

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

اهمیت تقویت مهارت پرستگری در نسل آینده

پرسشگری از مهارت‌های اساسی فعالیت‌های پژوهشی و خودآموزی محسوب می‌شود و به انسان‌ها می‌آموزد چگونه تصمیمات علاقه‌انگیزتری بگیرند و تغییرات سازنده ایجاد کنند؛ بنابراین باید با زمینه‌سازی مناسب و فراهم آوردن لوازم اندیشه، فرصت‌ها را برای کودکان و نوجوانان فراهم کنیم تا به دستاورد و نتایج بهتری دست یابند.

رویارویی با معماها و دادن مسئولیت ذهنی به کودکان و نوجوانان، آغاز تفکر پرسشگرانه و فعال است. وقتی کودکان و نوجوانان در پی کنجکاوی و شوق دانستن به پرسش‌هایی می‌رسند با تفکر بیشتر به دانستن، فهمیدن و آگاهی بیشتر ترغیب می‌شوند و یاد می‌گیرند که برای رسیدن به حقایق و مفاهیم نباید نسبت به اتفاقات و رویدادهای اطراف بی‌تفاوت باشند.

طرح یک پرسش. کودکان را به پرسیدن سوالات بیشتری
توانمند و انگیزد و آنها را به سطح بالاتری می‌کشاند، نه اد کردن
پاسخ‌ها به یاد از «تلاش و کوشش» آنها تباریزد، نه از طریق
جواب‌اندازی‌های آتی و فوری مربی. زمینه را مساعد کند
تا چچه‌ها به پژوهش‌های دلخواه بپردازند. اجازه دهد
دربرابر موضوعاتی که در کتاب‌ها می‌خوانند، تحقیق کنند.
فراغت‌های گروهی که چگونه فکر کردن و پرسش‌ش
کردن پرسش‌کردن و پیدا کردن روش‌ها را به کودکان و
نوجوانان می‌آموزد، آنها را از روش‌های سنتی حاشه‌ای و دور
می‌کند و عادت به تفکر، پرسش و یافتن پاسخ را در وجودشان
نهادینه می‌سازد؛ بنابراین برای تقویت روحیه پرسشگری
در بین کودکان و نوجوانان هنر پرسش‌کردن را بیاموزید
تا این کودکان و نوجوانان را از لحاظ فکری و عاطفی تحت تاثیر
قرار دهید.

پرسش‌ها، محرک بحث‌کردن و فکر کردن واقع می‌شوند و در زمینه‌های شناختی کمک‌کننده هستند. روی پرسش‌های چالش برانگیز و باز متمرکز شوید. به آنها فرصت فکر کردن بدهید، با دقت و با دید مثبت به حرف‌های آنان گوش بدهید. تا با تقویت روحیه پرسشگری نسل آینده به ساختن جامعه علمی کمک کنید.



فاخره بیهانی

گروه جامعه

تصویر باطل، انتظارات اجتماعی نابجا و دیدگاه و فرهنگ نادرست در جامعه می‌تواند عرصه را بر مردان تنگ کند. فرهنگی که موفقیت، قدرت، سخاوت و کسب و سود آسب ناپذیری و ابرقهرمان بودن را وظیفه مردان می‌داند، می‌تواند سلامت روانی مردان را که یک موضوع حیاتی است مورد تهدید قرار دهد و خود منشأ بروز بسیاری از آسیب‌های روانی برای این جنس شود. تأویر این فرهنگ با سلامت روان آنان ارتباط مستقیم دارد و هرچه فرد تاب‌آورتر باشد از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار است.

دکتر محمد راضا مقدسی، مدیر و مؤسس خانه تاب آوری و مترجم کتب تاب آوری در گفت و گو با جام جم می گوید:

گویا مردان مجبورند که ضد ضربه و شکست ناپذیر باشند و انتظارات اجتماعی چنین حکم می کند که همه مردان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که از دست دادن یکی از نزدیکان می‌تواند شمارا سریع‌تر کند. نمی‌افزاید، همیشه دچار اضطراب هستند و نیم دیگر به‌طور مقطعی به این بیماری مبتلا می‌شوند. در چنین شرایطی پوست، اولین بخش بدن است که آثار ناشی از اختلال روحی و روانی را نشان می‌دهد. به همین دلیل گفته می‌شود که غم، اندوه، آسرتی و آسرتی، افراد را زیر می‌کند. همان‌طور که امیر المومنین (ع) فرمودند:

تاثیر غم و اندوه بر پیری

سلامت روان در سایه تاب‌آوری مردان

در فرهنگ ما نگاهی جنسیتی به مردان وجود دارد که باعث ایجاد فشارهای روانی و هیجانی در آنان می‌شود

باید صاحب قدرت و ثروت باشند و این می تواند سلامت روان را جدی به چالش بکشد. به رغم این که تاب آوری به معنای رویین تنی و تأثیرپذیری از چالش های زندگی نیست اما می تواند توانایی استفاده از منابع داخلی و خارجی برای پرورش مؤثر شگست ها را فراهم کند. تاب آوری، موفقیت و توسعه سلامت روان را تضمین می کند، زیرا می تواند احساسات مثبت، روابط اجتماعی بهتر و حمایت را در مواقع سخت ایجاد کند. حمایت های اجتماعی و بهر حال از انتظارات نادرست از مردان در افزایش تاب آوری آنان بسیار مؤثر است.

تأب آوری یک کیفیت فعال است که افراد را قادر می سازد شجاعانه با جهان روبه روبرو شوند. دکتر مقدسی می گوید: مردان تأب آوری ریسک

«اندهو نهی از پیروی است و اندهو بسیار موجب پیروی می شود.»
از سوی دیگر محققان هم گزارش دادند افرادی که والدین، شریک زندگی، خواهر یا برادر یا فرزند خود را از دست دادند، در مقایسه با افرادی که چنین حسی را تجربه نکردند، علائم سن بیولوژیکی بالاتر را نشان دادند. غم و غصه، فرسایش دهنده اعصاب، عامل فشار خون، مرض قند و امراضی همچون بی‌اشتهایی، ترش کردن معده، زخم معده و... است. در اثر غصه،

ت را می‌پذیرند و معانند و عمیق زندگی می‌کنند.
ی افراد تاب‌آور در صورت نیاز از درخواست کمک و
جست‌وجوی حمایت نمی‌ترسند
و به همین دلیل بهبود و عبور
موفقیت‌آمیز از مشکلات برایشان
محتمل است. مردان تاب‌آور
مسئولیت شخصی اعمال خود
را بر عهده می‌گیرند و با اعتماد به
نفس با شکست مواجه می‌شوند
و اجازه نمی‌دهند اشتباهات یا
تجربیات گذشته مانع پیشرفت
آنها شود. آنها بر زمان حال و حال
آنچه می‌توانند کنترل کنند تمرکز و
در زمان‌های چالش‌برانگیز از مردان
خود را غفلت می‌کنند. مردان

تاب آور می‌توانند با استفاده از راهکارهای مقابله سالم و سریع به طور مؤثر از عوامل استرس‌زا دوری کنند. رهایی از انتظارات اجتماعی

A person is sitting on a dark bench, looking down. The background is a warm, orange-red color with a textured, almost flame-like appearance. The person is in silhouette, and the lighting is soft and warm.

سلامت روان در سایه تاب‌آوری مردان

در فرهنگ ما نگاهی جنسیتی به مردان وجود دارد
که باعث ایجاد فشارهای روانی و هیجانی در آنان می‌شود

مستلزم انعطاف‌پذیری و تمایل به رویارویی با انتقاد و پذیرش خود واقعی است.

اصلاح یک نگاه جنسیتی

دکتر محمد نودری، مشاور و روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: در فرهنگ ما یک نگاه جنسیتی می‌مدان وجود دارد که باعث فشارهای روانی را بازدارنده‌های هیجانی در آنان می‌شود. در جامعه ما، نوازده‌های وجود دارد که مردان را که می‌تواند مست و سخت، آسیب‌ناپذیر یا یک قهرمان افسانه‌ای می‌دانند که هیچ‌وقت اجازه ندارند احساسات و عواطف لطیف خود را بروز دهند و اغلب، عواطفی مثل عشق و دوست داشتن با فشارهای عاطفی مانند گریه کردن و ذوق کردن را اقداماتی ضد مردانه می‌دانند. مردانه که احساسات لطیف‌تر و هیجانات عاطفی بیشتری دارند یا بازدارنده‌های هیجانی ندارند را با صفات نامناسبی قضاوت می‌کنند. در صورتی که از نظر روانی یک انسان سالم همان طور که می‌تواند عواطف

و هیجانات خود را مدیریت کند، می‌تواند فضای سالمی را هم برای ابراز هیجاناتش مانند هیجانات عشقی، دوست داشتن، خشم، نفرت و ناراحتی ابراز کند و یکی از نشانه‌های فرد دارای سلامت روان است این‌که دچار بازاری‌های هیجانی نباشد.

راهنمایی برای ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان

راهکارهای زیادی برای ارتقای تاب‌آوری در مردان وجود دارد. دکتر نوذری می‌گوید: راهکار اول امری هیجانی است و نیاز به آگاهی بخشی دارد که عواطف و هیجانات مردان را به‌رسمیت بشناسند. مردان همانند زنان انسان‌ها تجربه‌گرایی نیستند و دارای احساسات، هیجانات و عواطف هستند و این اجازه را دارند که بتوانند عواطف خود را به شکل رفتاری سالم و بدون آسیب زدن به خود و دیگری ابراز کنند. راه دیگر تشکیل شبکه‌های حمایتی است که مردان باید برای ایجاد خود ایجاد کنند. منظور از شبکه‌های حمایتی، حلقه‌ای از دوستان مشخص و معین به غیر از اعضای خانواده و فامیل است که هر چند وقت یک‌بار با این افراد ملاقات داشته و صحبت کنند. این شبکه‌های حمایتی دوستانه به ارتقای توان مردان و زنان کمک می‌کند و یک محیط امن برای تخلیه روانی، آزادی بیان و تخلیه افکار مزاحم است.

راهاکار بعدی آشنایی با نشانگان اختلالات روانی است. از آنجا که مردان کمتر به روان‌شناسان مراجعه می‌کنند باید تلاش کند که با نشانگان استرس، فردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی آشنا شوند. در صورت بروز هر یک از این نشانگان مراجعه کند و برای افزایش تاب‌آوری و انعطاف روان‌شناختی خود راه‌هایی را یاد بگیرد. در این خصوص، جلسات مشاوره گروهی و فردی هر دو مؤثر است. برای ارتقای تاب‌آوری مواردی نظیر رعایت بهداشت خواب، اصلاح تغذیه، تحرک، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، روزانه، انجام تمرین ذهن‌آگاهی، مدیریت مواد مخدر و... مهم است. همچنین بهتر است مردان هم در این زمینه‌ها آگاهی خود را بالا ببرند تا بتوانند به سلامت روانی مطلوبی دست یابند.

[illegible]

آهک منقاصه عمومی

شماره مناقصه: ۵۰-۱۴۰۳-۵۰

نوبت دوم

هیات امنای صرفه جویی ارزی در مراکز درمانی

در نظر دارد خرید تعداد ۳۰۰ دستگاه ساکشن جراحی تولید داخل
و از طریق مناقصه عمومی در دو حلقه برای شرکت های
واجد شرایط واکذاز نماید.



بیت تامین و خدمات پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

تاریخ فائتود اسناد مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ الی ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ می باشد.

آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: حداکثر تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ می باشد.

ضمائم مناقصه شرکت در مناقصه معادل ۲/۵۱۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی محل دریافت اسناد: فائتود از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۵۷-۲۴۹۰۰۰۰-۲۰۰۳ می باشد.

لغاریا کسب اطلاعات بیشتر بشماره تلفن ۴۲۶۰۶۱۱ و خدمات تماس حاصل نمائید.

دبیران مناقصات

[illegible]

آگهی مزایده عمومی

نام مزایده گزار: مجموعه خدماتی ۱۵ خرداد
موضوع مزایده: واگذاری (اجاره املاک در تهران، کیلومتر ۷ بزرگراه شهید لشگری)

● یک مجموعه وسیع و بزرگ زمین با اسفالت کامل و محصور شده با دیوار به ارتفاع ۳ متر دارای آب و برق فشار قوی

● روشنایی مناسب

● گرمایش و سرمایش، دوربین مدار بسته

● ساختمان اداری و سایر امکانات کامل به مساحت ۲۶۰۰۰ متر مربع

● مناسب پارکینگ، پارانداز کلا و خدمات عمومی

شرایط و نحوه شرکت در مزایده:

● متقاضیان بایستی دارای سابقه (رزومه) کاری و صلاحیت لازم باشند و به پیشنهادهای مخشوم، مبهم، مشروط، فاقد لاک و مهر و خارج از تاریخ مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● برندگان اول و دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سیره‌های آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

● میزان سیره شرکت در مزایده، هزینه خرید اسناد و سایر شرایط در اوراق مزایده مندرج است.

مهلت و مکان دریافت اسناد:

● متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۷ صبح تا ۱۳ به نشانی: تهران، کیلومتر ۷ بزرگراه شهید لشگری، دسترسی کنند، بعد از شهرک انصار، دفتر جایگاه سوخت شماره ۲۲۱ مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

تلفن تماس: ۰۹۳۳۴۵۴۰۱۲۱

تاریخ گشایش اسناد:

● بعد از مدت انقضای آگهی، به شرکت کنندگان اطلاع رسانی خواهد شد.

● هزینه خرج آگهی، کارشناسی و برگزاری مزایده به عهده برنده می‌باشد.

● مزایده‌گزار در قبول یا رد هر یک از پیشنهادها مختار است و ارایه پیشنهاد تعهدی برای مزایده‌گزار ایجاد نخواهد کرد.

مجموعه خدماتی ۱۵ خرداد

رئیس شورای اسلامی و شهردار رشت از پیشرفت مجتمع تجاری آتیه مهر سیروان در مسکن مهر رشت بازدید کردند

طراح: بیژن گوران

جدول ۶۷۹۰

جدول عادی

افقی: (۱) راه یاریک و سریوشیده - نوعی بیسکویت ساده - فرشته (۲) از ایالات آمریکا - غیرآلپک (۳) تکرار حرفی - حرمت داشتن - دانه‌ای خوراکی (۴) پیامبران - دوربین فیلمبرداری قابل حمل - طالع (۵) فراهم آوردن - یکی از محورهای اصلی حمله ارتش عراق به شمال خوزستان بود - لاف زن (۶) وسیله کمک حرکتی بیماران - زنگ خطر - سوره هفتاد و هشتم (۷) ویرانی - وسیع ترین جنگل جهان - درخت - زبان گنجشک (۸) از مشتقات آمونیاک - به وجود آمدن (۹) ترمز چارپا - مایعی برای مصرف خارجی روی پوست - دشمن - درون چرخه قدیمی (۱۱) لباس شنا - ظلم - سهل و ساده (۱۲) فراوان - ناشناخته - میوه‌ای تابستانی (۱۳) عامل بیماری - صحرانورد - صحرانورد (۱۴) ابزار معاینه گوش - حیوانی که بزرگ‌ترین شکارچی روی خشکی است (۱۵) منزلت - آلبومی با آواز علیرضا افتخاری - چند بیت.

عمودی: (۱) کاشف به کمر بسته - به موت...

مرد عرب - نجار - قانون مغولان (۱۲) از پیامبران الهی - به حد مطلوب نرسیده - دالان زیرزمینی (۱۳) دارای تفاوت - زن نازا - پیمودن (۱۴) خط تلفن - قطعه لوله‌ای که دوسر آن رزوه داخلی دارد - از الف تا ی (۱۵) طبقه بندی - فیسر سفید برای بسته بندی.

جدول ویژه
افقی: (۱) از اصلی ترین جزئیات مبلمان شهری - یک دوم چهره - قابل شنیدن (۲) حجار - بچه شلوغ و ناآرام (۳) تیر پیکاندار -

برای کمک به کودکان - ذره باردار (۱۳)
ساحل دریای عمان از بندرعباس تا این
بندر امتداد دارد - از ایل های ترک این
جنوب ایران - تخم مرغ انگلیسی (۱۴) لقب
شاهزادگان ایران - ایزدگیر (۱۵) خطاب
غیرمودبانه - انسان بود - شریده شده
عمودی: (۱) البوم با آواز همایون
شجریان - معادل فارسی کلاس (۲) چشمه
- معروف تیان تسکوپ فضایی - قلعه
و حصار (۳) کتابیت - تختانی - کباب
معروف همدان (۴) کتاب های عربی -

حل جدول ویژه ۶۷۸۹

[illegible]

حل جدول عادی ۶۷۸۹

٥	٤	٣	٢	١	٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
و	س	خ	م	ج	ن	ا	م	و	ا	ن	د	ا	ر	ا	١
ب	د			ي	ا	ك	ا	ب	و	ن	ن				٢
ر	ع	ا	ن	ن	ا	ج	ن	ا	ر	س					٣
		ق	ر	ا	ك	ب	ن	ج	ن	ا	ق	د	م		٤
ا	و			ب	ا	د	ن	ي	ن	د	ا	ا	ق	ن	٥
س	ي		ن	ر	ج	ن	ب	ي	ن	و	ر	ن			٦
م	م	ن	م	م	ن	و	ز	ه	ا	ل	خ	ف	ي		٧
ن	ا			ب	و	ن	ا	ن							٨
د	ن	م	ن				و	ي	ن	د	و	س	ا	م	٩
		ي	ن	ي	ج	ي	ي	ا	س	ا	ي				١٠
ا	ك		ا	د	م	ا	س	ي	ا	ب	ا	س			١١
ر		ب				ا	س	ي	ا	م	ا	و	ن	ك	١٢
	د		ك	ا	ب	ا	و	ر	و	د	و	ا	ر	ك	١٣
ن	ق	ل	ن			ي	ل	ن	ج	ا	ن	د	ج	ا	١٤
		ف	ر	ا	ا	ن			ا	ج	ا	و	ا	م	١٥