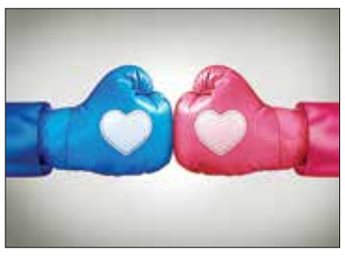
کارگاه زندگی

قوانین طلایی دعوا زیر یک سقف

زن و شوهرهایی که از ترس به هم خوردن رابطه‌شان کلا قید حرف زدن یا نشان دادن دلخوری‌های‌شان را می‌زنند سخت در اشتباه هستند. این سکوت همراه با نارضایتی باعث می‌شود مشکلات کم‌کم روی هم انباشته و روزی از روزها به صورت انفجاری ظاهر شود. بنابراین توصیه این است که ناراحتی‌ها، دلخوری‌ها و اعتراضات را بلافاصله و البته با رعایت آداب با شریک زندگی‌مان مطرح کنیم تا مشکلات همان طور که خرد خرد به وجود آمده‌اند، ذره ذره نیز برطرف شوند.

در واقع این توصیه مبتنی بر رعایت اصول و قواعد در دعواهای زن و شوهری است که اگر سرلوحه رفتار و گفتار زوجین قرار گیرد از اختلافات و مشکلات، راهی برای رسیدن به تفاهم می‌سازد. به طور مثال هنگام جر وبحث باید کلا قید توهین و انگ زدن را زد و از ترکیباتی چون «تو همیشه» یا «تو هیچ وقت» استفاده نکرد. در واقع ما مشکلات‌مان را با همسر در میان می‌گذاریم تا راهی برای حل آنها پیدا کنیم نه این که از مشکلات، وسیله‌ای برای تخریب طرف مقابل بسازیم.

در یک رابطه سالم حتی هنگام بروز شدیدترین اختلافات دو طرف خیلی خوب به حرف هم توجه می‌کنند چرا که خوب گوش دادن ریشه درک بهتر مسائل است. پذیرفتن اشتباهات خود و دست برداشتن از پافشاری بر نظرات اشتباه نیز یک قانون طلایی است که باید همواره مد نظر باشد.



یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

کمک گرفتن برای بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی

دنیای امروز پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد. خانواده، زندگی زناشویی و تربیت فرزندان مانند گذشته ساده نیست چراکه دوره و زمانه عوض شده و مؤلفه‌های متعددی بر روابط اجتماعی و خانوادگی ما تأثیر می‌گذارد. در دنیای امروز ما با رسانه‌هایی مواجهیم که اثرگذاری عمیقی بر زندگی ما دارند. نقل‌قول مشهوری وجود دارد که می‌گوید: رسانه‌ها شاید نتوانند به شما بگویند چگونه فکر کنید اما می‌توانند بگویند به چه چیزی فکر کنید!

و نقل‌قول دیگر حتی این موضوع را نقض کرده و تاکید دارد: رسانه‌ها هم می‌توانند به شما بگویند به چه چیزی فکر کنید و همین که چگونگی فکر کردن ما را در دست خودشان بگیرند!

به همین دلیل هم رسانه‌ها و به‌خصوص شبکه‌های اجتماعی و عضویت و حضور فراگیر هر یک از ما در این شبکه‌ها موجب شده تا روابط انسانی و حتی روابط خانوادگی ما تحت‌تاثیر قرار گیرد و از الگوهای ارائه شده در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی تبعیت کنیم. الگوهایی که خیلی وقت‌ها نه واقعی‌اند و نه معقول. این الگوبرداری از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در میان کودکان و نوجوانان چند برابر اثرگذار است و ممکن است ما را با شرایطی مواجه کند که به‌هیچ عنوان ندانیم باید با فرزندان‌مان چگونه برخورد کنیم. همچنان که این مسأله می‌تواند در مورد همسر یا سایر اعضای خانواده هم اتفاق بیفتد. در چنین شرایطی است که باید به سراغ افراد خبره و آموزش‌دیده رفت و از مشاوره آنها کمک گرفت. هرچند کمک گرفتن از مشاور و روان‌شناس در جامعه ما کمتر جاافتاده است اما گاهی وقت‌ها مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند به ما کمک کنند تا به مشکلات‌مان در روابط فردی، اجتماعی و خانوادگی فائق شویم. صدالبته انتخاب مشاور و روان‌شناس درست، معتمد و خبره از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است و اتفاق افتاده که گاهی وقت‌ها مشاوران و روان‌شناسان کارنابلد ممکن است چالش‌های ما را چند برابر کنند.

«جام‌جم» از تاثیر مشاوره خانواده و اثرگذاری آن بر سلامت روان گزارش می‌دهد

هر خانواده یک مشاور

اعظم‌سادات سید برقی
مشاور خانواده

مشاوره خانواده، نوعی مشاوره روان‌شناختی و روان‌درمانی است که می‌تواند به اعضای خانواده در بهبود ارتباطات و حل تعارضات بین آنها کمک کند. شاید در گذشته برای رفع مشکلات و حل تعارضات خانوادگی با بزرگ‌ترهای خانواده، قبیله یا خان مشورت می‌شد اما امروزه وقتی مردم دچار مشکلات حاد خانوادگی می‌شوند برای جلوگیری از تنش و آسیب به درمانگر خانواده مراجعه می‌کنند تا سلامت خانواده حفظ و اعضای آن دچار آسیب‌های روانی نشوند. مشاوره خانواده اغلب کوتاه‌مدت است. ممکن است شامل همه اعضای خانواده یا فقط کسانی باشد که مایل به مشارکت باشند. برنامه درمانی هم به وضعیت و نوع تعارضات خانواده بستگی دارد. در این جلسات مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود تا به کمک آنها ارتباطات خانوادگی عمیق‌تر و موقعیت‌های استرس‌زا پشت‌سر گذاشته شود.

مشاور خانواده، در جلسات خانواده‌درمانی و بهبود روابط آشفته با شریک زندگی، فرزندان یا سایر اعضای خانواده نقش مهم و بسزایی دارد. شما ممکن است با مسائل خاصی مانند مشکلات زناشویی، مالی، تعارضات والدین و فرزندان یا تأثیر سوءمصرف مواد یا یک بیماری روانی بر کل خانواده درگیر باشید.

در این میان اگر یکی از شما مبتلا به بیماری روانی یا اعتیاد باشد به درمان اضافه یا درمان توانبخشی نیز نیاز دارد. برای مثال مشاور خانواده می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا اگر یکی از اعضا به بیماری روانی جدی مانند اسکیزوفرنی مبتلاست با آن مقابله کند اما با وجود این، فردی که مبتلا به اسکیزوفرنی است باید به برنامه درمانی فردی خود نیز به‌صورت مجزا ادامه دهد که ممکن است شامل دارودرمانی، درمان انفرادی یا درمان‌های دیگر باشد.

خانواده‌درمانی می‌تواند در هر موقعیت که باعث استرس، غم، عصبانیت یا درگیری می‌شود مفید باشد. این نوع مشاوره کمک می‌کند تا شما و اعضای خانواده مسائل یکدیگر را بیشتر درک کنید و مهارت‌های مقابله‌ای را بهتر بیاموزید تا با خانواده خود احساس نزدیکی بیشتری داشته باشید و این موارد همان تاثیر مشاوره خانواده در زندگی است.

مشاوره چه کمکی می‌کند؟

مزایای مشاوره از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت است و یک مشاور خانواده از طرق مختلف می‌تواند به فرد یا خانواده کمک کند. این مزایا و کمک‌ها می‌توانند شامل ایجاد مرزهای سالم، بهبود ارتباطات، تعریف نقش، بهبود پویایی، ارائه قدرت و ابزارهای مقابله‌ای برای اعضای خانواده در حین تجربه یک مشکل یا تعارض، پرداختن به تعاملات ناکارآمد و بهبود توانایی حل مسأله در خانواده باشد.

همچنین مشاوره خانواده می‌تواند به‌طور موثر به مسائل مربوط به کودکان بپردازد، مسائلی که بر دیگر اعضای خانواده و درنهایت بر سیستم روانی یک خانواده تاثیر منفی می‌گذارد، ازجمله اختلالات سلوک، اعتیاد به مواد، رفتارهای توهین‌آمیز، افسردگی و اضطراب. البته تاثیر مشاوره خانواده در زندگی فقط به این موارد ختم نمی‌شود و شامل مسائل عمیق‌تر و مهم‌تری هم می‌شود که عبارت است از مشکل در برقراری ارتباط، درگیری میان خواهر و برادر، والدین ناسازگار، مشکلات زناشویی، ایجاد رابطه سالم پس از طلاق، تجربه سوگ و...

در جلسات مشاوره خانواده چه کار باید کرد؟

خانواده‌درمانی به‌طور معمول چندین عضو خانواده را برای جلسات درمانی گرد هم می‌آورد. با این حال ممکن است یکی از اعضای خانواده به‌صورت انفرادی به خانواده درمانگر مراجعه کند.

جلسات مشاوره خانواده معمولا حدود یک ساعت زمان می‌برد. خانواده‌درمانی اغلب کوتاه‌مدت و معمولا حدود ۱۲ جلسه است. با این حال، این‌که چند وقت یک‌بار با مشاور خود ملاقات می‌کنید و این‌که به چه تعداد جلسه نیاز دارید، به موقعیت خاص خانواده و توصیه درمانگر بستگی دارد.

اثر مشاوره در زندگی

مشاوره خانواده به‌طور خودکار تضادهای خانوادگی را حل نمی‌کند یا وضعیت ناخوشایند را از بین نمی‌برد اما می‌تواند به شما و اعضای خانواده‌تان کمک کند تا یکدیگر را بهتر درک کنید و می‌تواند مهارت‌هایی را برای کنار آمدن با موقعیت‌های چالش‌برانگیز به روشی مؤثرتر فراهم کند. یک مشاوره خانواده خوب و مفید می‌تواند از راه‌های بی‌شماری بر زندگی و سلامت خانواده تاثیر مثبت بگذارد.

درواقع، هدف مشاوره خانواده رسیدگی به مشکلات اساسی است که به مشکلات خانوادگی منجر می‌شود. انواع مختلفی از خانواده‌درمانی وجود دارد و مشکلات مختلف خانوادگی ممکن است به روش خاصی از مشاوره نیاز داشته باشد. بنابراین برای زیستن در یک خانواده شاد و سالم نباید از تاثیر مشاوره خانواده در زندگی چشم پوشید.

مکث

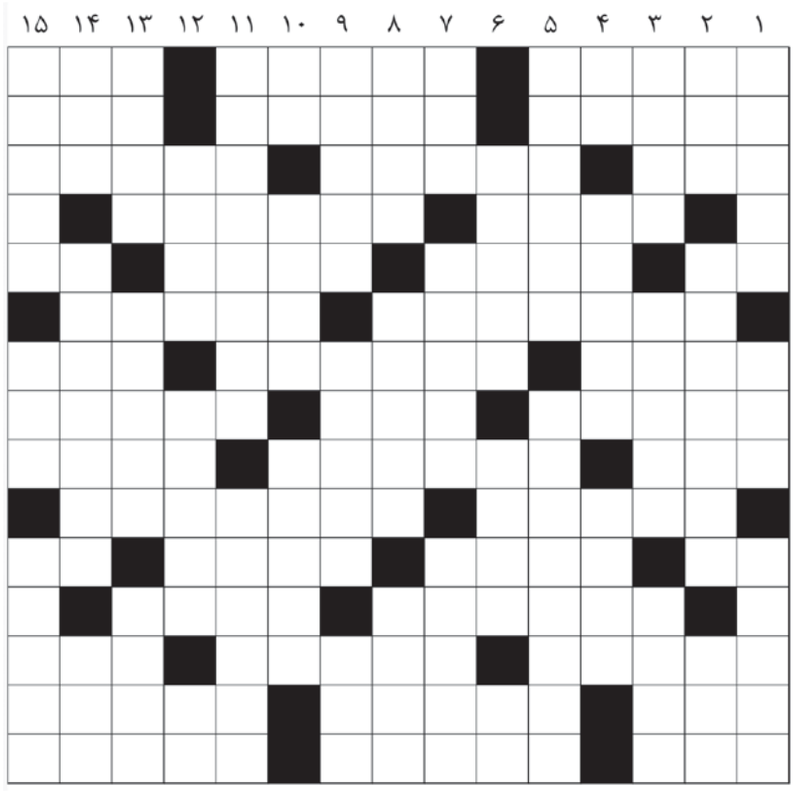
از مشاوره فردی تا مشاوره خانوادگی

مشاوره فردی نوعی از مشاوره است که در آن فرد مراجعه‌کننده، واحد درمان محسوب می‌شود. ولی مشاوره خانواده شکلی از مشاوره است که در آن واحد درمان، خانواده است. بین این دو نوع مشاوره و درمان در موارد مختلف مانند تمرکز، مسئولیت، فرآیند، محتوا و اهداف تفاوت اساسی وجود دارد. در مشاوره فردی، مشاور پس از بررسی رفتارها و احساسات فرد با استفاده از روش‌های عقلانی در محیطی آرام به او کمک می‌کند تا خود را بشناسد و پس از شناخت روحی و روانی برای رسیدن به اهدافش بهترین تصمیم را بگیرد. مشاوران معتقدند که علت همه سردرگمی‌های امروزه، نشناختن استعدادها و مهارت‌هاست. به مشاوره خانواده، زوج‌درمانی هم گفته می‌شود. درواقع نوعی روان‌درمانی است که به زوجین در شناخت، حل اختلافات و بهبود روابط‌شان کمک می‌کند. البته کار مشاور خانواده، فقط حل اختلافات زناشویی نیست. مشاوره خانواده نگاه خاصی به نیازهای افراد در خانواده دارد و سعی می‌کند با ترکیب نیازهای اعضای خانواده تعادل مورد نظر را ایجاد نماید. بنابراین هر نوع مشکل خانوادگی در چارچوب مشاوره خانواده قرار می‌گیرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۴۰

جدول عادی



افقی: ۱) براندازی حکومت از طریق نظامی- شهرستانی در استان سیستان و بلوچستان- آجرگلی ۲) مشابهت- سر و صدا- اسم ۳) فلز قرآنی- رغبت- غرور و خودپسندی ۴) روده‌ها- گوسفند استرالیایی ۵) نشانه صفت تفضیلی- دلجویی- بی‌اعتنا به قیدوبندها- آب‌بند ۶) موسس سلسله آل زیار- نوعی چاشنی خوراکی ۷) خطاکار- راحت‌طلب- مقابل اختیار ۸) فیلم کوتاه تبلیغی- پاداش- نامتناسب و بی‌نظم ۹) کتاب‌های عربی- گران‌ترین نخ- تکیه‌کلام درویش ۱۰) بی‌نظیر- غذای خوشمزه دامغانی که با برنج، گوشت، لپه و کشمش تهیه می‌شود ۱۱) بی‌کم و کاست- شنونده- مشگین‌شهر سابق- مادر عرب ۱۲) شوفر- سوغات کرمان ۱۳) فرضیه علمی به اثبات نرسیده- قهرمان جنگ تروا- ترش و شیرین ۱۴) از آحاد زمان- شیوه و روش- میوه تابستانی ۱۵) گهواره- گلی زیبا- به‌تنهایی.

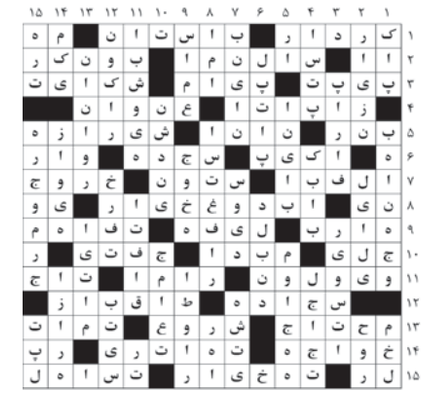
عمودی: ۱) نوشتن- از آنیم و در آنیم و برآنیم- انتقام‌گیرنده ۲) صورت- خیال‌پرداز و احساساتی- رفیق مشهدی ۳) خردمند- نمناکی- شیوه انجام کار ۴) هزار کیلو- خداشناس- سمت چپ ۵) تقاضای کناره‌گیری از شغل- از سلسله‌هایی که بیش از ۱۰۰ سال در ایران حکومت کردند ۶) نوعی حلوا- ماه یازدهم- چاشنی غذایی ۷) زیرکی- واحد پول صربستان- دادگری ۸) فرومایه- نوعی زیرانداز- ماهی تن ۹) هنرکده- اصطلاحی در ورزش کشتی- تا نگرید طفل هرگز ننوشد ۱۰) سودای ناله- شب چله- تباشیر فرنگی ۱۱) محل نگهداری مستمندان و بینوایان- دوره‌ای از زندگی زنان ۱۲) ورقه فلزی بسیار نازک- سازی بادی- شماره دروازه‌بان ۱۳) صفتی برای شیطان- بزرگداشت- نمایشنامه‌ای از شکسپیر ۱۴) مسرور- بی‌بندوبار- گودال ۱۵) زمینه‌سازی- ترمیم پارگی پارچه- سازمانی با تشکیلات مشخص.

جدول ویژه

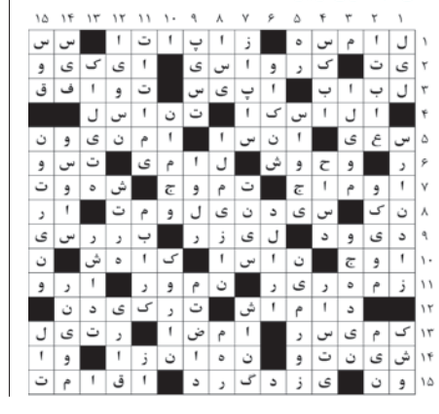
افقی: ۱) کتاب مشهور ملاصدرا- امضای حکم مسئولیت- مجموعه داستانی نوشته احمد محمود ۲) جوینده عاطفه- تجربه‌ها- فریاد مهیب ۳) اجاره‌بها- خشنودی- هم‌اندازه ۴) ستمگر- کنیه عزراییل ۵) آخرین یک‌رقمی- رستنگاه- کله‌پز- بنابراین ۶) آهنگساز اتریشی که در عمر کوتاه خود بیش از ۶۰۰ قطعه موسیقی ساخت- پناه جستن ۷) پیروی کردن- بی‌ارزش- سم حشره‌کش ۸) مجرای تهویه هوا- فاقد شفافیت- ناگهانی ۹) از حلق تا معده- خوابیده- رسم و سنت ۱۰) بی‌میل و رغبت- فیلمی ساخته آندری تارکوفسکی ۱۱) پیمودن- بانمک- پستانداری با پوزه دراز و پوست قیمتی- حمله نظامی ۱۲) واحد دفن مهندسی و بهداشتی پسماند- دام ۱۳) تحسین فرنگی- گرانبها- قسمت ۱۴) کلمه شرط- با سلاح گرم پرتاب می‌شود- قطعی برای کتاب ۱۵) کیسه وسایل خیاطی- بی‌بندوبار- عریضه‌نویس.

عمودی: ۱) شایش- نیرومند- خوردنی‌های حلال ۲) شب‌زنده‌داری- رقابت- قاعده ۳) آسودگی- اسباب- پول گرجستان ۴) کدو تنبل- از خط‌های قدیمی- خوراکی شیرین از جوانه گندم ۵) لحظه قدردانی بین تماشاچی و بازیگران نمایش راگویند- در زمان اشغال آلمان‌ها رهبری نهضت مقاومت فرانسه را برعهده داشت ۶) تپش قلب- پشت سر هم- وسط ۷) از حروف یونانی- انباشتگی- پیامبر مدفون در تویسرکان ۸) شریف- مقدس شمردن- دلداده مجنون ۹) ولرم- پیش‌غذا- گهواره ۱۰) مساوی- فرمانده سپاه حضرت داوود(ع)- کشته شدن ۱۱) لقب حضرت اسماعیل(ع)- فلزی برای ساخت نوک خودنویس ۱۲) هر حفره بسته در بدن- سروته- شکل ظاهری ۱۳) نام امام زمان(عج)- طلاق- معلم متوسطه ۱۴) مهار بینی شتر- معادل فارسی آنتی‌بیوتیک- بیهوده ۱۵) شیره مخصوص گیاهان- انجیر قرآنی- عظمت.

حل جدول عادی ۶۵۳۹



حل جدول ویژه ۶۵۳۹



فولاد سنگان SMIC

آگهی مزایده شماره ۰۲۱۴۰۰۰۱ (فروش ضایعات و اقلام مازاد)

شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان در نظر دارد ۱۷ قلم کالای مازاد و ضایعاتی به شرح جدول ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی در محل کارخانه به‌فروش برساند. لذا از متقاضیان محترم (کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی) دعوت می‌گردد جهت کسب اطلاعات بیشتر حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ به واحد فروش فولاد سنگان مراجعه و یا با شماره تماس ۷-۰۵۱۵۴۲۳۱۹۲۱ داخلی ۵۲۶۲ (آقای مطابق) تماس حاصل فرمایند.
آخرین مهلت تحویل پاکات پیشنهاد قیمت ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۶ می باشد.

ردیف	شرح کالا	موجودی(برآورد)
۱	بشکه فلزی خالی اسقاط (۲۲۰ لیتری)	۲,۰۰۰ عدد
۲	نوار نقاله ضایعاتی (نخی)	۳۰,۰۰۰ کیلوگرم
۳	پارچه فیلتر پرس ضایعاتی	۱۰,۰۰۰عدد
۴	نوار نقاله ضایعاتی (سیمی)	۱۵,۰۰۰ کیلوگرم
۵	رولیک آهنی (ضایعاتی)	۱۰,۰۰۰ کیلوگرم
۶	رولیک با روکش لاستیکی	۴۰,۰۰۰ کیلوگرم
۷	ضایعات چوب	۳۰,۰۰۰ کیلوگرم
۸	ضایعات آهنی سبک و سنگین	۱۵۰,۰۰۰ کیلوگرم
۹	ضایعات پلاستیکی (PET,PE...)	۵,۰۰۰ کیلوگرم
۱۰	لاستیک ضایعاتی کامیون	۸۰ حلقه
۱۱	کابل و سیم مسی ضایعاتی	۱,۰۰۰ کیلوگرم
۱۲	لوله خرطومی ضایعاتی	۷,۰۰۰ کیلوگرم
۱۳	ضایعات تفلون و لاک	۱,۰۰۰کیلوگرم
۱۴	کابل و سیم آلومینیومی	۵۰۰ کیلوگرم
۱۵	لوله و اتصالات آب و فاضلاب (ضایعاتی)	۱,۲۰۰ کیلوگرم
۱۶	ضایعات ورق نما (کامپوزیت آلوتایل)	۳,۰۰۰ کیلوگرم
۱۷	بشکه ۲۲۰ لیتری پلاستیکی سالم درب دار	۵۰ عدد

* هزینه چاپ و تجدید چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.*

جام جم آنلاین
آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir