



است که اطلاعات را نگه‌داری می‌دارد. نگهداری آن‌ها هر چند عمیق است اما با وجود این قابل دسترس است. شناخت و درک این ضمیر می‌تواند به عنوان یک ابزار برای توسعه شخصی و بهبود کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرد. با استفاده از روش‌های مختلف مانند مدیتیشن، تمرینات تفکر مثبت و تحلیل رویاها، می‌توانیم با عمق و جزئیات بیشتری با خودمان آشنا شویم و به‌طور فعال در روند تغییر و بهبود شخصیتی خود شرکت کنیم.

ضمیمه نیمه خودآگاه را به صورت بخشی از ذهن خود تعریف می‌کنیم که در حال حاضر در آگاهی کنونی ما قرار ندارد. به عبارت ساده‌تر، این مانعی است که در ذهن ما ایجاد می‌شود زیرا مغز به طور پیوسته در حال دریافت اطلاعات از طریق حواس ماست. با وجود این، این مانع همه چیز را مسدود نمی‌کند بلکه اطلاعات را برای بازبینی‌های آینده در مغز خود ذخیره می‌کند. ضمیمه نیمه خودآگاه، بخشی از وجود ذهنی

ضمیر نیمه خودآگاه به بخشی از ذهن انسان اشاره دارد که خودآگاهی ندارد. این تاثیر به سزایی بر رفتار، احساسات و تصمیم‌گیری‌های ما دارد. این بخش از ذهن شامل اعمال ناخودآگاه، تصاویر، خواسته‌ها و اعتقاداتی است که اغلب به صورت زیرسطحی و غیرقابل دسترس در ذهن ما وجود دارد. ضمیر نیمه خودآگاه یک سیستم ذهنی ثانویه است که همه چیز را در زندگی تنظیم می‌کند. در اصطلاح روان‌شناسی، ما

ضمیر نیمہ خود آگاہ چیست؟

سبک زندگی | ۱۲

LIFE STYLE

سه شنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۳ شماره ۶۹۷۴

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

تأثیر استرس بر میزان یادگیری

استرس در نتیجه تهدیدات یا فشارهای محیطی ایجاد می‌شود و سیستم عصبی را از حالت آماده به کار به حالت هشدار فعال تغییر می‌دهد. استرس در برخی موارد ممکن است تأثیرات مثبتی داشته باشد. برای مثال در بعضی موارد انگیزه و تمرکز را افزایش می‌دهد و در مواجهه با چالش‌ها و رقابت‌ها، انگیزه مناسبی برای پیشرفت و بهبود فراهم می‌کند اما استرس در سطوح بالا و بدون مدیریت مناسب می‌تواند تأثیرات منفی داشته باشد که نه فقط در محیط تحصیلی، بلکه در سایر زمینه‌های زندگی نیز تأثیرگذار است و می‌تواند در روابط اجتماعی، کار، و سایر زمینه‌های زندگی تأثیرات منفی داشته باشد. بنابراین، مدیریت آن در همه گفتمان زندگی مهم است. استرس با کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان و ایجاد مشکلات حافظه و فراموشی، میزان یادگیری دانش‌آموزان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. دانش‌آموزان دچار استرس ممکن است با مشکلاتی مانند عدم تمرکز در کلاس درس، افت تحصیلی، عدم یادگیری دروس و کاهش اعتماد به نفس و عدم اطمینان مواجه شوند. بنابراین در برخورد با دانش‌آموز استرسی و مضطرب، باید به نیازهای روانی و عاطفی او توجه ویژه‌ای داشت. به منظور کاهش تأثیر استرس بر فرآیند یادگیری دانش‌آموزان، لازم است شرایط محیطی آرام و حمایت‌گرا نه باشد و مهارت‌های مدیریت استرس مانند تمرکز بر تنفس عمیق، تمرینات تمرکز و آرامش و تکنیک‌های مدیریت استرس آموزش داده شود. علاوه بر این تشویق دانش‌آموز به بیان احساسات و گفتمان‌های خود و ارائه راه حل‌های مناسب می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس او ایفا کند. حمایت و پشتیبانی خانواده و کادر آموزشی در کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان از اهمیت زیادی برخوردار است.

دوره سالمندی از آن دست‌دوران‌هایی است که شاید اولین چالش پیش روی یک فرد سالمند، تنهایی باشد.

تهمینہ سبحانی شاد
گروه جامعه

دوره سالمندی از آن دست دوران‌هایی است که شاید اولین چالش بیش‌روى یک فرد سالمند، تنه‌پای‌اش است؛ افرادی که در این دوره رتباطات اجتماعی خود را از گذشته‌ها سببی‌ش می‌کنند که در بسیاری از موارد موجب این افراد سالم‌خوردگانی که در روزها و مراحل پایانی سألۀ اینجاست که توجه فلفی و اجتماعی اینها از سست، شاید از زبان خیلی دان و اطرافیان‌شان این شنیده «مرعک‌گیری» یا شنبه نوعی با مطرح کردن این فوآه‌دان این اقدام را مورد غیبت این است که کشور سست و از آن طرف ما زنانه م‌وشاید همین اقدامات این تاپوها بتوانند کمک

باتغییرات بسیاری همراه
برای فرزندان قابل درک
این دوران همان حس
در چنین شرایطی برخی
تصمیم بگیرند که دوباره
شاید پذیرش آن از سوی
باشد اما به هر حال این
قسم و روان آنان به دنبال
روابط عاطفی در دوران
آنچه که در دوران جوانی

یا میانسال‌ها تجربه می‌شود، تفاوت‌های زیادی داشته باشد و بنابراین مهم است که سالمندان در این دوره، مواردی را برای تشکیل یک زندگی موفقیت‌آمیز در نظر بگیرند.

برش

چالش‌هایی از جنس ازدواج سالمندی

در بسیاری از مواقع ازدواج مجدد در سالمندان منجر به تنش‌هایی در خانواده هر دو طرف می‌شود. تنش‌هایی که حاکی از همین تابوهای فرهنگی و مخالفت‌های فرزندان است. «تشکیل این ازدواج‌ها از روی احساسات منفی زودگذر یا مشکلات مالی و در جریان نبودن فرزندان از این موضوع، مواردی است که منجر به ایجاد چالش‌هایی برای سالمندان می‌شود.» در اکثر محمود برجعلی به ما می‌گوید، چرا که معتقد است اگر این موارد رعایت نشود، ممکن است تناقضات و تعارضاتی شکل بگیرد و بهتر است سالمندان در این

آیا ازدواج مجدد برای کاهش مشکلات دوران سالمندی موثر است؟

همدم روزهای تنهایی



ازدواج درسالمندان، راهکاری جبرانی

تمایل دارند که این خلأ عاطفی خود را با نفر دیگری پر کنند و شاید به همین دلیل است که ازدواج در این دوره از زندگی، معنای متفاوتی داشته و با چالش‌هایی مواجه است. البته دکتر

خصوص خیلی هیجانی تصمیم‌گیری نکنند و با هماهنگی فرزندان، عروس‌ها و دامادها این تصمیم شکل بگیرد و اجماع نظرات در نظر گرفته شود. «همچنین می‌افزاید: «من توان به سالمندان کمک کرد تا ازدواج آگاهانه داشته باشند. دوران کهنسالی دوره آسیب‌زایی است که با استرس و افسردگی همراه است. به نظر من ازدواج مجدد در سالمندان می‌تواند شرایط منفی را کاهش دهد.» به هر حال شاید شما در اطرافتان شاهد سالمندان باشید که نیازهای عاطفی خود را با توجه به نگاه‌های اطرافشان سرکوب می‌کنند. ازدواج مجدد می‌تواند راهی منطقی برای رفع نیازهای سالمندان باشد و بهتر است از ابتدا خانواده‌های سالمندان و دارا مسئولان امر، شرایط لازم برای ازدواج مجدد این قشر از جامعه را فراهم کنند.

محمود برجعلی، روان‌شناس بالینی و عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی در گفت‌وگو با جام‌جم ضمن بیان این‌که با ازدواج مجدد سالمندان موافق بوده، بر این باور است که اگر این ازدواج با هماهنگی فرزندان انجام شود، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

وی همچنین می‌گوید: «ازدواج سالمندان براساس مسائل غریزی نیست بلکه بعد عاطفی، روابط اجتماعی و حمایتگری آنها نیز غالب است. این ازدواج می‌تواند راهکاری جبرانی باشد که تنهایی فرد را پوشش دهد و مانع بسیاری از اختلالات روانی همچون افسردگی شود.» ازدواجی که می‌توان از آن به عنوان فرصتی دوباره برای تجربه محبت، همراهی و شادی یاد کرد.

تأمين سلامت روان، با جست و جوی

شریک زندگی در پیری

ازدواج مجدد به سالمندان کمک می‌کند تا بیشتر به مراقبت از خود توجه کنند و فعالیت‌هایی مانند ورزش و مدیریت تغذیه را جدی‌تر دنبال کنند.

البته محمود برچعلی نیز معتقد است که این ازدواج می تواند جلوی مسائل جسمی را هم بگیرد و فرسودگی بیشتر سالمندان را بکاهد. این درحالی است که یکی از مهم ترین نیازهای دوران سالمندی توجه به سلامت روان، بر کردن خلأ تنهایی و پیشگیری از افسردگی آنهاست. احساس تنهایی، پدیده ناخوشایندی در سالمندان است که به دلیل افزایش شکنندگی های عاطفی و روانی، نیاز به حمایت و درک بیشتری دارند. شاید ازدواج مجدد در این دوره بتواند در جنبه های مختلف زندگی فرد سالخورده خصوصاً جنبه های روانی آنها کمک شایانی کند.



P.M.O

وزارت راه و زیرساخت‌ها
سازمان بنادر و دریانوردی
اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان



P.M.O

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شماره: ۳۵/۱۳۵/۱۴۰۳

موضوع مناقصه: تعمیرات اساسی روسازی ترمینال ۱ کانینری بندر شهید رجایی

مهلت و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۱۶/۰۳/۱۴۰۳ تا پایان وقت اداری مورخ ۲۳/۰۳/۱۴۰۳ ساعت ۱۴

یا مراجعه به سایت www.setadiran.ir نسبت به دریافت (خرید) رایگان اسناد اقدام نمایند.

«**ضمناً** دریافت آگهی از سایت‌های www.shahidrajaeport.pmo.ir - lets.mporg.ir - www.setadiran.ir نیز امکان پذیر و رایگان می‌باشد.

«**مهلت و محل تسلیم پاکت و بارگذاری اسناد:** متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سند ایران) به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری نمایند.

«**تیمبر ۵:** متقاضیان مکلفند علاوه بر بارگذاری اسناد خود در سایت مذکور نسبت به تحویل فیزیکی ورقه‌ای پاکت الف محتوی ضمانتنامه شرکت در مناقصه حداکثر تا مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ ساعت ۱۴ به دبیرخانه مرکزی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان، مجتمع بندری شهید رجایی، ساختمان مرکزی، طبقه همکف اقدام نمایند.

«**تیمبر ۵:** کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکت الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سند ایران) آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی‌گردد.

«**تضمین شرکت در مناقصه:** مناقصه گران می‌بایست ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تعدیم به دفعات یا اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۱۴۰۳/۱۲/۱۴۵۳/۲۱۰۶۴۵۷۱۱۴۸۵۳ به نام نتخواه گران پرداخت بندر شهید رجایی نزد بانک مرکزی به مبلغ ۲۰۰/۹۸۷/۶۷۲/۵۱۷ (دویست میلیارد و نهصد و هشتاد و هفت میلیون و ششصد و هفتاد و دو هزار و پانصد و هفده) ریال ارائه نمایند.

«**شماره اقتصادی کارفرما:** ۲۹۸۶-۱۹۵۷-۴۱۱۲ شناسه ملی: ۱۴۰۰۱۸۰۶۱۴ شناسه شبی: ۱۴۰۳/۱۲/۱۴۵۳/۲۱۰۶۴۵۷۱۱۴۸۵۳ آدرس دستگاه مناقصه‌گزار: بندر عباس، مجتمع بندری شهید رجایی، اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان، واحد مهندسی و عمران، امور پیمان و رسیدگی، تلفن: ۰۷۶۳۳۲۱۲۳۶۰۶»

«**برآورد اولیه مناقصه:** ۱۴/۶۳۸/۷۶۷/۲۵۱/۷۲۵ (چهارده هزار و ششصد و سی و هشت میلیارد و هفتصد و شصت و هفت میلیون و دویست و پنجاه و یک هزار و هفتصد و سی و پنج) ریال» مدت اجرای کار: ۲۴ ماه

«**شرایط اختصاصی:** ۱) دارا بودن گواهی رتبه‌بندی پایه ۱ راه و ترابری ۲) اعلام وجود ظرفیت کاری آزاد براساس تعداد کارهای در دست انجام و ظرفیت مجاز براساس سایت <http://www.sajar.mporg.ir> ۳) تکمیل فرم خود اظهاری شرکت ۴) کسب حداقل ۱۶ امتیاز ارزیابی کیفی طبق معیارهای ارزیابی کیفی

«**زمان و محل بازگشایی پیشنهادات:** روز یکشنبه تاریخ ۱۲/۰۳/۱۴۰۳ ساعت ۹ مجتمع بندری شهید رجایی- سالن مناقصات (مهمانسرای بندر)

«**تیمبر ۵:** در یافت اسناد مراحل ثبت نام و بارگذاری کلیه اسناد و مدارک می‌بایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سند ایران) انجام پذیرد. اسناد باید با کیفیت بالا و خوانا (400 یا 300 dpi) اسکن و بارگذاری گردد. در صورت ناخوانا بودن، به اسناد مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره ۱۸۷۵۲۸۶

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

[illegible]

—دلسوزی (۱۲) مکتبی بودایی — چیدمان
صحنه — جزوه کوچک برای ارائه اطلاعات
درباره کالای موضوعی (۱۳) تن پوش — پدر عمار
— اندیشه باطل (۱۴) از پیامبران بنی اسرائیل
— مأمور عملیات دشوار جنگی — گرداگرد
دهان (۱۵) شب عرب — استخوان های بالا و
کنار جمجمه — زینت.

جدول ویژه
افقی: (۱) سوره نود و پنجم قرآن - نوعی
 سس غلیظ - نویسنده آمریکایی داستان
 ارمان مغان (۲) لقب میرزا محمد حسین

حل جدول و

سیفی قزوینی، خوشنویس خط نستعلیق-آردفروش (۳) فال نیک-شکاف کلبه ترکمن (۴) جهنم-گیاه-حلقه بین پیچ و مهره (۵) از نام های رنگین کمان-مرطوب-لنگه بار (۶) درون دهان-گیاهی از خانواده اسفناج که در شوره زار می روید-جهاز عروس (۷) ستون بندی

سخت جانوران - قسمت پشت به آفتاب
 ساختمان - اهل کاشان (۸) قوم مغول
 - شیوه نوشتن کلمات - غرغر (۹) مایع
 نشاسته - مربوط - ملیح (۱۰) یکتا پرست
 قلب قرآن - انتہا (۱۱) مادر عرب - پسادست

[illegible][illegible]