

یادداشت
 معصومه صبور | کارشناس مشاوره

موفقیت شما در گرو رهایی از افکار منفی است

افکار منفی و سرزنشگر در ما حس ناامنی و افسردگی نسبت به خود، جهان و آینده ایجاد می‌کنند. ریشه این تفکرات در کودکی ماست و عامل خطر افسردگی محسوب می‌شوند.

افکار منفی به شکل‌های متنوعی بروز می‌کنند: تفکر همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد، تمرکز روی اتفاقات منفی و ناخوشایند، نادیده‌گرفتن نکات مثبت، نتیجه‌گیری سریع، ذهن خوانی، پیش‌بینی منفی آینده، بزرگ‌نمایی، استدلالات احساسی، پاید‌ها و بنیادها، برجسب‌زدن و شخصی‌سازی انواعی از تفکرات منفی آزادهنده است. سعی کنید افکار ناسالم را تغییر دهید.

با نگاهی منطقی احساسات خود را بررسی کنید تا دیدگاه واقع‌بینانه‌تری داشته باشید. مشکلات را از زوایای مختلفی بررسی کنید. بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید. به هر چیزی که باعث شود افکار منفی در ذهن‌تان به وجود آید، نگاه بلندمدت داشته باشید و در لحظه واکنش نشان ندهید. خودگویی مثبت را جایگزین خودگویی منفی کنید. بیشتر بختندید.

داشتن حس شوخ طبعی کمک می‌کند تا مثبت‌گرایی به حد قابل توجهی در شما بهبود یابد و استرس شما کم شود. ورزش‌کردن روزانه و خوردن غذای سالم را در زندگی‌تان بگنجانید.

تغذیه ذهن و بدن‌تان با انرژی مثبت، تأثیر خوبی بر خلق‌و‌خو و نگاه شما به زندگی دارد. با افرادی تعامل داشته باشید که به زندگی‌تان معنای مثبت می‌بخشند و از شما حمایت می‌کنند. با خودتان مهربان باشید و ویژگی‌های خوب هر رویدادی را به خود متذکر شوید. با تأیید آنچه در مورد خود دوست دارید افکارتان را مدیریت کنید.

مطالعه‌کردن، دیدار با دوستان و اعضای خانواده در پاک‌کردن افکار منفی به شما کمک می‌کنند. رهایی از افکار منفی نیازمند تلاش و پشتکار شماست. برای این‌که بهتر زندگی کنید افکار منفی را شناسایی کرده، به چالش بشکند و سپس رهاییشان کنید.

کارگاه زندگی

شاید به یاد بیاورید که در کودکی در مقابل انجام یک کار اشتباه یا شیطنت، از بزرگ‌ترها کتک خورده باشید! تنبیه بدنی یکی از روش‌های تربیت و فرزندپروری سنتی است که بسیاری از والدین و بزرگسالان برای تربیت کودک خود آن را به کار می‌بردند. هر چند امروزه این روش در نظام‌های تربیتی به عنوان روشی منسوخ و شکست‌خورده شناخته می‌شود، ولی هنوز هم از سوی برخی والدین و مربیان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این در حالی است

تأثیرات تنبیه بدنی بر کودکان

شاید در کنار تمامی مسائل اقتصادی، برای یک خانم که طلاق گرفته،

بار و فشار مسائل روانی به حدی باشد که در بسیاری مواقع بازگشت به یک زندگی طبیعی و عادی را برای او دشوار کند. مسأله‌ای که علیرضا شریفی یزدی، دکترای روان‌شناسی اجتماعی در گفت‌وگوی خود با جام جم به آن اشاره می‌کند و می‌گوید که احساس خودکم‌بینی، کم‌ارزشی، افسردگی، اضطراب، وسواس و نشخوار فکری ازجمله نخستین مشکلاتی است که متأسفانه بسیاری از زنانی که طلاق گرفته‌اند با آنها مواجه می‌شوند و گاه به شکل‌های شدیدتری از این اختلالات دچار می‌شوند. سوزی دیگر ماجرا،

نگرش جامعه به این زنان است. نگاهی که هنوز هم چندان مناسب نیست و فشار بیشتری بر آنها وارد می‌کند. این وضعیت پیامدهایی دارد که زنان را به سمت یک مأمن و ساحل امن برای دریافت حمایت سوق می‌دهد.

تنش اقتصادی پس از طلاق

گاهی اوقات طلاق یک اجبار است که یک زن نمی‌خواهد، اما مرد او را مجبور به طلاق می‌کند. گاهی هم یک ضرورت است، چراکه ممکن است ماندن در آن رابطه، امنیت روانی و جسمانی زن را به خطر بیندازد و شاید در این شرایط طلاق و جدایی امری اجتناب‌ناپذیر برای او محسوب شود. به گفته شریفی یزدی، طلاق انتخاب بین بد و بدتر است و همیشه حتی اگر درست هم باشد، بازم آسیب محسوب می‌شود. اما یکی از پیامدها و درواقع مهم‌ترین مسأله‌ای که زنان پس از جدایی بیشتر با آن مواجه می‌شوند، مسأله مالی و اقتصادی است. با وجود این‌که درحال حاضر بسیاری از بانوان شاغل هستند، اما براساس آمار نسخه

که تنبیه بدنی می‌تواند اثرات مخرب کوتاه و بلندمدت بر جسم و روح کودک داشته باشد و عوارض نامطلوبی همچون ترس، عدم یادگیری رفتار درست، توجیه صدمه زدن به دیگران، پرخاشگری نسبت به عامل تنبیه‌کننده، جانشین شدن یک پاسخ نامطلوب به جای پاسخ نامطلوب دیگر و الگوبرداری از آن توسط دیگران برجای بگذارد. با این‌که برخی والدین طرفدار تنبیه بدنی هستند، اما اکثریت آنها معمولاً قصد کتک زدن فرزندان خود را ندارند. آنها این

کار را از روی عصبانیت، تحریک یا ناامیدی انجام می‌دهند. تنبیه بدنی باعث می‌شود کودک همواره مضطرب باشد زیرا احساس می‌کند بر اثر رفتاری مشابه، دوباره و به ویژه در حضور دیگران تنبیه خواهد شد. از طرفی حل مسأله یک توانایی بسیار مهم در کودک است که با انجام تنبیه بدنی این توانایی در کودک شکل نمی‌گیرد یا بسیار ضعیف می‌شود. بنابراین بهتر است والدین راهکارهای جایگزینی برای تنبیه‌بدنی و در برابر فرزندان شان به کار گیرند.



پایین تر جامعه هستند زنانی که پس از جدایی با برخورد‌های نامناسبی روبه‌رو می‌شوند. مسأله‌ای که دکتر شریفی یزدی هم آن را تایید و عنوان می‌کند: «از بعد اجتماعی هم اولین و شاید یکی از مهم‌ترین پیامدهای منفی طلاق برای زنان، طرد اجتماعی آنان است. با وجود این‌که طلاق در سال‌های اخیر بیشتر شده، اما جامعه هنوز این موضوع را به عنوان یک امر طبیعی نپذیرفته است. به عبارت دیگر، طرد اجتماعی افرادی که طلاق می‌گیرند، از نزدیک‌ترین لایه‌های روابط‌شان، نظیر دوستان صمیمی، اقوام و... به شدت افزایش می‌یابد.» این برخوردهای نامناسب تا جایی پیش می‌رود که خود را به شکل آزارهای کلامی و حتی جسمی نیز ممکن است نشان دهد.

ایجاد فضای امن برای زنان پس از طلاق

برخی از رفتارها با این زنان می‌تواند احساس عدم امنیت و آسیب‌پذیری بیشتری را در آنان ایجاد کند. این روان‌شناس اجتماعی هم‌براین باور است متأسفانه بخش زیادی از زنانی که در چرخه معیوب طلاق قرار می‌گیرند، وارد رابطه‌های بی‌هدف، کوتاه‌مدت و بدون چارچوب می‌شوند. وی همچنین می‌افزاید: «بخشی از این مسأله به دلیل سرگشتگی و بخش دیگر آن هم به سبب مشکلات اقتصادی است. درحالی‌که این رابطه‌ها صدمات روحی جبران‌ناپذیری به آنها وارد می‌کند.» با همه این تفاسیر، قوانین موجود برای این قشر هم خیلی قوی نیست و همین امر منجر به این می‌شود که آنها را با مضللات بیشتری همراه کند. بنابراین در این خصوص نیازمند تغییراتی هستیم که بتوان حمایت‌های لازم را برای این زنان فراهم کرد و فضای عادلانه‌تری برای زندگی پس از طلاق ایجاد شود.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۵۸

جدول عادی

افقی: (۱) هریک از نشانه‌های نوشتاری - کلمه یا ترکیبی که مفهوم جمله را می‌رساند- معشوق (۲) گذشته- حرکت باد- زربفت (۳) کوه آتشفشانی ایتالیا- انعکاس صوت- باتاق (۴) ضمیر اول- کوزه- از پیامبران بنی اسرائیل- سومین حرف یونانی (۵) بازگوکردن- درخشان (۶) همانند- نیم‌گرم- شیوه- پارچه زخم‌بندی (۷) مرکز کهکلیوپه و یوپر احمـد- آلبومی با آواز سالم‌الدین سراج (۸) اما- آزادی- به هیچ وجه (۹) از نام‌های خدایند- پرنده‌ای شکاری (۱۰) نفس بلند- قلمی ساخته مهدی جعفری- نولین- چین و چروک (۱۱) مواد مذاب آتشفشانی- منطقه‌ای در اسپانیا که چندین قرن تحت حاکمیت مسلمانان بود (۱۲) اندیشمندان- سگ بیمار- منگ- هریک از اخلاط چهارگانه طب قدیم (۱۳) ابزاری برای ترکیب رنگ‌ها روی بالت نقاشی- جنس برخی از ظروف آشپزخانه- علم نجومی دانند (۱۴) بی‌سواد- خرده‌ها- ساقه خوراکی (۱۵) گنج- نوعی دوخت تزئینی- لگن لباسشویی.

عمودی: (۱) از جاذبه‌های گردشگری شیراز مربوط به دوره زندیه- جداشتن (۲) مقابل آمدن- نفع- ضمانت‌کننده (۳) فتنه‌ها- درختی جنگلی- گوشه‌ای در دستگاه شور (۴) افراخ- بخشی از اوستا (۵) پخـل- هشتاد و پنجمین سوره- شکـلک- جام روز شنبه (۶) داز- مردود- میان (۷) قوم آتـیلا- صورت غیرمادی هریک از مخلوقات در آیین زرتشتی- ائومبیل فاقد صندوق عقب گادگانه (۸) فراوان- مصیبت‌ها-

حل جدول عادی ۶۸۵۷

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

حل جدول ویژه ۶۸۵۷

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

پاکیزه (۲) آب هدررفته- چنین- درختچه‌ای زینتی (۳) تجاوزه به حقوق دیگران- قالب زرگری- نوعی پارچه ضخیم (۴) گوشت آذری- شتر بارکش- کم‌ارزش- فیلسوفان (۵) کتاب مقدس یهود- علم اعداد (۶) همگانی- زندگی مرفه- شبانگاه- تکرار حرفی (۷) اسلحه‌ای سرد- از مصارف زکات (۸) باز شیمیایی- پست فطرتی- سمت چپ (۹) فتنه‌انگیز- کد خدا (۱۰) صدمه- پدران- زبانه آتش- سنگ سبزه قیمتی (۱۱) شهری ساحلی در برزیل- بدبختی (۱۲) جاشنی

پول قطره (۱) پیش‌نویس- گلی آیات‌مائی- خیره (۲) دشمن سرسخت- مهاجم تیم ملی فوتبال کشورمان- جدید (۱۱) بزرگ‌تر از گردان- ماج- تجاوزه به حقوق دیگران- مدفن شیخ صدوق (۱۲) معادل فارسی گرافیک- سبزه تیره (۱۳) پروردگار- شیطـان- ماهی (۱۴) خاموش- اندیشه باطل- از مواد خیس رایج در طراحی و نقاشی (۱۵) اصطلاحی در سبکتبال- آشوب طلب.

جدول ویژه

افقی: (۱) سالخورده- انجام و اداره امور-

آرنا پوشاک بانوان و آقایان

شرکت پارمیس تجارت آرنا

تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.

شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.

تأمین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی

برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۵۹۷۱۰۷۳ و ۰۲۱۸۸۳۴۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد آشغالگیرهای دانه ریز (Traveling Band Screen) و آشغالگیرهای میله‌ای (Bar Screen) مربوط به پروژه احداث تاسیسات آبیگری و تخلیه پساب پروژه آب شیرین کن شهید رئیسعلی دلواری واقع در شهر بوشهر را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

Description	Qty	Type	Material
Traveling Band Screen	2	Center/Dual Flow	Base frame:SS316LL Mesh:Duplex SS
Bar screen	2	Mechanically cleaned Raked Bar screen	Bars:Duplex SS
Trash Rack	1		Rack:SS316 L

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۴ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل **Akhoundi.swd70@gmail.com** ارسال نمایند.

اسناد مناقصه پس تایید به صورت الکترونیکی ارسال می گردد.

داوطلبان جهت دریافت هر گونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۴۸ آقای آخوندی تماس حاصل فرمایند.

ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.