



آن استفاده نکند. غیرفعال کردن صداهای تلفن همراه نیز در این خصوص بسیار موثر است. البته باید توجه کنید که پاسخ به برخی از تماس ها، ضرورت خاصی را شامل می شود. استفاده از پیام متنی به جای تماس یا پیام صوتی، استفاده و پاسخ به تلفن همراه در یک محل خصوصی و برقراری تماس پس از اتمام و فراغت از محیط کار نیز از جمله راهکارهای موثر برای استفاده صحیح از تلفن همراه در محیط کار محسوب می شود.

کارمندان باید آن را کنترل کنند. زمانی که کارمندان، تلفن همراه خود را در دست می گیرند، علاوه بر ارسال پیامک یا برقراری تماس، به صورت ناخودآگاه وارد شبکه های اجتماعی خود می شوند. فعالیت در این شبکه ها مشکلی ندارد اما مشکل از زمانی ایجاد می شود که این شبکه ها مدیریت زمان را در دست می گیرند. راهکارهایی هم برای این موضوع وجود دارد؛ این که تلفن همراه را در مکانی دور از دسترس قرار دهید و تا فرارسیدن زمان استراحت از

هیچ شخصی از راحت صحبت کردن با تلفن همراه در محل کار بدش نمی آید. معمولاً اعضای خانواده و دوستان تمایل دارند تا در هر زمانی به شما دسترسی داشته باشند؛ اما اکثر اوقات شرایط سختی در محیط کار ایجاد و این امکان از شما سلب می شود. به رحال کنترل استفاده از تلفن همراه در محل کار یکی از معضلات امروز مجموعه های مختلف خصوصی و دولتی است؛ اما استفاده کردن یا نکردن از تلفن همراه موضوعی است که به نظر می رسد خود

### قوانین استفاده از تلفن همراه در محل کار

### رشد خشونت در بین نوجوانان



دوره نوجوانی یکی از دوره های حساس برای اکثر افراد است. دوره ای که با چالش های متعددی همراه است. برخاشگری در این سن برای نوجوان یک اتفاق معمول و تا حدی طبیعی است. در این دوران نوجوانان دچار تغییرات جسمی، اجتماعی و عاطفی متعددی می شوند. این تغییرات ناگهانی، باعث ایجاد عدم اطمینان و سردرگمی در ذهن آنها می شود. در این سن، نوجوانان افزایش نیاز به حریم خصوصی را احساس می کنند و ممکن است شروع به کشف راه هایی برای فاصله گرفتن از خانواده خود کنند. در این بین ممکن است خانواده را تحت فشار قرار دهند و اگر والدین آنها محدودیت هایی را ایجاد کنند، احتمالاً به شدت واکنش نشان خواهند داد. ممکن است که خشونت در نوجوانان ناشی از برخی رفتارها و مسائل در خانواده باشد و این که والدین چه رفتاری داشته باشند، بسیار حائز اهمیت است. عوامل مختلفی همچون خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی می تواند شرایطی را ایجاد کند که به خشونت در آنان منجر شود. این عوامل ممکن است شامل موقعیت های استرس زای خانوادگی مانند تک فرزندی، بیکاری والدین، فقر و محرومیت شدید باشد. البته نقش رسانه، فضای مجازی و شبکه های اجتماعی، بازی های رایانه ای، رفتار با گروه همسالان و محیط هایی که نوجوان در آن حضور دارد نیز در این خصوص بی تاثیر نیست. مشاوره فردی یا صحبت با یک روان درمانگر می تواند کمک خوبی به نوجوان باشد. البته حضور و شرکت همه خانواده برای انجام یک مشاوره جمعی نیز تاثیر بسزایی در این امر دارد. ارائه قوانینی شفاف در خانه نیز بسیار کمک کننده است. با این حال ارتباط درست با نوجوان به والدین کمک می کند تا اوضاع را بهتر میان خود و فرزندان شان حل کنند، چراکه نوجوان همیشه خشمگین نیست و زمانی که رفتار مناسبی دارد، می توان با او صحبت و از ویژگی های مثبتش تعریف کرد.

رفتارها و کلماتی که به کار می برد و مربوط به نسل خودش است یا رفتارهایی که انجام می دهد و متفاوت با دیدگاه والدین است، مورد تمسخر قرار می دهیم، در حقیقت به او بی احترامی می کنیم. بنابراین نوجوان هم می آموزد که به تفکرات و نظرات والدین بی احترامی کند و حرف شنوی نداشته باشد.»

#### بایدها و نبایدهایی برای والدین

گفتن این نکته به نوجوان که او باید احساس متفاوتی داشته باشد یا نباید چنین احساسی می داشت، هرگز او را به گوش دادن به حرف والدین تشویق نمی کند، چرا که شدت عواطف و احساسات نوجوان نمی تواند متناسب با انتظارات و درخواست های بزرگسالان باشد. از طرفی دیگر برای نوجوانان، تلخ ترین اندرزها و راهنمایی ها یادآور این نکته است که وقتی بچه بودی چنین و چنان می کردی و نوجوان از این که پدر و مادر، دوران کودکی او را پیوسته به عنوان معیار ارزشیابی به حساب می آورند، عصبانی می شود.

حوربیزاد ضمن بیان دیگر راهکارهایی برای ارتباط موثر با نوجوانان عنوان می کند: «از دیگر کلیدهای طلایی برای ارتباط موثر با نوجوانان، یک چمدان پر از مهر و عاطفه است. زمانی که یک نوجوان اشتباهی می کند، فورا به او برجسب می زنیم و قضاوتش می کنیم. ملامت، مقایسه، تحقیر و تهدید، چند سم مهلک در رابطه عاطفی نوجوان با والدین است. هر خانواده ای باید صادقانه از خود سؤال کند که اگر نوجوانی بی احترامی می کند و برخاشگری دارد، من والد چه رفتاری با او دارم و چگونه برخورد می کنم؟ آیا من به عقاید او احترام گذاشته ام؟ آیا به او گوش یا اهمیت داده ام؟ تا چه حد والدین این مهارت ها را دارند؟» والدین باید مهارت های گوناگونی را در برخورد با فرزندان خود بیاموزند اما گوش کردن یکی از راه های موثر برای ارتباط بیشتر آنان با نوجوان است و شاید همین موضوع به ظاهر ساده بتواند در حرف شنوی نوجوانان موثر باشد.



# شنیدن؛ کلید طلایی ارتباط با نوجوان

حرف شنوی فرزندان، محصول توسعه برخی مهارت ها در خانواده است

و حتی مشکلاتی که آنها را از درون رنج می دهد، آگاه شوند؛ اما متأسفانه اغلب گفت وگوهای بین والدین و نوجوانان، پیرامون امر و نهی آنان و کارهای لازم الاجراست. پدر و مادرها باید به نوجوان ثابت کنند برایش ارزش قائلند و به نظرات او اهمیت می دهند.

بهمن حوربیزاد، فوق دکتری روان شناسی تربیتی و دکتری علوم تربیتی در این خصوص به جام جم می گوید: «یکی از کلیدهای طلایی ارتباط با نوجوان احترام به اوست. زمانی که نوجوان را به دلیل

بر سر زبان ها افتاده، زمان زیادی نمی گذرد و بلوغ تنها گذاری از کودکی به بزرگسالی است اما در شرایط فعلی با تغییر بسیاری از مسائل، شرایط جامعه هم دچار تغییر شده و به دنبال آن نحوه برخورد با کودک، نوجوان و جوان متفاوت تر از گذشته است.

#### برقراری رابطه دوستانه و احترام به نوجوان

والدین باید با نوجوانان رابطه دوستانه برقرار کنند و آنها را بیشتر بشناسند و از علایق و خواسته ها

### ضرورت کسب مهارت برای نوجوانان

نوجوان حرف شنو از والدین که بی هیچ چون و چرایی سخن والدین را می پذیرد و در پی اظهار نظر خود نیست، ملاک درستی در تربیت فرزند نبوده و والدین نباید از این مسأله خوشحال باشند، چرا که نوجوان حرف شنودر جامعه نیز توان مخالفت و نه گفتن در قبال درخواست دیگران را نخواهد داشت. این روان شناس نیز بر این باور است که نوجوان باید بتواند اطلاعات درست را از نادرست تشخیص دهد و والدین باید این آگاهی را به نوجوانان یاد دهند. حوربیزاد تصریح می کند: «پدر و مادرها باید به نوجوانان قدرت تشخیص دهند و از کودکی به آنان بیاموزند که به ارزش های خانواده احترام بگذارند. به همین سبب برخورد صحیح با نوجوان «در حرف شنوی اینها بسیار حائز اهمیت است.» اما اجرای حرف شنوی نوجوانان به همین جا ختم نمی شود؛ به سبب این که برخی از نوجوانان نیز به علت نداشتن مهارت کافی در بیان درخواست و نظر خود هنگام صحبت با والدین نمی توانند حرف های شان را از راه منطقی بیان کنند و احساساتی می شوند. برای همین لازم است تا آموزش هایی نظیر مدیریت خشم، اعتماد به نفس و عزت نفس را برای بیان صحیح سخنان خود بیاموزند اما خانواده ها هم باید قوانین و محدودیت های منطقی و مبتنی بر عشق و دوستی در خانه برقرار کنند تا حرف شنوی نوجوانان نیز بیشتر شود.



# تشران شهر حساس به آب

باشهروندان هوشمند و فهیم انتخاب و مراقبت باشما...

سهم هر شهروند ۱۳۰ لیتر

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

اصلی تولید- هرج و مرج (۱۳) سبک نقاشی پیکاسو- خوش چهره- ضمیر غایب (۱۴) جانشین او- قطعه موسیقی ساخته استراوینسکی- جوانمردی (۱۵) پروانه هواپیما- دستگاه اندازه گیری مقدار انرژی مصرف شده- تکیه کلام درویش. **عمودی**؛ ۱) کمترین- لایه میانی قلب- برآمدگی زمین(۲) سرزمین- مشغول به کار- چاه جهنم(۳) بله روسی- تاوان- از ملزومات خوشنویسی(۴) زیرین- چند تکه- نوعی عمل جراحی(۵) چرب کردن- تمرین(۶) هشتمین ماه میلادی- مواد اولیه تولید نخ آکرلیک- مالیات مرزی(۷) سرزمین آبشارهای ایران- پاره خط جهت دار- کاروان(۸) زمان حاضر- پایتخت قانون گذاری آفریقای جنوبی- دست گره کرده(۹) پست الکترونیک- رهبر حکومت مادها(۱۰) گاسه زانو- آستانه- رودخانه(۱۱) اظهار ادب و احترام نزد کسی- محل ذخیره کالا(۱۲) قاصد- التزام- نوعی طاق در فضای معماری(۱۳) تکاور- زینبندی- رام نشده(۱۴) از القاب اشرافی اروپایی- زیاس- از غذاهای دریایی جنوب ایران(۱۵) عبور گروهی از افراد نظامی در صفوف منظم- گورد خمه تاریخی کرمانشاه- حقی محافظت.

چشم الکتریکی- مجموعه داستان های کوتاه نوشته آنا گاولد(۴) پهلو کنار- درجه بهسوزی بنزین(۵) دانه کش بی آزار- بدزبانی- سیاره مشتری(۶) منسوب به یمن- خوراکی از تخم مرغ- بالابوش بلند مردان قدیم(۷) دارایی- ضمیمه- شهر توت(۸) نان محلی گیلان- دچار گشتن- ترکیب خوشبوی مشک و گلاب و زعفران(۹) یازده- تکنیکی در شیوه اجرای نقاشی- چیره(۱۰) خلاف میل- بسته شده- پشیمانی(۱۱) جذاب- ندانان های نوش- بی نامطوبع(۱۲) کن

ساخته داریوش مهرجویی(۱) ناقد ادبی- ده هزار متر مربع(۱۲) دانشی که از حقایق سؤال می کند- داستان بلند- کبیر(۱۳) الهه عشق در اساطیر یونان- معشوق- دورنمای عمر(۱۴) زبان- مقدار کمی از غذا- توصیه برای حل مشکل(۱۵) تنها- دیدنی- بالای بدن. **جدول ویژه ۶۶۴۹ ویژه** **افقی**: ۱) به هیچ وجه- پیوستن- دستگاه تولید آب سرد برای سیستم های تهویه مطبوع(۲) دوازده دوجین- کشوری در آمریکای مرکزی- ماتیک(۳) نوعی حلوا-

#### حل جدول ویژه ۶۶۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲
۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸
۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰

#### حل جدول عادی ۶۶۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲
۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸
۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰