

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۳۸	▲ ۴۱
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۵	▼ ۲۷	▼ ۲۸

سبک زندگی

هیجانان یکدیگر را در دنیای مجازی به بازی نگیرید!

فضای مجازی، بستری مدرن است که باید در آن عملکردی محتاطانه و صحیح داشت تا بتوان نتیجه مطلوب را از آن کسب کرد.

امروزه شبکه‌های اجتماعی نقش بسیار مهمی دارند تا جایی که باعث شده‌اند انسان‌ها به یکدیگر نزدیک تر شوند و در واقع ارتباطات گسترده‌تر شوند و افراد بتوانند علاوه بر ارتباط برقرار کردن با محیط اطراف خود، حتی با افراد دیگر در سراسر جهان که دارای فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی هستند نیز تعامل داشته باشند و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند.

وجیه پیل بالا کارشناس ارشد مشاوره در رابطه با ارتباطات گسترده جهانی و چگونگی استفاده بهینه از شبکه‌های اجتماعی اظهار کرد: ارتباط و تعامل با افراد در سراسر جهان از طریق شبکه‌های مجازی به ویژه اینستاگرام موضوع مهم اجتماعی است، اما در این میان مسئله بسیار مهم که ما به دنبال آسیب شناسی آن هستیم این است که فضای مجازی به خصوص شبکه اینستاگرام چه تأثیری دارد و انسان‌ها چه انتخاباتی در دنبال کردن صفحه‌های مختلف دارند؟ که این موضوع به عینیت و هیجانان افراد ارتباط از طریق شبکه‌های مجازی به ویژه اینستاگرام، یک سری دنبال کننده‌های داشته باشند و در این میان، هر قدر فالوئر و لایک و کامنت این دنبال کننده‌ها بیشتر باشد این صفحه‌ها در فضای مجازی، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند تا بتوانند خود را نشان دهند و در نتیجه، بازدید بالاتری پیدا کنند که این واقعیت مصداق "از ماست که بر ماست" چون خود ما باعث دیده شدن چنین صفحه‌ها با افراد دیگر به ویژه با جنس مخالف می‌باشیم چنانچه خود از تباط برقرار کنند و دوست دارند با یک سرچ ساده در این محیط متوجه شوند که به چه صورت می‌توانند دوست پیدا کنند.

وی بیان کرد: این نگاه در سنن‌های بالا هم به گونه‌ای دیگر است؛ به طوری که افرادی که به سنن بالای روحی و روانی خود نرسیده‌اند در شرایطی قرار می‌گیرند که دنبال هیجانان زد و گذر و به قول معروف دنبال و کو دکانه هستند یعنی صفحه‌های اینستاگرامی‌ای را دنبال می‌کنند که نیازهای آن‌ها به صورتی، حتی نیازهای توهین به جنس مخالف، قومیت‌ها و... را بر آورده کند و این موضوع تا جایی پیش می‌رود که حتی ممکن است این افراد به یکدیگر آسیب‌زنند، به همین منظور بسیار مهم است که روی افراد برای استفاده بهینه از این فضا کار شود.

این کارشناس ارشد مشاوره تصریح کرد: همه مواردی که ذکر شد باعث می‌شوند چنین صفحه‌هایی در فضای مجازی به ویژه اینستاگرام، یک سری دنبال کننده‌های داشته باشند و در این میان، هر قدر فالوئر و لایک و کامنت این دنبال کننده‌ها بیشتر باشد این صفحه‌ها در فضای مجازی، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند تا بتوانند خود را نشان دهند و در نتیجه، بازدید بالاتری پیدا کنند که این واقعیت مصداق "از ماست که بر ماست" چون خود ما باعث دیده شدن چنین صفحه‌ها با افراد دیگر به ویژه با جنس مخالف می‌باشیم چنانچه خود از تباط برقرار کنند و دوست دارند با یک سرچ ساده در این محیط متوجه شوند که به چه صورت می‌توانند دوست پیدا کنند.

وی بیان کرد: این نگاه در سنن‌های بالا هم به گونه‌ای دیگر است؛ به طوری که افرادی که به سنن بالای روحی و روانی خود نرسیده‌اند در شرایطی قرار می‌گیرند که دنبال هیجانان زد و گذر و به قول معروف دنبال و کو دکانه هستند یعنی صفحه‌های اینستاگرامی‌ای را دنبال می‌کنند که نیازهای آن‌ها به صورتی، حتی نیازهای توهین به جنس مخالف، قومیت‌ها و... را بر آورده کند و این موضوع تا جایی پیش می‌رود که حتی ممکن است این افراد به یکدیگر آسیب‌زنند، به همین منظور بسیار مهم است که روی افراد برای استفاده بهینه از این فضا کار شود.

این کارشناس ارشد مشاوره تصریح کرد: همه مواردی که ذکر شد باعث می‌شوند چنین صفحه‌هایی در فضای مجازی به ویژه اینستاگرام، یک سری دنبال کننده‌های داشته باشند و در این میان، هر قدر فالوئر و لایک و کامنت این دنبال کننده‌ها بیشتر باشد این صفحه‌ها در فضای مجازی، قدرت بیشتری پیدا می‌کنند تا بتوانند خود را نشان دهند و در نتیجه، بازدید بالاتری پیدا کنند که این واقعیت مصداق "از ماست که بر ماست" چون خود ما باعث دیده شدن چنین صفحه‌ها با افراد دیگر به ویژه با جنس مخالف می‌باشیم چنانچه خود از تباط برقرار کنند و دوست دارند با یک سرچ ساده در این محیط متوجه شوند که به چه صورت می‌توانند دوست پیدا کنند.



وزیر ارتباطات عنوان کرد: مناظره دوم؛ بدتر از مناظره اول

سرویس سیاسی - وزیر ارتباطات گفت: مناظره دوم نامزدهای ریاست جمهوری از مناظره اول هم بدتر است.

به گزارش اقتصاد کیش به نقل از ایرنا، محمدجواد آذری جهرمی در کانال تلگرامی خود نوشت: مناظره دوم بدتر از مناظره اول؛ اینقدر بی کیفیت که صدای برخی از کاندیداها هم در آمد.

وی افزود: البته به نظرم این روندها، مطلوب عدل‌های محدود است؛ امیدی هم ندارم که اصلاح شود پس نخواهم گفت امیدوارم روند اصلاح شود.

نخستین مناظره نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری روز شنبه ۱۵ خردادماه با محوریت اقتصاد برگزار شد و بر اساس برنامه زمان بندی سومین مناظره تلویزیونی هم روز شنبه ۲۲ خرداد در گزار خواهد شد. سیزدهمین دوره از انتخابات ریاست جمهوری ۲۸ خردادماه امسال برگزار می‌شود و سعید جلیلی، محسن رضایی میرقاند، سیدابراهیم رئیس‌الساداتی مشهور به ریسی، علیرضا زاکانی، سیدمیرحسین قاضی‌زاده هاشمی، محسن مهرعلی‌زاده و عبدالناصر همتی، هفت نامزد انتخابات ریاست جمهوری هستند.

چهارشنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۰، ۲۸ شوال ۱۴۴۲، ۹ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۴۸ (۱۱۳۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۴ از چهل قاعده شمس تبریزی

به جای مقاومت در برابر تغییراتی که خدا برایت رقم زده است، تسلیم شو. بگذار زندگی با تو جریان یابد، نه بی تو. نگران این نباش که زندگی‌ات زیر و رو شود. از کجا معلوم زیر زندگی‌ات بهتر از رویش نباشد.

آموزش آشپزی

سالاد روسی



ونخسود فرنگی را آبپز کنید و هویج را رنده کنید و با آن را کمی آبپز کرده و بعد نگینی خرد کنید و سپس هویج ۲ عدد تخم مرغ ۸ عدد خیارشور ۸ عدد کالیاس ۲۵۰ گرم نخود فرنگی پخته یا کنسروی: ۱ لیوان پیازچه خرد شده: ۲/۱ لیوان سس مایونز: ۱ لیوان طرز تهیه: برای درست کردن این سالاد ابتدا تخم مرغ، سیب زمینی

عکس روز



عکس: اشرف زابلی

به بهانه ۲۰ خرداد ماه، روز صنایع دستی

کودک و نوجوان

با احتیاط برای کودکان خود حد و مرز تعیین کنید!



تعیین حد و مرز در زندگی بسیار مهم است و والدین باید از کودکی فرزندان‌شان به این موضوع اهمیت دهند تا نتایج خوبی را کسب کنند.

رویا نوری جامعه‌شناس در رابطه با اهمیت تعیین حد و مرز برای کودکان اظهار کرد: یکی از بالاترین‌های امروز والدین، موضوع حدود و قواعد در منزل است و اغلب پدر و مادر در مورد این موضوع دچار ابهام هستند به گونه‌ای که اگر چه برخی معتقدند بچه‌ها باید راحت باشند تا خودشان بتوانند با وظیفه‌هایشان آشنا شوند و در این میان، نیازی به فشارهای بیرونی نیست اما برخی دیگر از والدین با سختی و استبداد، حدودی را تعیین می‌کنند که بچه‌ها را موظف می‌کنند تا از آن‌ها تبعیت کنند و در غیر این صورت تنبیه می‌شوند.

وی با بیان پرسش "واقعاً کلامیک از دو کار فوق‌درست است؟" بیان کرد: اگر چه خانه یک سازمان است و هیچ سازمانی هم به صورت بی‌قاعده دوام نمی‌آورد، اما موضوع مهم، نحوه قانون گذاری و اصل اول، فهم این نکته است که ما چگونه می‌توانیم برای انسانی که حق انتخاب دارد قواعدی را تعریف کنیم و از او بخواهیم به آن احترام بگذارد؟ این جامعه‌شناس تصریح کرد: ما دو نوع قانون گذاری داریم، نوع اول، این است که به طور واضح در یک جمع صمیمی، قانون خانه را مطرح می‌کنیم و از خود بچه‌ها برای تعیین این قانون‌ها کمک می‌گیریم، درست مثل یک مجلس در یک جامعه دموکراتیک و نوع دوم قانون این است که هنگام بروز رفتاری از کودک در یک زمان مناسب، با اعتماد

شما می‌توانید مدارای کاغذی بکشید. نوری افزود: به عنوان پدر و مادر، پیگیر باشید و به یک رفتار واکنش نشان دهید؛ به طوری که وقتی کودک شما می‌گوید: "آلان خودکار را کنار می‌گذارم." شما ضمن قدردانی از کودک خود به او بگویید که از تو ممنونم عزیز دلم، چون به من اجازه دادی متوجه شوم که تو به کمک من نیاز داری.

وی گفت: به دنبال این موضوع، هر واکنش احساسی که کودک به علت گرفتن خودکار، از خود نشان داد را قبول کنید و به او بدهید. به طور مثال؛ به او بگویید: "عزیزم می‌دانم که شما خیلی سرت را از خود کارت گرم بود و الان ناراحت هستی که من آن را از تو گرفتم." که نه تنها شما باین روش اجازه نمی‌دهید حس خشم و از دست دادن، کودکان را آزار دهد بلکه، احترام او را رعایت کرده و به احساسش نیز احترام گذاشته‌اید و در عین حال به او گفته‌اید که دنیا جایی نیست که روی هر دیوار آن خط بکشید؛ چرا که بسیاری از مواقع، نباید خیلی از کارها را انجام داد و زندگی واقعیتی از ناپایدها و ناپایدها است.

همتمت
دولت‌عامل از خانه تا جهان
ABDOLNASER HEMMATI
Interaction Governance From Home To The World
@hemmati_ir hemmati_ir #hemmati

کاریکاتور

چون زلف توام جانا در عین پریشانی چون باد سحر گاهم در بی سر و سامانی من خاکم و من گروم من اشکم و من دردم تو مهری و تو نوری تو عشقی و تو جانی خواهم که ترا در بر بنشانم و بنشینم تا آتش جانم را بنشین و بنشانی ای شاهد افلاکی در مستی و در پاکی من چشم ترا مانم تو اشک مرا مانی در سینه سوزانم مستوری و مهجوری در دیده بیدارم پیدایی و پنهانی من زمزمه عودم تو زمزمه پردازی من سلسله موجم تو سلسله جنبانی از آتش سودایت دارم من و دارد دل داغی که نمی بینی دردی که نمی دانی دل با من و جان بی تو نسپاری و بسپارم کام از تو و تاب از من نستانم و بستانم ای چشم رهی سویت کو چشم رهی جویت؟ روی از من سرگردان شاید که نگردانی

نکته

اگر می‌خواهید چیزهای فوق‌العاده را به دست بیاورید، می‌توانید از امروز به آن برسید. از همین لحظه، انجام کارهای کمتر از فوق‌العاده را رها کنید.

توماس جی واتسون