

گاهی «تنها» باشید

ترس از تنهایی موضوعی همهگیر است
مهرسانا اردشیری
رشد گروه جامعه

همه ما از تنهایی و تنها شدن می‌ترسیم، زیرا تنها بودن اثر مهمی در ذهن و روان فرد دارد. بودن در جمع فواید زیادی دارد اما با این وجود می‌تواند استرس را هم باشد، زیرا بسیاری از افراد از قضاوت شدن توسط دیگران واهمه دارند یا مجبور می‌شوند که برای آن‌که در جمعی پذیرفته شوند رفتاری متفاوت با آنچه در ذهن‌شان است اجرا کنند. اینها مواردی است که نشان می‌دهد انسان برخی از وقت‌ها به تنهایی نیز نیاز دارد. تنهایی در برخی مواقع فوایدی هم دارد؛ یکی از آنها شناخت از خود است. وقتی ساعتی در روز را تنها هستید، این فضا را پیدا می‌کنید که بدون دخالت دیگران خواست‌ها و علایق خود را به خوبی درک کنید. در این زمان بدون این‌که ذهن‌تان به موضوعات دیگر معطوف شود، می‌توانید روی موضوعات جدید متمرکز شوید و دانش‌تان را بالا ببرید. درواقع می‌توانید هر کار مورد علاقه خود را بدون فشار و قضاوت‌های احتمالی دیگران انجام دهید و به‌جای این‌که دائم نگران نیازها، علایق و عقاید دیگران باشید، تمام وقت روی خودتان متمرکز شوید. گاهی اوقات افراد در تنهایی خلایقت‌شان هم بیشتر می‌شود. کارشناسان به این موضوع تاکید می‌کنند که تنهایی می‌تواند در خلاق شدن فرد تاثیرگذار باشد. تنها بودن موجب تغییراتی در مغز می‌شود در واقع این بررسی نشان می‌دهد وقتی فردی تنهاست و تحریکات محیطی در اطراف او وجود ندارد، مغز به خودی خود شروع به راماندازی شبکه‌های خلایقت خود می‌کند و با بالا بردن قوه تخیل فرد، جای خالی تحریک‌های اجتماعی را پر می‌کند. البته نباید تنها بودن را با منزوی بودن در یک کفه ترازو قرار دهید، افراد منزوی از دیگران به‌شدت فاصله می‌گیرند و اصولاً در هیچ جمع اجتماعی شرکت نمی‌کنند. این افراد در معرض بیماری‌های افسردگی، اضطراب، چاقی، فشار خون بالا و مرگ زودرس هستند اما منظور برای تنها بودن برای مدت زمان زیادی نیست و بیحت تنها بودن و خالی کردن ذهن برای یک یا دو ساعت در روز است. اما برخی از کارها نیز به تنهایی برای افراد شاید خوشایند نباشد، مثلا رستوران رفتن یا سینما رفتن از جمله کارهایی است که اصولاً افراد از انجام دادن آنها به تنهایی صرف‌نظر می‌کنند. همه افراد، تنهایی را دوست ندارند. اگر شما هم از این دست افراد هستید اما برای آرامش ذهن‌تان باید زمانی را به تنهایی بگذرانید، پس برای آن برنامه‌ریزی کنید.

روان‌شناسان کودک و نوجوان براین موضوع تاکید دارند که کنترل نامناسب کودک سبب می‌شود او به فضای مجازی معناد شود، به همین دلیل بهتر است که به جای کنترل فرزند خود از رفتار مناسب با کودک استفاده کنند. بهتر است کاربران هنگام استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مراقب باشند تا به کاربران و افراد ناشناس در این فضا اعتماد نکنند و هرگز اطلاعات شخصی از جمله عکس و فیلم‌های خود را برای آنها ارسال نکنند؛ چرا که

کنترل نامناسب کودک او را به فضای مجازی معناد می‌کند

یک زندگی زهرایی

الگوبرداری از سبک زندگی حضرت زهرا(س)، چقدر شدنی و ممکن است؟

الگوبرداری از سبک زندگی حضرت زهرا(س)، همیشه یکی از ایده‌آل‌های زندگی‌های ایرانی - اسلامی تعریف شده اما واقعا چقدر چنین هدفی، ممکن و دسترس‌پذیر است؟ واقعیت این است که شخصیت حضرت زهرا(س) با یک دسته‌بندی کلی به دو صورت دیده می‌شود: یکی شخصیت دست‌نیافتنی ایشان که منظور از این شخصیت، همان مقامات نوری، جایگاهش در بهشت و... است و دیگری همین شخصیتی که در زندگی عادی و دنیوی داشته‌اند؛ شخصیتی که در حقیقت برای تربیت و الگودهی به انسان‌ها آمده است. این را حجت‌الاسلام محمدیوسف افروغی، محقق و کارشناس دینی می‌گوید که معتقد است این شخصیت، بهترین الگو برای انتخاب نوع زندگی و سبک زندگی همه انسان‌ها، به‌خصوص خانم‌هاست. در آستانه تولد حضرت زهرا(س) و روز زن، چگونگی دستیابی به این هدف ایده‌آل را بررسی کرده‌ایم.



هر دوره‌ای، قابل اجراست؛ «فراموش نکنیم که زنان تنها نیمی از جامعه نیستند، بلکه خودشان نیمی از جامعه هستند و نیم دیگر را هم آنها رشد و پرورش می‌دهند». آن وقت است که اگر بگوییم تمام جامعه، تحت‌تاثیر زنان است، اصلاً بیراهه نگفته‌ایم.

تشکیل خانواده

حضرت زهرا(س)، خواستگاران زیادی داشتند؛ خواستگارانی که نه به خواست پیامبر، بلکه به انتخاب و تصمیم خود ایشان جواب منفی می‌گرفتند؛ این را حجت‌الاسلام افروغی می‌گوید و بر اهمیت آزادی و حق انتخاب برای زنان تاکید دارد: «جالب است بدانید که پیامبر هیچ‌وقت بدون مشورت با حضرت زهرا، به خواستگاری نه نمی‌گفت؛ گرچه پیغمبر بهتر از هر کس دیگری نسبت به آن فرد شناخت داشته‌اند. از طرف دیگر، زمانی که امیرالمومنین به خواستگاری آمدند، حضرت زهرا سکوت کردند و پیغمبر سکوت را علامت رضایت تعبیر کردند. همین رفتار نشان از حیا و آزادی حق انتخابی دارد که در آن دوره زمانی، کمتر دختری از آن بهره‌مند بود.»

اما مهریه‌کم و شروع زندگی در ساده‌ترین حالت ممکن هم از دیگر نکات قابل‌توجه برای الگوگرفتن در زمینه ازدواج است؛ چنان‌که همین امروز هم می‌بینیم که آمار پایداری ازدواج، در زوج‌هایی که مهریه کمی دارند، نسبت بالاتری دارد؛ «البته که مطلق نیست اما

همین امر باعث مزاحمت، اخاذی و باجگیری مجرمان سایبری از آنها می‌شود. در حال حاضر کودکان ناگزیر از استفاده از گوشی‌های هوشمند و اینترنت هستند اما تلاش کنید که از نصب هر گونه فیلترشکن و پروکسی روی گوشی‌های بچه‌ها خودداری کنید چرا که نصب و اجرای این نرم‌افزارها سطح دسترسی کودکان و نوجوانان را به محتواهای نامناسب باز کرده و باعث آسیب‌های روحی و روانی آنها می‌شود. کنترل‌گری نامناسب نیز از جمله کارهایی است که



به دنبال حکومت است نه ولایت معنوی اما حضرت زهرا(س)، این کار را کرد.» او بود که به‌عنوان یک زن، به در خانه انصار رفت و حرف پیامبر را یادآوری کرد. او بود که زنان جامعه را آگاه کرد و حقانیت امیرالمومنین را ترسیم کرد. او بود که با اشکی که حاصل عاطفه زنانه و بصیرتش بود، انسان‌ها را به سمت حق هدایت کرد؛ کسی که خطبه فدکیه را چنان خواند که انکار شمشیر ذوالفقار علی(ع) بیرون آمده و بر فرق دشمنان می‌زند؛ «در واقع شاید در ظاهر ماجرا به نظر بیاید که دشمن پیروز شده‌است اما چه کسی است که نداند انسان‌های زیادی در این مسیر تربیت شدند و همچنان هم می‌شوند؟ و این همان سبک زندگی اجتماعی - سیاسی است که باید الگوی زنان امروز جامعه ما باشد.

اتفاق‌ها که نیفتاد! این را فعالیت‌های اجتماعی، سیاسی حضرت زهرا(س) نشان می‌دهد. اگر کمی در تاریخ اسلام جست‌وجو کنیم، به نتیجه‌های بسیار مهم و جالبی می‌رسیم؛ مثلاً این‌که بطور کاری که نه پیامبر(ص) انجام داد و نه حضرت علی(ع)، چطور زهرا(س) به‌عنوان یک زن در جامعه آن زمان به ثمر رساند؟ «پیغمبر(ص)، امیرالمومنین(ع) را جانشین خودش معرفی کرد اما بعد از رحلت، کودتایی به وجود آمد که حق علی(ع) ضایع شد اما چرا این اتفاق افتاد و چرا کسی مانعش نشد؟ بله، پیامبر می‌توانست در زمان حیاتش با این منافقان برخورد کند اما بنا به مصلحت اسلام این کار را نکرد. حضرت علی هم نمی‌توانست با مخالفان بجنگد چرا که تصورشان بر این بود که علی



آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات
به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان
خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۲ موضوع: مناقصه تامین گسکت Gasket Unit 400/450/460

مربوط به پروژه NGL3200

۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۱- ۳- مناقصه‌بان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند.
(در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۲- هزینه خرید اسناد معادل ۴۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمرزان کد ۱۸۰۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.

۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:

شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.

۶ ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

بدینوسیله از صاحبان سهام شرکت بازرگانی خودرو یزد سیلو به شماره شناسه ملی ۱۵۶۹۱۷۱۵۶۹ و شماره ثبت ۸۲۲۴ دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی که رأس ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۴ در محل شرکت واقع در بلوار امیرکبیر تشکیل می‌گردد، حضور بهر رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- تعیین مدیر عامل و اعضای هیات مدیره
- ۲- بررسی و اتخاذ تصمیم نسبت به تراز نامه و صورت سود و زیان سال ۹۹ و ۱۴۰۰
- ۳- تعیین بازرس قانونی برای عملکرد سال ۱۴۰۰
- ۴- سایر موارد در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه
- ۵- تعیین روز نامه کثیرالانتشار برای درج آگهی

هیات مدیره



سایایا یک

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شرکت بازرگانی سایایا یکد (سهامی خاص) در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را به مدت یکسال از طریق طرح برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی داوطلب شرکت در مناقصه که دارای تجربه و مجوزهای قانونی در زمینه فوق می‌باشند، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه ظرف مدت ۵ روز کاری از تاریخ درج آگهی با ارائه معرفی نامه و کارت شناسایی معتبر در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) - به جز پنجشنبه‌ها و ایام تعطیل) به دفتر مرکزی شرکت واقع در کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج، نبش خیابان داروییخش، اداره تدارکات داخلی و یا سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.saipayadak.org مراجعه نمایند.

سپرده شرکت در مناقصه معادل ۳/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیارد و دو یست میلیون) ریال می‌باشد.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۶۱۶۱۱۴۹۹ تماس حاصل نمایید.

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

رفتار کردن - آرایش شده (۱۲ کلاه آهنی - ایریشم مصنوعی - افزایش ابعاد جسم مثلثاتی - خوشحال و شادمان ۴) حشبه امروزی - نماد - رها و آزاد ۵) ترکیب شده با اکسیرن - گاز بالا برنده با لن ۶) گریزگاه - استخوان دیواره قفسه سینه - اندام تنفس ماهی ۷) بی‌مطا - موسس سلسله ساسانی - نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ۸) اهل ری - سروصد - شجاع ۹) محبوب‌ترین نوشیدنی جهان - جانشین کیخسرو - آفریدگار ۱۰) درمانده - از یاران امام حسین (ع) - گله چهارپایان ۱۱) به‌نرمی

رفتار کردن - آرایش شده (۱۲ کلاه آهنی - ایریشم مصنوعی - افزایش ابعاد جسم مثلثاتی - خوشحال و شادمان ۴) حشبه امروزی - نماد - رها و آزاد ۵) ترکیب شده با اکسیرن - گاز بالا برنده با لن ۶) گریزگاه - استخوان دیواره قفسه سینه - اندام تنفس ماهی ۷) بی‌مطا - موسس سلسله ساسانی - نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ۸) اهل ری - سروصد - شجاع ۹) محبوب‌ترین نوشیدنی جهان - جانشین کیخسرو - آفریدگار ۱۰) درمانده - از یاران امام حسین (ع) - گله چهارپایان ۱۱) به‌نرمی

جدول ویژه

افتی: (۱) - بینی - شهری در جنوب استان اصفهان - پشتپیان ۲) از علما و فقهای قرن یازدهم هجری و مولف وسایل الشیعه - داخل شدن ۳) اندک -

حل جدول ویژه ۶۳۸۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ل	ا	ی	د	م	س	ک	ر	ز	ا	ب		
۲	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۳	ا	ر	ز	ب	ع	ا	س	ی	ب	ا	ز	د			
۴	ه	س	ا	ی	ک	ر	ک	ر	ا	ن	م	ا			
۵	ا	م	س	ا	ی	ک	ی	ا	ر						
۶	ا	م	ا	س	ل	ا	ی	د	م	س	ک	ر	ز	ا	ب
۷	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۸	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۹	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۰	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۱	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۲	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۳	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۴	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۵	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر

حل جدول عادی ۶۳۸۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	م	ا	ر	س	ت	ز	ا	ن	ا	ش	ک	ا	ک	ا
۲	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۳	ا	ر	ز	ب	ع	ا	س	ی	ب	ا	ز	د			
۴	ه	س	ا	ی	ک	ر	ک	ر	ا	ن	م	ا			
۵	ا	م	س	ا	ی	ک	ی	ا	ر						
۶	ا	م	ا	س	ل	ا	ی	د	م	س	ک	ر	ز	ا	ب
۷	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۸	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۹	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۰	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۱	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۲	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۳	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۴	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر
۱۵	ا	م	ج	ی	ب	م	ا	و	ر	ا	ا	ل	ن	ه	ر

جامعه

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵



و سواس، استرس و اضطراب را در نوجوانان افزایش می‌دهد و در چنین مواقعی نوجوان برای آن‌که این احساسات را در خود از بین ببرد به فضای مجازی پناه می‌برد، پس بهتر است که والدین سعی کنند از روش «افزایش رفتار مطلوب» در فرزندان استفاده کنند. هر رفتار مناسبی می‌تواند کودک و نوجوان شما را یک قدم از فضای مجازی دور کند و در واقع رفتار ما به‌طور مستقیم بر استفاده از فضای مجازی توسط فرزندمان تاثیر می‌گذارد.



جامعه

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵



جامعه

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵



جامعه

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵



جامعه

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۶۹۱۰۵۴۲۵