



نهمیده سبحانی‌شاد گروه‌پایه

پیوند ازدواج تنها به معنای تشکیل رابطه‌ای که به زندگی مشترک دو نفر زیر یک سقف منجر شود، نیست. این پیوند برای استحکام و شکل‌گیری نیازمند مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که یکی از مهم‌ترین آنها، بلوغ عاطفی است. به عبارت دیگر، برای ورود به ازدواج، علاوه بر سایر آمادگی‌ها،

دستیابی به بلوغ ذهنی و عاطفی نیز ضروری است. این بدان معناست که فرد باید توانایی تشخیص زمان‌های مناسب برای استفاده از عقل و اتخاذ تصمیمات منطقی را داشته باشد و همچنین بداند در چه شرایطی باید با قلب و احساسات خود تصمیم‌گیری کند. این مفهوم در روان‌شناسی تحت عنوان بلوغ عاطفی شناخته می‌شود. می‌توان گفت که ازدواج یک اتحاد عاطفی است که نیازمند درک و مهارت‌های خاص در مدیریت احساسات و نیازهای شریک زندگی است. اگر نیازهای هر دو طرف به‌درستی شناسایی و به‌رسمیت شناخته نشود، در ادامه مسیر با چالش‌های فراوانی مواجه خواهند شد.

بلوغ عاطفی ازجمله مراحل‌ی است که به تعبیر بسیاری، فرد به آن درجه از بلوغ می‌رسد که در دل یک رابطه، آرامش را به طوفان تبدیل نکند. شاید به همین دلیل است که از آن به عنوان کلیدی‌ترین عامل در یک ازدواج موفق یاد می‌شود. حال فرض کنید در یک زندگی، فردی که فاقد بلوغ عاطفی است، به جای صحبت‌کردن در مورد نیازهای خود، ناراحتی‌اش را به شکل ناسالم‌نشان می‌دهد. این فرد که تعریف وشناختی ازاین توانایی و تأثیرش در یک زندگی مشترک ندارد، در بحران‌ها و تلاطم‌ها، همسرش را نیز آزار می‌دهد و حتی نمی‌داند با کوچک‌ترین چالش‌ها چگونه برخورد کند. بلوغی که اگر به‌درستی شناخته نشود، هیچ‌یک از زوجین را از تعارضاتی که در ادامه بر سر راه زندگی‌شان قرار می‌گیرد، درامان نخواهد گذاشت.

حال سؤال اینجاست که هریک از زوجین برای داشتن چنین بلوغی باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند و آیا لازم است که تا پیش از ازدواج به این نوع از بلوغ رسیده باشند؟ این موضوع باب گفت‌وگوی ما را با دکتر زهرا رستمی، مشاور خانواده و فرزندپروری کودک، آغاز کرد.

[۱] خانم دکتر، ما چند نوع بلوغ داریم؟

در ازدواج چند بلوغ وجود دارد که بسیار مهم هستند و باید

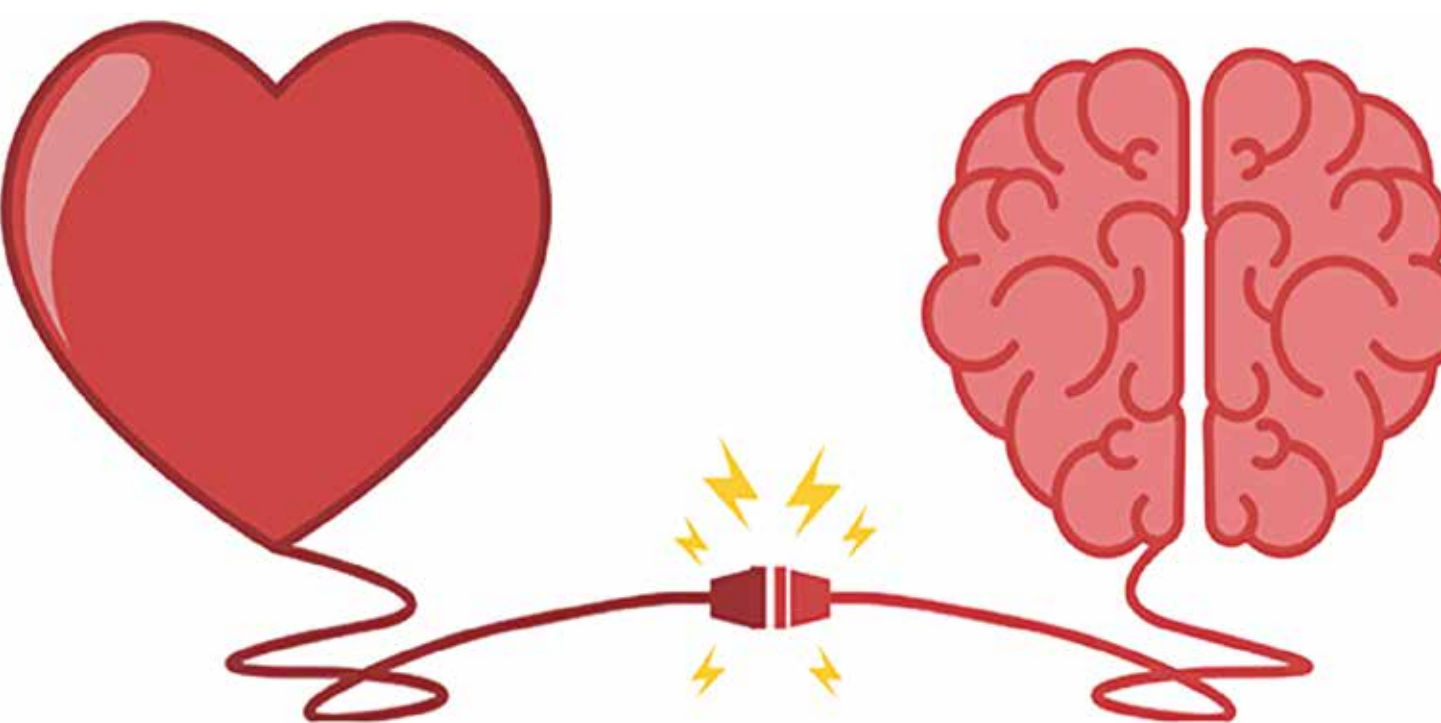
اضطراب جدایی یک وضعیت طبیعی است که کودک در زمان جدایی والدین یا عزیزان خود دچار آن می‌شود. کودکان اغلب از ترک مادرشان دقیقاً به دلیل یک وابستگی غریزی می‌ترسند؛ اما در برخی مواقع با گذشت زمان و رشد کودک این اضطراب تلاوم داشته یا شدت می‌گیرد. کودکان معمولاً در سن سه تا ۱۰ سالگی با اختلال اضطراب جدایی از والدین روبه‌رو هستند. در این سن کودک هنگام جدایی از پدر مادر خود به شدت

اضطراب جدایی دارای چه نشانه‌هایی است؟

احساس ناراحتی می‌کند که این احساس با گریه و جلدناشدن ازوالدین همراه است. در بیشتر مواقع با گذر زمان و بزرگ شدن کودک این ترس کم و کودک مستقل‌تر می‌شود. اما در اغلب موارد اختلال اضطراب جدایی با جدا شدن از فردی که کودک او را بسیار دوست دارد آغاز و به استرس دائمی منجر می‌شود. ژنتیک نیز یکی از عواملی است که در ایجاد اختلال اضطراب جدایی می‌تواند نقش داشته باشد. اما این اختلال به‌طور

در گفت‌وگوی «جام جم» با یک مشاور خانواده مطرح شد

بلوغ عاطفی؛ راهی برای شناخت احساسات



درحال حاضر، بسیاری از دختران و پسران به نظر می‌رسد تنها به دنبال این هستند که عیب‌های خود را با دیگری ببوشانند. اما ازدواج سالم، ازدواجی است که در آن هر دو طرف با تمام توانمندی‌های خود در کنار یکدیگر قرار بگیرند. **[۲] چگونه می‌توانیم بلوغ عاطفی را تأمین کنیم؟** در نخستین گام، باید توانایی شناسایی احساسات مختلف را داشته باشیم و سپس به بررسی علل بروز این احساسات بپردازیم. به عبارت دیگر، باید بررسی کنیم که آیا تأمین نیازهای ما باعث بروز این احساسات می‌شود یا خیر. از همه مهم‌تر، باید توجه داشته باشیم که با توجه به این نیازها و برآورده شدن خواسته‌ها، چه اقداماتی می‌توانیم خودمان انجام دهیم و چه

[۳] از نظر شما این نوع از بلوغ و این احساسی که می‌فرمایید دارای چه ویژگی‌ها و یا شاخصه‌هایی است؟

یکی از موارد مهم در ابراز احساسات، توانایی افراد در بیان کنترل شده آنهاست. گام بعدی، توانایی شناخت احساسات دیگران است؛ یعنی این‌که بتوانیم احساسات دیگران را شناسایی کرده و متناسب با آنها واکنش نشان دهیم. همچنین باید آگاه باشیم که به‌عنوان یک دختر یا پسر، از چه تیپ و شخصیتی خوش‌مان می‌آید. برخی افراد حتی نمی‌دانند که چه چیزی می‌خواهند، اما مهم است که دقیقاً تیپ، شخصیت و ایده‌آل خود را به‌صورت مكتوب مشخص کنند. نکته بعدی این است که چقدر آگاهانه این فرد را دوست داریم.

تا پیش از ازدواج آنها را بررسی کنیم. بلوغ عاطفی، معنوی، شخصیتی، مالی، جنسی و اجتماعی که در کنار هم اهمیت پیدا می‌کنند و در هریک از طرفین باید مدنظر قرار بگیرد.

[۴] بلوغ عاطفی در ازدواج به چه معناست؟

بلوغ عاطفی به معنای توانایی فرد در شناخت و درک احساسات خود است. بسیاری از افراد نمی‌دانند که درحال حاضر چه احساسی دارند و در بسیاری از موارد قادر به تفکیک دقیق احساسات خود نیستند. اما این توانایی شناخت احساسات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بلوغ عاطفی به این معناست که فرد انتخاب‌های خود را آگاهانه انجام داده و در این زمینه پایبند بماند.



معمول دلایلی دارد که سبب ایجاد حس ناامنی در کودک نیز می‌شود. با این حال کارهایی وجود دارد که شمامی‌توانید برای کمک به کودک در طول مرحله اضطراب جدایی انجام دهید. اگر مجبورید کودک‌تان را مثلاً برای برگشتن به سرکار ترک کنید، بهتر است او را نزد کسانی همچون پدر یا مادر بزرگش بگذارید که برایش آشنا هستند. یا این‌که اولین دوری از کودک را به یک ساعت یا کمتر محدود کنید.

اقداماتی را دیگران می‌توانند برای ما انجام دهند تا این امر به تقویت بلوغ عاطفی مان منجر شود.

[۵] نبود بلوغ عاطفی در یکی از زوجین چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند؟

یکی از دلایل اصلی اختلافات بین زوجین این است که آنها زبان مشترکی ندارند و قادر به درک یکدیگر نیستند. این عدم درک موجب می‌شود که هریک از طرفین متوجه نیازهای طرف مقابل نشوند و ندانند کدام نیازها در طرف مقابل برآورده شده یا برآورده نشده است، که این موضوع می‌تواند احساسات منفی را در آنها ایجاد کند و در بسیاری مواقع، این احساسات را به مسائل بی‌ربط نسبت می‌دهند.

از سوی دیگر، فردی که نیازش تأمین نشده نیز نتوانسته احساسات خود را به شکل مناسبی ابراز کند. در نتیجه، طرف مقابل نمی‌تواند احساسات او را درک کند و رفتار مناسب را در پاسخ به آن نشان دهد. این وضعیت می‌تواند به چالش‌های بزرگ‌تری در رابطه منجر شود.

[۶] یعنی حتماً باید پیش از ازدواج این بلوغ را در خود تقویت کنیم؟

خبر خوب این است که اگر افراد از این مسائل آگاه نباشند، هیچ وقت برای شناخت و تقویت آن دیر نیست. شاید بهترین حالت این باشد که پیش از ازدواج افراد نسبت به خود شناخت داشته باشند، اما اگر هم این اتفاق رخ نداد، بعد از ازدواج هم شناخت شخصیت خود و همسرشان و مدل ارتباطی با آن نیز به بهبود روابط زنآشویی‌شان نیز کمک می‌کند. با این حال بهتر است زوجین بیش از ازدواج در انواع بلوغ‌ها بیشتر به یکدیگر شباهت داشته باشند و متناسب با این شناخت،

مهارت ارتباطی با همین بلوغ را هم بلد باشند تا مسائل‌شان پس از ازدواج کمتر شود. اما در مجموع زمانی که دو نفر با تیپ شخصیتی، فرهنگ و بستر اجتماعی متفاوت ازدواج می‌کنند، طبیعی است که در یکی دو سال ابتدای زندگی با چالش‌های بیشتری مواجه باشند. اما اگر برای شناخت خود و شریک زندگی‌شان تلاش کنند، قطعاً این موارد رفع می‌شود. چه‌بسا من معتقدم شناخت خود مهم‌تر از شناخت دیگران است، چون با این شناخت متوجه حساسیت‌ها، نگرانی‌ها، نقاط آسیب‌پذیر و قوت می‌شویم و حواس‌مان به این موارد هست و آن را با طرف مقابل مطرح می‌کنیم. به‌رحال شناخت خود نقش موثری در ازدواج دارد.

Arna

اعطای نمایندگی در تمام استانها

به مناسبت نوروز هدیه برای خرید کت و شلوار

۲ میلیون تومان

شرکت پارمیس تجارت آرنا

تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تأمین 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 ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱۸۸۳۴۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

www.arna-co.com

IMDRO

IRANIAN MINES AND MINING INDUSTRIES DEVELOPMENT AND RENOVATION ORGANIZATION

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) شماره مناقصه ۲۰۰۳۰۰۳۰۰۷۰۰۰۰۹۵

۶- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: فیش بانکی واریز نقدی و یا تودیع یک فقره ضمانت‌نامه بانکی معتبر به مبلغ ۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال که برای مدت ۳ ماه اعتبار داشته و برای ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد (ضمانت‌نامه باید دارای شماره سپام بوده و نباید هیچ گونه شرطی از سوی بانک در ضمانت‌نامه درج گردد).

۷- مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ ساعت ۱۲ طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) در دسترس خواهد بود.

۸- مهلت زمانی و محل ارائه پیشنهاد و زمان بازگشایی پاکت‌های مناقصه: اسناد و مدارک مناقصه باید پس از ثبت مهر و امضای الکترونیکی حداکثر تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ ساعت ۱۲ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادایران) بارگذاری شده و از طریق آن سامانه ارسال شوند. فقط اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت «الف») می‌بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور، ظرف مهلت فوق‌الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به آدرس مناقصه گز (مندرج در بند ۱۲ فصل اول اسناد مناقصه) تحویل گردد.

شایان ذکر است که جلسه بازگشایی پاکت (ارزیابی کیفی) مناقصه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ ساعت ۹ صبح برگزار خواهد شد.

۹- مهلت اعتبار پیشنهادها: ۱۸۰ روز از آخرین مهلت تحویل پیشنهادها

۱۰- مهلت اجرای کار: ۶۰ (شش) ماه شمسی

۱۱- مهلت اعتبار کار: مبلغ ۹۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (نودمیلیارد) ریال

شناسه ۱۸۸۶۸۲۳

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران – مجتمع سنگ آهن سنگان

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۳۷

جدول عادی

افقی: (۱) قانع شده – غیردائمی – پایان (۲) گلوله‌ای که برای اطمینان از مردن شخصی شلیک می‌کنند – قوی (۳) اراده – فرمانده – هلاک و نابودی (۴) قیاحت – ورزش یخ و چمن – شروع، آغاز (۵) ضمیر سوم شخص – جست‌وجو و تفحص – دوزخ (۶) بی‌کم و کاست – مقابل سفلی – محلی (۷) از حروف یونانی – کشف می‌دوزد – کشتار دسته‌جمعی (۸) مراقبت برای اطمینان از درستی کاری – تخته ضخیم بلند (۹) متناوب – ماده روان با شکل متغیر – نوعی بیماری و آگیر عفونی (۱۰) خانه ساحلی – فرو رفتن خورشید در افق – گشت و گذار (۱۱) محصول سینما – بررسی دوباره چیزی – مفقود (۱۲) نوعی آچار – پسر کاه‌هنگر – بدید آمدن (۱۳) پروانه وکالت دارد – گل خبری نام مجنون (۱۴) شهید شش ماهه کرپلا – کاربرد (۱۵) سیاهی لشکر – سیمایی – چیره و غالب – شوکت.

عمودی: (۱) ایزاری برای سوراخ کردن – بندگان – رویداد بسیار ناگوار (۲) پدر انقلاب صنعتی در اروپا – نبرد رودررو برای اعاده حیثیت – نفی عرب (۳) اقسون – دروازه‌بان تیم فوتبال هاین مونیخ (۴) صوت شادمانی – اصطلاحی در فوتبال – مستمرگ – مقعر (۵) خط تلفن – مفید و مؤثر لقب پادشاهان روم بود (۶) مادر – از سبزی‌های خوردنی – به سن بلوغ رسیده (۷) جانشین – قلعه بالای کوه – کف – پایتخت ایتالیا (۸) خلاص و نجات – شصات (۹) ماهی کنسروی – صدا، پیامبر – صبور – دو طرف بدنه اصلی هواپیما (۱۰) زاپاس – جعلی و ساختگی – شرح و توضیح (۱۱) لطافت – پاکدامن – پیام‌آوری (۱۲) بالای زمین – بافنده – گرم‌ترین سیاره – تکرار حرفی (۱۳) از فروغ دین اسلام – متانت (۱۴) پول زاین – مزرعه آخرت است. منتخب (۱۵) ادامه یافتن – حمله‌کننده – صفت سرو.

جدول ویژه

افقی: (۱) اندرون – برنج پوست نکنده – ثابت نگه داشتن (۲) معروف‌ترین رمان آنتونیو ساماراکیس، نویسنده یونانی – کارگردان فیلم میلیون‌ر زاغه نشین (۳) کیف ورزشی – آلبوم خط یا نقاشی – نوعی ساز بادی (۴) مزه – ریسمان – نازک‌ت، نظریه – مؤسس سلسله آل زبار – تاریخ ۶۴ جای بلند – گیاهی پایا و معطر از خانواده نعناع – همسر مرغ (۷) آهنگساز و پیانیست آلمانی – سرگشتگی – متصل (۸) اندوه و غم – زاویه هال (۹) مکان ویژه عرداری – چیره – خوردنی در دعوا (۱۰) داد و فریاد – حکایت‌کننده – ساده‌ لوح (۱۱) فرود آینده – متدی در خیاطی – دانه معطر (۱۲) برادر پدر – از مرکبات – آنفولانزا (۱۳) سمت چپ – تاراج – مسکن انسان اولیه (۱۴) خوشبین – از برادران حضرت یوسف (ع) – سخن منظوم – رمان آن ماری سلینکو – اثرگذار (۷) کرانه آسمان – قلعه – داخل زیارتگاه – گریز حیوان (۸) مهربانی – رمائی از ساموئل بکت ایرلندی (۹) تصرف در مالی – پدربزرگ – تیم فوتبال روسی – تفکر و تأمل (۱۰) راه چهارپایان – ویروس فلج اطفال – لوازم منزل (۱۱) لاستیک داخلی تایر – درزی – واحدی نظامی (۱۲) نوشتن معاملات در دفاتر رسمی – فیلم تاریخی ساخته ولفگانگ پترسن – کار برجسته – غوزه پنبه (۱۳) هافبک هجومی تیم فوتبال آرسنال – غول بیابانی (۱۴) تکرار حرفی – صبیح – انتقال فکری از راه دور (۱۵) بادپرکن لاستیک – مرگ موش – مقابل شب.

حل جدول ویژه ۶۹۳۶

حل جدول عادی ۶۹۳۶

حل جدول ویژه ۶۹۳۶

حل جدول عادی ۶۹۳۶