حل اختلافات زناشویی به کمک یک بانک عاطفی

حل اختلاف می‌تواند با ایجاد یک فضای خلاقانه ویژه بین همسران، شیرینی زندگی را تضمین کند و به‌عنوان یک سلاح مخفی میان طرفین یک رابطه استفاده شود. ممکن است عجیب باشد که چگونه یک لبخند یا یک کلمه احساسی می‌تواند به آرام‌کردن مشاجره شدید بین یک زوج کمک کند؟ جان گاتمن، روان‌شناس در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «تفاوت بین زوج‌هایی که موفق به حل اختلاف شدند و آنهایی که موفق نشدند، در کیفیت رابطه و دوستی میان همسران و تعادل عشق بین آنهاست، البته مانع از مشاجره همسران نمی‌شود، اما به آنها سلاحی مخفی می‌دهد که تضمین می‌کند اختلافات آنها از کنترل خارج نشود. گاتمن تعاملات عاطفی بین همسران را به گونه‌ای تشبیه می‌کند که گویی تعادلی در حساب بانکی عاطفی آنهاست و هرگونه سرمایه‌گذاری در این حساب، پس‌انداز آنها را افزایش می‌دهد که در مواقع سخت از آنها حمایت و رابطه آنها را در نوسانات محافظت می‌کند. او در یکی از سخنرانی‌های خود گفت: ما روی فردی که این تلاش‌ها را دریافت می‌کند، تمرکز کرده‌ایم و دریافتیم که تأثیر واقعی موجودی بانکی عاطفی طرف گیرنده است. اگر همسر سپرده‌های عاطفی مثبتی در حساب خود بگذارد تا بتواند دوست خوب همسرش و در مواقعی که همسرش بوده به او نیاز دارد با او مهربان باشد، تلاش‌های او به نتیجه می‌رسد.

یادداشت

نگار علیزاده | گروه جامعه

شاید به اندازه ما خوشحال نباشند!

البته که یک موجود زنده، از گیاه تا حیوان، به رسیدگی‌های جدی و اساسی و از آن مهم‌تر اصولی نیاز دارد. گیاه آب می‌خواهد، نور می‌خواهد، متخصص می‌خواهد که وقت زرد شدن و پژمرده‌شدن، راه و چاه دوباره شاداب‌شدنش را به ما نشان دهد که یادمان بیندازد که گل‌ها هم حرف ما را می‌فهمند و حرف‌های ما روی عملکردشان تاثیر دارد.

حیوان هم همین است؛ حیوان‌هایی که محبت و معرفت و مظلومیت‌شان بدیهی و واضح به نظر می‌رسد. اما همه این نیازها و این شرایط و این وضعیت، تاییدی بر شاخ و برگ دادن به این موجودات و این نیازهایشان و حتی اولویت قرار دادن آنها در زندگی‌های شخصی‌مان است؟ که آرایشگاه حیوانات، تتو کردن‌شان، فراهم‌کردن اوقات فراغت‌شان و... بشود همه فکر و ذکرمان در دنیای امروز؟ یعنی باور کنیم خدایی که آنها را در محیطی آزاد آفریده، راضی است به این‌که آنها را در محیط‌های بسته‌ای که خودمان با آن وفق پیدا کرده‌ایم عادت دهیم و بعد در ازایش، خدمات و رسیدگی‌هایی غیرضروری برایشان ارائه کنیم؟ یعنی در طبیعت سرگرم نبودند؟ در طبیعت غذایشان را پیدا نمی‌کنند؟ در طبیعت خودشان را تمیز نمی‌کردند و با دیگر همجنسان‌شان زندگی درستی نداشتند؟

نژادهایشان را ترکیب کرده‌ایم و آنها را به محیط‌های بسته عادت داده‌ایم و دل‌مان خوش است که آرایش‌شان می‌کنیم؟ که زیبا شده‌اند؟ یعنی واقعا زیبایی آنها، چه جایگاهی در زندگی دلخواه‌شان دارد؟ به نظر می‌رسد این تنها رفتاری برای از بین بردن احساس عذاب وجدانی است که از نگهداری آنها در محیطی غیر از آنجا که باید باشند، از خودمان نشان می‌دهیم؛ درحالی‌که شاید بهترین غذاها، بهترین رسیدگی‌ها، زیباترین چهره‌ها و آرایش‌ها و حتی تفریحات هیجان‌انگیز هم نتواند این حیوان را آن‌طور که ما فکر می‌کنیم، خوشحال کند!

اصلا چرا فکر کرده‌ایم که آنها هم با چیزهایی که ما را خوشحال می‌کند، خوشحال می‌شوند.

پشت پرده حیوانات زیبای شهر!

این روزها تراکت‌های تبلیغ آرایشگاه‌های حیوانات، بیشتر از هر وقت دیگری در سطح شهر به چشم می‌خورند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

خیلی تفاوتی با آرایشگاه‌های معمولی ندارد؛ یک سالن انتظار کوچک و جمع‌وجور، یک میز منشی و اتاق‌هایی مجزا که هرکدام برای کاری اختصاص یافته‌اند. یکی اتاق واکسن، یکی اتاقی برای کوتاهی مو و دیگری هم برای شست‌وشو و خشک‌کردن با باد سشوار که آخرین مرحله از پروسه زیبایی این زبان‌بسته‌های از همه‌جا بی‌خبر است؛ موجوداتی که شاید اگر آزاد و رها در طبیعت بودند، به هیچ‌کدام از این اعمال شاقه نیاز نداشتند. سرشان آن‌قدر شلوغ است که بدون نوبت کسی را نمی‌پذیرند. همه کسانی که حیوان‌های خانگی‌شان را بغل کرده‌اند و در آرایشگاه منتظر نشسته‌اند، حداقل از ۳-۲ روز قبل زنگ زده‌اند، وقت گرفته‌اند و با یک برنامه‌ریزی کاملا مشخص اینجا هستند. آدم‌هایی که وقتی حدودا ۳-۲ ساعته را برای آرایشگاه بردن حیوان خانگی‌شان، در میان برنامه روزانه‌شان خالی کرده‌اند.

عروسکی یا ساده؟

«از ۴۰۰ هزار تومان تا یک‌میلیون!» این حدود قیمت کوتاهی و مرتب‌کردن موهای سگ کوچک سفیدش است که تقریبا هر دوماه یک‌بار باید بپردازد: «اگر قرار به کوتاهی ساده با ماشین باشد، همان ۴۰۰ هزار تومان می‌شود اما اگر مدل خاصی باشد و با قیچی کوتاه شود و اصطلاحا عروسکی اصلاح و بعد از آن هم شسته و سشوارکشیده تحویل داده شود؛ مبلغ پرداختی به یک‌میلیون یا کمی بیشتر از آن هم می‌رسد.» اینها را مشتری ثابت یکی از همین آرایشگاه‌های حیوانات می‌گوید که بدون استثنا، هر دوماه یک‌بار و حتی چند روز زودتر از رسیدن ماه دوم، سگش را به آرایشگاه می‌آورد و آن را به خانم آرایشگر می‌سپارد تا سگی پشمالو بدهد و سگی با موهای چتری یا حتی در برخی مواقع و شاید وقت مهمانی، با موهایی گل‌سرزده تحویل بگیرد.

راحتی؟ زیبایی؟ یا سلامتی؟ مسأله این است؟

همه حرف و شاید توجیه‌شان برای راه‌افتادن جریانی به‌نام آرایشگاه حیوانات و وقت‌گذاشتن و هزینه‌کردن برای چنین موضوعی، به نظافت شخصی حیوان برمی‌گردد. به این‌که اگر موهای سر و صورت و بدن‌شان در طولانی‌مدت کوتاه و مرتب نشود، آلودگی‌هایی به‌وجود آید که می‌تواند حیوان را گرفتار کند. پس این سگ‌ها و گربه‌های ولگرد خیابانی که کسی ماه تا ماه و سال تا سال موهایشان را کوتاه نمی‌کند، چطور روزگار می‌گذرانند؟ این سؤالی بود که از یکی از منتظران داخل آرایشگاه پرسیدیم: «همین است که اگر دقت کنید، می‌بینید سگ‌های ولگرد و بدون صاحب، اکثرا آلودگی‌هایی به تن و بدن‌شان چسبیده و حتی در برخی مواقع، نوعی بیماری پوستی به نام جرب دارند.» اما برخلاف تصور، انگار این در طبیعت رها بودن‌شان، باعث می‌شود که با کمی تکاندن و خاراندن و حتی آب‌بازی‌هایشان در جوی آب و رودخانه و... تمیز شوند و دیگر نیازی به عروسکی کوتاه‌کردن موهایشان نباشد.

زندگی‌شان را تغییر دادیم زندگی‌مان تغییر می‌کند!

ما اکوسیستم این حیوانات را دچار تغییر کرده‌ایم و بدون شک، این تغییر اکوسیستم، نیاز به رسیدگی‌های فراتر از زندگی‌های عادی و روزمره ما دارد. پرنده‌ای که باید پرواز کند و سگی که باید رها باشد و گربه‌ای که باید در فضای باز بازی کند را در وارد خانه‌هایی ۷۰-۶۰ متری کرده‌ایم که برای زندگی ما ساخته شده است نه این حیوانات. برای همین است که وقت و نوبت آرایشگاه حیوانات می‌گیریم تا خانم یا آقای آرایشگر، پر پرنده‌مان را کوتاه کند که نکند زیاد بپرد و در لوستر خانه‌مان گیر بیفتد. موهای تن سگ‌مان را کوتاه می‌کنیم که نکند آلوده باشد و آن را به خانه و زندگی ما هم انتقال دهد. وقتی نژاد سگ هاسکی را به خانه می‌آوریم، معلوم است که وقتی خانه نیستیم هم باید کولر گازی را روشن بگذاریم تا این سگ که در حالت عادی باید در مناطق سردسیر زندگی کند، گرمش نشود و بتواند با سرمای حداقلی محیط، زندگی کند. معلوم است باید پرنده را به آرایشگاه ببریم تا ناخن‌هایش را بگیریم تا بتواند حرکت متعادلی داشته باشد و آلودگی در زیر ناخن‌هایش جمع نشود؛ درصورتی‌که اگر این پرنده در طبیعت رها باشد، با از این شاخه به آن شاخه پریدن، ناخن‌هایش به‌طور طبیعی ساییده می‌شود و نیاز به هیچ آرایشگر و ناخن‌گیر و سوهانی برای ناخن‌هایش نیست.

برای همین تغییردادن اکوسیستم زندگی حیوانات است که طبیعتا برخی از رسیدگی‌ها برای سلامت حیوان و سلامت انسان‌هایی که با آن حیوان زندگی می‌کنند لازم است، اما عروسکی کوتاه‌کردن، چتری گذاشتن، سشوارکشیدن، گل‌سرزدن و... از آن دست رفتارهایی است که دیگر نه به سلامت حیوان و انسان ربط دارد و نه حقوق حیوانات؛ تنها یک سری رفتارهای اشراف‌گونه و غربی است که احتمالا ما را از هدف یک زندگی درست و سالم دور می‌کند.

تلفیقی از سنت و مدرنیته!

بیژن

قریب به اتفاق جامعه‌شناسان معتقدند بسیاری از پدیده‌هایی که امروز تحت عنوان غربزدگی یا دستاوردهای مدرنیته و تکنولوژی از آن حرف می‌زنیم، آورده سبک زندگی‌هایی است که خودمان برای خودمان درست کرده‌ایم و حالا باید به نحوی، آن را برای خودمان قابل تحمل کنیم؛ موضوعی که غفور شیخی، جامعه‌شناس هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «مثلا در قدیم آن‌قدر خانواده‌ها به طور دسته جمعی با هم زندگی می‌کردند و آن‌قدر به راحتی به محیط‌های باز اطراف دسترسی داشتند و با حیوانات ارتباط برقرار می‌کردند که هیچ‌وقت احساس تنهایی نمی‌کردند.» درواقع شیخی معتقد است این احساس تنهایی و رخوتی که در بخش قابل توجهی از جامعه گسترده شده است باعث می‌شود آدم‌ها به زندگی مسالمت‌آمیز با حیوانات روی بیاورند: «و خب خودشان را در برابر این موجود مسئول می‌دانند؛ در برابر همه نیازهای ضروری و حتی گاهی غیرضروری!» به نظر می‌رسد برای پیدا کردن پاسخ این‌که چرا باید یک سگ را به آرایشگاه ببریم و به دنبال زیبایی‌اش باشیم، ابتدا به نیاز ارتباطات سالم و رفع تنهایی پاسخ بدهیم؛ آن وقت است که چنین موضوعی هم به مرور و خود به خود پاک خواهد شد.

آگهی فراخوان عمومی
شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران شهرداری کرج (تجدید) نوبت دوم
شهرداری کرج
۱- نام و نشانی کارفرما: ۱-۱- نام کارفرما: شهرداری کرج
۱-۲- نشانی کارفرما: کرج- بلوار بلال- ساختمان مرکزی شهرداری کرج
موضوع: انتخاب مشاور پایش و پردازش سه بعدی سطح شهر کرج
دارا بودن گواهی‌نامه صلاحیت در تخصص‌های ذیل به صورت منفرد:

ردیف	عنوان پروژه	گروه	تخصص	حداقل پایه
۱	پایش و پردازش سه بعدی سطح شهر کرج	نقشه برداری و GIS	زمینی و فوتوگرامتری و سیستم‌های اطلاعات مکانی جغرافیایی GIS	۳

روش انجام: انتخاب مشاور به روش QCBS (بند «ب» ماده ۱۶ آیین نامه خرید خدمات مشاور) و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کوتاه انجام خواهد شد.
تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل اسناد:
۵-۱- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷
۵-۲- مهلت تکمیل و بارگزاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۱
۵-۳- نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفا از طریق سامانه الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir قابل دریافت می‌باشد.
۵-۴- شرکت کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهی نامه صلاحیت معتبر، ظرفیت کاری مجاز، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات مدیره و مدیر عامل شرکت باشد.
۵-۵- در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی باسامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت.
لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره‌های ۰۲۶-۳۵۸۹۲۶۲۸ تماس و یا به سایت WWW.KARAJ.IR مراجعه نمائید.
اداره امور پیمان‌ها و قرارداد‌ها- شهرداری کرج

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۶

جدول عادی

افقی: ۱) در کبد تولید می‌شود- کیفر- از مهم‌ترین منابع انرژی فسیلی ۲) داستان دنباله‌دار که در نشریات چاپ می‌شود- بانوی ایرانی نویسنده رمان ماه کامل می‌شود ۳) کرانه‌ها- از القاب اشرافی زنان اروپایی- خلاصه عنصر جذاب خبر ۴) سنت- سزاوار- نگاه کردن ۵) روستا- آفریننده- صدای کلفت ۶) بسیار سرد- ششمین ماه سریانی- دارای اندازه و شکل یکسان ۷) جد پدری حضرت نوح(ع)- خشمگین- سوره سی‌ام قرآن ۸) ذاتی- مجبور- بزرگوار ۹) گویشی در غرب ایران- قدرت و نیرو- پیامبر ایرانی ۱۰) صاحب ذوق و عواطف- معادل فارسی صیاد- معاون هیتلر ۱۱) خمیدگی کاغذ- مردار- پشت سر امام جماعت نماز می‌گزارد ۱۲) راهبر کشتی- از راه‌های انتقال گرما- ماده آرایشی ناخن ۱۳) تکاپوی- حاصل- منزل آذری- نوشین ۱۴) کنایه از عالم مرگ است- دارای شیب رو به پایین ۱۵) نبرد- از ایالات آمریکا- شتر تندرو.

عمودی: ۱) زرنگ و حقه‌باز- زمین مسطح و وسیع اطراف کوه- درخت کنار ۲) جلادهنده کفش- به یاد ماندنی ۳) هدیه چهره‌گشایی عروس- مته برقی- نانخورش ۴) فریاد مهیب- دریازی- گله‌منده ۵) نوعی کباب- شهرهای عرب- مشعل جوشکاری ۶) پیشوند فعل مضارع- مخترع میکروفن- درخور ۷) معلم مقطع متوسطه- عقیده- زمان ۸) غروب کردن- مار افسانه‌ای- قهوه‌خانه فرنگی ۹) نوعی زیراندار- ترانه- مرگ ۱۰) فاقد تحرک- کارشناس تعیین ارز و بها- نت آخر ۱۱) پایتخت باستانی مصر- هر داروی نرم‌کننده مزاج- نوازنده ۱۲) اتاق کوچک- قطار زیرزمینی- حیران و سرگردان ۱۳) لهجه- پرچم- همراه ۱۴) تیره رنگ شده بر اثر تابش نور خورشید- تکخوان اپرا ۱۵) تحت- واژه‌ای که در جمله بعد از حرف اضافه می‌آید- قدنیشکر.

جدول ویژه

افقی: ۱) محفظه کتاب در کتابخانه- درگذشته مسئول برقراری نظم در شهر بود- آدم‌کشی ۲) رودی در شمال یونان- از قاریان ممتاز مصری ۳) سازگاری- از فرم‌های مهم موسیقی سازی و آوازی غرب- مترسک ۴) از مشتقات نفت- ذخیره‌کردن انرژی الکتریکی در خازن- عابد نصرانی که از نبوت حضرت محمد(ص) در کودکی خبر داد ۵) گیج و خرفت- دارایی و ثروت- جهت ۶) اندازه- ثروتمند- اعشاری ۷) بنفش کمرنگ- میوه‌ای شیرین- حرف نمی‌زند ۸) جنگ- ورزشی آبی- به کار بستن قانون ۹) ترکیب آبی و زرد- اخمو- گلابی ۱۰) وسیله توزین- سرو کوهی- حرف انتخاب ۱۱) تصرف در مالی- دستبند زنانه- زادگاه ۱۲) وابستگی- آزرده- پیروان یک پیامبر ۱۳) زبان مردم افغانستان- مبنای تاریخ اسلامی- از قبایل مغول ۱۴) از نسبت‌های مثلثاتی- از بحور شعر فارسی ۱۵) محنت- کتاب هیتلر- شیرینی تبریز.

عمودی: ۱) رنگین‌کمان- رخوت- افسرده ۲) زوال‌پذیر- ترک‌کردن کاری و ادامه ندادن آن ۳) شریان- روادید- زاده چهاریایان ۴) گوسفند قربانی- فرمانروای خوارزمشاهی- میوه‌ای روغنی ۵) بسیار گرم- توده مردم عادی- عامل انتقال صفات ارثی ۶) ناشنوا- رمانی نوشته جوجو مویز- چاهک کف حوض ۷) از ظروف آزمایشگاهی- اره درودگری- کاشف واکسن آبله ۸) در موسیقی به اجرای پشت سر هم صداهای آکورد گفته می‌شود- پیشخدمت رستوران- از دین برگشته ۹) آتش- زندان مسعود سعد- هیات وزیران ۱۰) سوره شصت و چهارم- از ایل‌های ترک زبان جنوب ایران- خودم ۱۱) پروردگار- زاویه کوچک‌تر از نود درجه- از واجبات نماز ۱۲) فتنه- کفش پاشنه‌دار قدیمی- بالاپوش مردان قدیمی ۱۳) بزن بهادر- مهربان- سالن مهمانی ۱۴) نویسنده انگلیسی رمان بازگشت بومی- از نقوش اسلیمی ۱۵) شبنم- خانه ساحلی- از فرقه‌های مسیحی.

حل جدول عادی ۶۸۱۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	م	ن	■	س	ل	ی	م	ا	ن	د	ا	ر	ا	ب
۲	ز	ی	ب	ن	د	ه	■	ل	و	ا	ی	ح	■	و	ل
۳	ا	ت	ش	ی	■	ا	د	ی	س	ه	■	م	ص	ل	ا
۴	ر	ر	■	م	ح	ک	م	■	ا	س	ق	ف	■	■	ه
۵	■	ا	ر	ا	م	■	ر	ه	ب	ر	■	ح	و	ت	■
۶	ه	ل	و	■	ا	و	ل	ی	س	■	ر	ا	ه	ب	■
۷	ا	■	م	س	م	ا	■	د	ی	ه	ی	م	■	ا	ل
۸	پ	ر	ی	ا	ه	ن	ر	ج	و	■	ش	ی	ل	ی	■
۹	و	ا	■	ه	ا	ی	ک	و	■	ت	م	ب	ک	■	ب
۱۰	■	م	ر	ی	خ	■	ا	ز	ا	ن	س	■	د	ه	ل
۱۱	م	ی	و	■	م	ن	ح	ن	ی	■	ک	و	ل	ن	■
۱۲	ر	■	ل	ا	و	ک	■	■	ج	ر	ی	■	ر	د	■
۱۳	ک	ا	ه	و	■	ی	ا	س	م	ن	■	ل	ا	ک	ی
۱۴	ز	ل	■	ک	ا	س	ن	ی	گ	■	ل	ا	ی	د	ر
۱۵	ی	و	ر	ی	گ	ا	ک	ر	ی	ن	■	ا	ه	ا	ک

حل جدول ویژه ۶۸۱۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ه	گ	ل	■	ا	ب	ر	ا	ا	ب	ش	ی	د	ن	■
۲	س	ل	ا	م	ا	ن	■	ت	ق	ا	ر	ب	■	ا	ه
۳	ت	ه	م	ت	■	ا	ص	ا	ل	ت	■	ا	ی	■	ا
۴	ی	م	■	ق	ل	م	ه	■	■	ر	ا	و	د	■	ن
۵	■	ن	ی	ن	ی	■	ب	ل	ق	ی	س	■	ا	س	ی
۶	ک	د	و	■	س	ر	ا	ی	ت	■	ک	ر	ب	ن	■
۷	ن	■	ن	ف	ت	ا	■	و	ی	د	ی	و	■	ت	ف
۸	ا	ی	س	ت	■	د	ی	پ	ل	م	ز	■	گ	ی	ل
۹	م	ش	■	ن	ی	ن	و	ا	■	ن	ا	ه	ی	■	ا
۱۰	■	ت	ی	ه	و	■	ف	ر	ا	ه	م	■	ر	ی	ح
۱۱	ه	ن	ر	■	گ	ش	و	د	ن	■	ض	ح	ا	ک	■
۱۲	م	■	س	ر	ا	ن	■	■	گ	ر	ا	ز	■	ر	ت
۱۳	س	ک	ن	ی	■	ف	ل	ا	م	ک	■	ا	ل	ا	ن
۱۴	ن	ه	■	و	ا	ت	گ	ر	■	ی	و	ن	ی	س	ف
۱۵	گ	ر	د	ن	ب	ن	د	م	ل	ک	ه	■	گ	ت	ر