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی به شماره ۲۰۰۴۰۹۲۵۰۰۰۰۰۲۸ نوبت دوم

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK
شرکت پالایش نفت امام خمینی شازند

آگهی مزایده عمومی فروش سهام
شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
شماره ۱۴۰۴/۰۱

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۴۹٫۳۵ درصد از سهام شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند (سهامی عام) به تعداد ۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸ سهم به ارزش ۲,۴۶۹,۳۷۷,۶۵۴,۲۹۵,۵۵۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید.

متقاضیان خرید سهام مذبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبه‌روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

(شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰)

شرایط شرکت در مزایده:
۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

مبالغ به ریال

نام شرکت	پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
سرمایه ثبت شده	۱۲۱,۴۸۷,۳۷۷,۹۵۱,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵۹,۹۵۹,۶۳۶,۱۲۸
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۲,۴۶۹,۳۷۷,۶۵۴,۲۹۵,۵۵۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۲۴,۶۹۳,۷۷۶,۵۴۲,۹۵۶
شرایط واگذاری[1]	تماما نقد و یکجا

(۱) قیمت پایه به ازای هر سهم معادل ۴۱,۱۸۴ ریال در نظر گرفته شده است و اولویت واگذاری با خریدارانی است که قیمتی بالاتر را برای کل بلوک سهام قابل واگذاری پیشنهاد نمایند.

www.refah-bank.ir