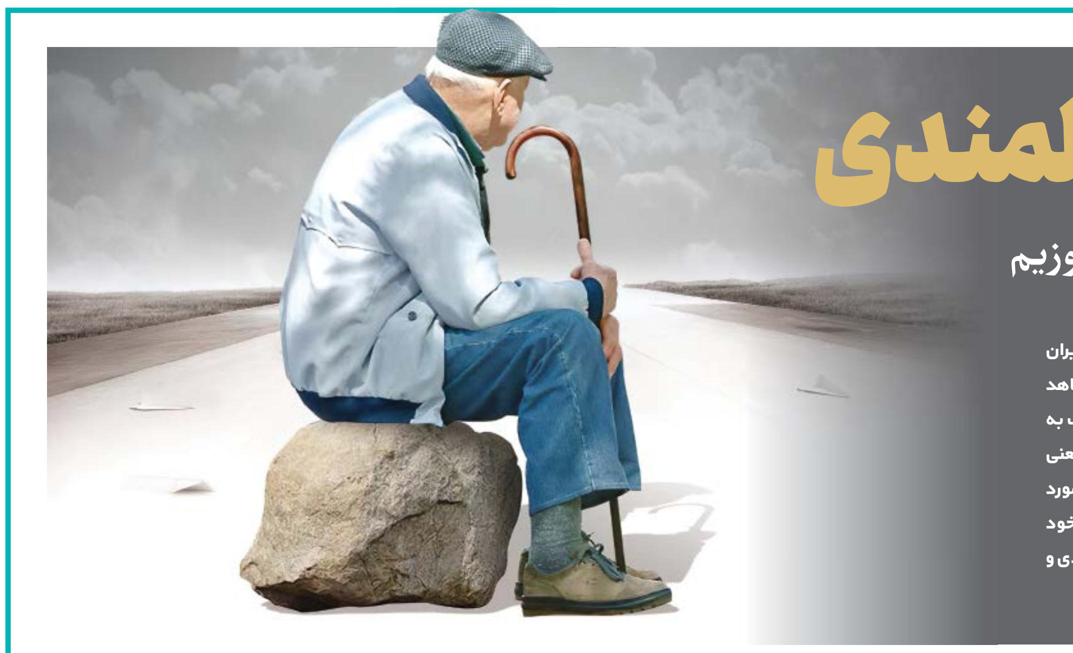
تقویت عزت‌نفس در خانواده

مسأله عزت‌نفس یکی از مهم‌ترین مسائل در حوزه روان‌شناسی است. کودکان اگر عزت‌نفس داشته باشند خلاقیت دارند. یکی از راه‌های افزایش عزت‌نفس وقت گذاشتن برای کودک است. بازی با کودک، کتاب خواندن و نوازش آن از روش‌های پرورش عزت‌نفس و خلاقیت کودک است. وقت گذاشتن برای بچه‌ها باعث می‌شود احساس کنند برای شما مهم هستند. کودکان و نوجوانانی که از والدین‌شان حمایت می‌گیرند و در عین حال به‌طور ثابت قوانین خانواده را اجرا می‌کنند، انگیزه و موفقیت بیشتری در مدرسه دارند و از نظر روانی و جسمی سالم‌ترند اما کودکان و نوجوانانی که والدین‌شان بسیار سختگیر هستند و به آنها استقلال کمی می‌دهند یا والدینی که بسیار صمیمی هستند و سهل‌گیرند احتمال بیشتری دارد که فرزندان‌شان پرخطر شده، عزت‌نفس کافی نداشته باشند. حس مثبت یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌هایی است که پدر و مادرها می‌توانند به فرزندان بدهند. بچه‌ها با عزت‌نفس بالا احساس مهر، محبت، شایستگی و خوشحالی بیشتری دارند. هرچه قواعد خانواده انعطاف‌پذیرتر باشد احساس ارزشمندی اعضای خانواده بیشتر می‌شود. عزت‌نفس، مانند بقیه مفاهیم روان‌شناختی یک مفهوم چندبعدی و پیچیده است و وقتی در برخورد با اولین مراقب که مادر است به‌درستی پرورش نیابد، سال‌ها تلاش لازم است تا بتوان آن را دوباره بازیابی و اصلاح کرد. در نتیجه دلبستگی و ارتباط سالم و متعادل بین مادر و فرزندان، برای ایجاد و تقویت عزت‌نفس ضروری و حیاتی است.

تمام‌قد به‌احترام سالمندی



همه ما باید آداب رفتار با سالخوردگان را بیاموزیم

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

براساس برآوردهای انجام‌شده در سال ۱۴۰۱، نزدیک به ۹ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر سالمند در ایران زندگی می‌کنند و در آینده‌ای نه‌چندان دور، ساختار جمعیتی به نقطه پیری خود می‌رسد و شاهد عارضه سالمندی خواهیم بود. حمایت از سالمندان یکی از مسائل مهمی است که فقط معطوف به افزایش امید به زندگی در آنان نیست، بلکه شامل حمایت‌های اجتماعی نیز می‌شود. به این معنی که سالمند باور کند مورد احترام و علاقه دیگران و دارای شأن و ارزشمندی است. غفلت از این مورد تبعات روانی فراوانی را برای آنها به همراه دارد. فرد سالمند اگر با واقع‌بینی و انعطاف‌پذیری، خود را با تغییرات و فقدان‌ها سازگار سازد، قادر خواهد بود سال‌های عمر خود را با احساس ارزشمندی و مؤثر بودن بگذراند.

برخلاف فرهنگ غرب که وجود سالمندان را در خانواده‌ها مزاحم می‌پندارد و تلاش می‌کند برای آن‌که آزادی‌های شخصی‌شان محدود نشود و مزاحمی نداشته باشند، به نحوی آنان را از محیط خانه و روابط خانوادگی دور کنند اما اسلام به آنان ارج می‌نهد و برای‌شان حرمت قائل است. همچنین دین مبین اسلام به رعایت حقوق و احترام آنان و به بهره‌گیری از تجارب و افکار پخته‌شان سفارش و تشویق کرده‌است. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سالمندان، عدم حفظ شأن و احترام آنان از سوی اطرافیان است. با ورود افراد به دوره سالمندی، برقراری ارتباط با آنها شاید به آسانی گذشته نباشد. این در حالی است که برای افراد سالخورده، مواجهه با محدودیت‌های بالقوه‌ای که استقلال آنها را تهدید می‌کند، مانند چالش‌های حرکتی بسیار مشکل است. بنابراین برقراری ارتباط مؤثر با سالمندان در چنین شرایطی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

مراقب منزلت سالمندان باشیم

سالمندی، کمال انسان را نشان می‌هد چراکه انسان پس از تلاش‌های خود در طول زندگی وارد دورانی می‌شود که می‌تواند از فرصت و موقعیت‌های جدید در راه تکامل و درست اندیشیدن استفاده کند. از سوی دیگر افراد سالمند می‌توانند موقعیت خود را در جامعه و خانواده محکم‌تر کنند. با وجود این حفظ حرمت و جایگاه سالمندان در خانواده، موجب تقویت حس ارزشمندی در آنها می‌شود. از این‌رو افراد باید به دوران سالمندی و راهکارهای رفتاری با آنها، توجه ویژه‌ای داشته باشند.

علیرضا چاواری، مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز ضمن بیان حفظ کرامت افراد سالمند به جام‌جم می‌گوید: «حفظ شأن و منزلت سالمندان بسیار مهم است، چراکه آنان زمانی ستون خانواده بودند و باید رفتاری درخور با آنان داشته باشیم. برگزاری اردوهای تفریحی، جشن، شرکت در کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های مربوط به سلامت جسم و ذهن را برای سالمندان در نظر بگیریم. البته گوش دادن به صحبت‌ها و همکلام شدن با آنان نیز دارای اهمیت است، به سبب این‌که حس همدلی در آنان از این طریق میسر می‌شود.» از این‌رو اطرافیان نقش مؤثری در کمک به سالمندان دارند به این دلیل که بسیاری از آنان نیاز به مراقبت دارند، بیمار و تنها هستند، افسرده یا بی‌حوصله شده‌اند. آنها به‌راحتی عزت‌نفس خود را از دست می‌دهند و در صورتی که ضعف و ناتوانی‌شان را به رخ‌شان بکشیم، به شخصیت‌شان آسیب وارد می‌شود.

> **رفتار خوب با سالمندان به‌خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه این کار از شناخت و درک متقابل ناشی می‌شود و نیازمند تقویت احساس همدلی و افزایش آگاهی از این سن است**

القای حس ارزشمندی در افراد سالخورده

معمولا سالمندان با وجود ضعف و ناتوانی جسمی یا آسیب‌پذیری در برابر انواع بیماری‌ها همواره سعی می‌کنند به خود و اطرافیان‌شان این موضوع را ثابت و یادآوری کنند که هنوز مانند گذشته سالم هستند و می‌توانند فرد مؤثری باشند. حتی در برخی مواقع با مشقت تمام امور زندگی خود را به تنهایی انجام می‌دهند تا به اطرافیان‌شان از این بابت نیاز نداشته باشند. درواقع آنان با این کار می‌خواهند بگویند که همچنان از عهده تمامی کارها برمی‌آیند. حال اگر اطرافیان بتوانند از نظر ذهنی حس موثر و مفید بودن را به سالمندان القا کنند، نه تنها باعث می‌شوند آنان جایگاه خود را مخاطره‌آمیز نبینند بلکه با افزایش اعتماد به‌نفس‌شان، موجب کاهش احساس ترس و اضطراب نیز می‌شوند. همان‌طور که این کارشناس می‌گوید: «حس مفید بودن در سالمندان زمانی ایجاد می‌شود که ما به آنها بها و ارزش دهیم. بهادادن به آنان یعنی شکوفا شدن استعدادهایی که در دوره جوانی و نوجوانی داشته اند و در حال حاضر به عرصه ظهور می‌رسد. همچنین آموزش‌های هنری و برپایی کارگاه‌های شاهنامه‌خوانی، قرآن‌خوانی، گلیم‌بافی و... و دادن نقش به آنها از جمله مواردی است که این حس را در افراد سالخورده ایجاد می‌کند.»

زمانی که افراد سالمند از توانایی خودشان ناامید می‌شوند، احساسات پیچیده ای را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود کم‌کم از نظر روحی فرسوده‌تر شوند. از این رو رفتار دیگران در این خصوص بسیار موثر است. اگر با سالمندان رفتاری از روی ترحم شود، آنها بهتر از هر کسی این واقعیت را درک می‌کنند و از این‌که موقعیت قابل ترحم دارند، سخت دلگیر می‌شوند. چاواری نیز بر این باور است که برخورد خوب با سالمندان نتیجه مثبتی را در پی دارد و به ایجاد حس ارزشمند بودن و قابل احترام بودن در آنان منجر می‌شود، اما بر عکس اگر برخورد بدی با آنها صورت پذیرد، موجب حس افسردگی، گوشه گیری، در خود فرورفتگی و ... می‌شود به گونه ای که بار غم و ناراحتی را از درون با خود همراه می‌کنند.

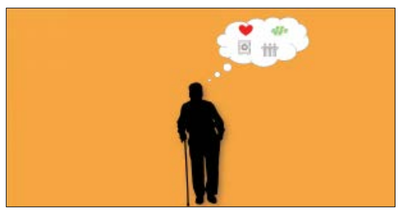
رفتار مناسب با سالمندان

رفتار خوب با سالمندان به خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه این کار از شناخت و درک متقابل ناشی می‌شود و نیازمند تقویت احساس همدلی و افزایش آگاهی از این سن است. تمرین مداوم صبر و شکیبایی برای کسانی که با سالمندان زندگی می‌کنند، بسیار مهم است؛ زیرا نحوه کلام و رفتار برخی سالمندان ممکن است باعث ناراحتی اطرافیان شده و صبر آنها را از بین ببرد. در چنین شرایطی باید دنیا را از دید آن افراد دید تا بتوان برخورد مناسبی با آنان داشت. به هر حال ما مامور به تربیت سالمندان نیستیم چراکه تغییر اخلاق و رفتار در دوران پیری تقریبا بعید است. تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که از ایجاد تنش و رفتارهای نادرست جلوگیری کرد. با مدارا و حفظ آرامش می‌توانیم به راحتی با آنها کنار بیاییم.

ایستگاه

پیامدهای اجتماعی سالمندی جمعیت

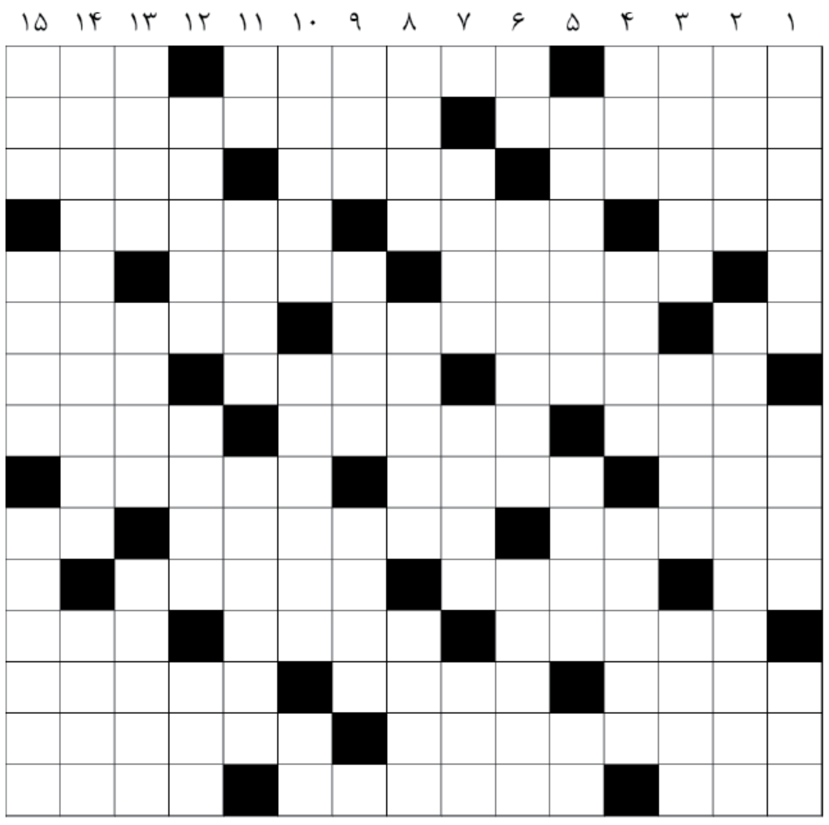
بحران پیری جمعیت در کشور ما مسأله تازه‌ای نیست. موضوعی که به گفته بسیاری از کارشناسان به یک بحران تبدیل شده و قطعا خود را در سال‌های آینده بیشتر نشان می‌دهد. اما این مسأله قطعا با پیامدهای اجتماعی مختلفی همراه است. شاید اولین پیامد این موضوع را بتوان تامین معیشت سالمندان دانست.



البته موضوع دیگری هم وجود دارد، سالمندانی که در جوانی و میانسالی توان خرید خانه را نداشته‌اند و مستاجر مانده‌اند، چطور می‌توانند از پس اجاره خانه بر بیایند در حالی که بعضی از آنها شغل و درآمدی هم ندارند؟ یکی از بخش‌هایی که تاثیر زیادی از افزایش جمعیت سالمند در کشور می‌گیرد، صندوق‌های بازنشستگی از جمله سازمان تأمین اجتماعی است. افزایش جمعیت سالمند و کاهش جمعیت فعال، تعادل منابع و مصارف سازمان‌های بیمه‌گر را برهم می‌زند. این در حالی است که بحث هزینه‌های درمانی و سلامت افراد هم به این موارد اضافه و در زمان پیری دو چندان می‌شود. از سوی دیگر بیمه‌های پایه، پوشش بسیار محدودی دارند و سالمند احتیاج به خدمات درمان در منزل و خدمات مراقبت در منزل دارد که هیچ‌کدام از بیمه‌ها این را پوشش نمی‌دهند. طرف دیگر این ماجرا، خود سالمندان هستند؛ کسانی که خودشان زمانی نقش تولیدی داشته‌اند و به جامعه خدمت کرده‌اند. در جامعه ما شرایط به گونه‌ای است که رفتن به خانه سالمندان حتی با وجود امکانات خوب هم از طرف سالخوردگان نوعی کم لطفی به حساب می‌آید و سالمندان بیشتر ترجیح می‌دهند در کنار فرزندان و تحت مراقبت مستقیم آنها باشند. همه اینها باعث می‌شود سازگاری با شرایط جدید زندگی و به صورت فردی بیکار در آمدن، برای افراد سالمند رنج‌آور و باعث مشکلات روانی شود. بنابراین به نظام‌های آموزشی نیاز است که مهارت‌ها و آمادگی‌هایی را در افراد پرورش دهند که در روزگار پیری به کارشان بیاید و اوقات فراغت‌شان را لذت‌بخش کند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۳۷



جدول عادی

افقی: ۱) شب پیش رو- از سازهای کوبه‌ای خودصدا- متر انگشتی ۲) توانایی موجود زنده برای تولید مثل- کنایه از وضع آشفته و نابه‌سامان است ۳) نشان دادن- تشنه فریب- دشنامگو ۴) عمارت- پوشاک- فرزندان ۵) محل نشستن- شخصی- بوی رطوبت ۶) خمیدگی کاغذ- پایداری در انجام کاری- برچسب ۷) تندی و درشتی- تأکیدشده- پول کره جنوبی ۸) موتورسیکلت ورزشی- مجبور- شهری در لرستان ۹) بالیدن- اصلا خجالتی نیست- داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۱۰) از ملات‌های قدیمی ایران- طرحی برای قالی ایرانی- مگابایت ۱۱) تکرار حرفی- یکی از دو جنس- احساس آزاردهنده ۱۲) آدرس- نوآیین- حق مخالفت ۱۳) خط تلفن- اهرم زیر پایی- هر فرمانروای ستمگر ۱۴) آنفارکتوس- فیلسوف اسلامی و ملقب به معلم ثانی ۱۵) زیرکی- سرمای شدید- گاز مرداب.

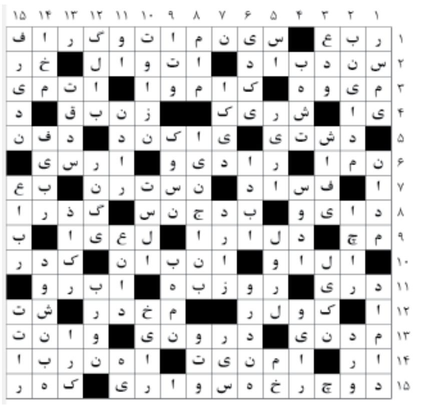
عمودی: ۱) نوعی شیرینی بلوری- شلوارک ورزش باستانی- گور ۲) پناهگاه- مجموعه شعری از مهدی اخوان ثالث ۳) ناحیه‌ای تاریخی در قفقاز- طریقه- مرغ مینای سخنگوی سندباد ۴) از افعال اسنادی- دربرگرفتن- حدس ۵) آزرده خاطر شدن- نمایی از یک ساختمان- دختر آذری ۶) زندگی کن- غیرحرفه‌ای- گواهی پایان تحصیلات متوسطه ۷) از هفت‌سین- بتن مسلح- ظرف روغن ۸) موضوع- ستایش‌شده- زمین کشاورزی بی‌مصرف مانده ۹) نوعی بیماری عفونی- نظر مجتهد- امتلای معده ۱۰) شلیک پیاپی گلوله- همسایه مجارستان- عظمت ۱۱) همگی- دوستی- یکی از پنج آواز موسیقی سنتی ۱۲) شایستگی- قاره ما- باغ دیدنی شیراز ۱۳) مخترع پیل الکتریکی- توله‌سگ شکاری- ارمغان ۱۴) سرمربی تیم فوتبال استقلال- سازی بادی ۱۵) نسبتا خوب- کوه آتشفشانی ایتالیا- دستگاه اعدام مجرمان در فرانسه.

جدول ویژه

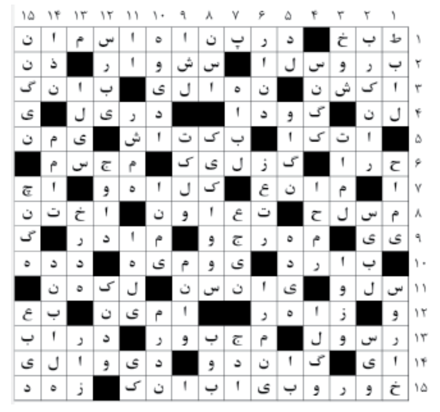
افقی: ۱) شیشه آزمایشگاهی- نمونه‌برداری- شکاف ۲) از نقوش زیبا در هنر نگارگری- نام عمومی گیاهانی از خانواده گندم ۳) چهارچوب در- شخصیت کارتونی که با غازهای وحشی سفر می‌کرد- بازپرس قدیم ۴) درخت انگور- دینداری- از بازی‌های قدیمی دورهمی‌های خانوادگی ۵) از پیامبران بنی‌اسرائیل- آماده- شکمو ۶) باد سرد- پشت میزنشین- آب ورز ۷) شکیبایی- اطلاعات سازمان‌یافته برای تحلیل- نیم‌سال تحصیلی ۸) نوعی نان محلی- تهیه کردن- زمین پشته‌پشته ۹) بخشودن- شرم- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی ۱۰) گمان- فروتن- تیر پیکاندار ۱۱) شگرد- برادر مادر- ناپاکی ۱۲) بزرگ‌ترین واحد تشکیل دهنده نماهای فیلم- خداوندی- خدعه ۱۳) قوم مغول- همدم- از راه‌های اثبات وقوع جنایت در فقه اسلامی ۱۴) معادل فارسی اختصار- نوعی پارچه ابریشمی ۱۵) فریاد مهیب- نگران- قصد.

عمودی: ۱) قند شیر- کوشا- بخش کوچکی از یک چیز ۲) سوره بنی‌اسرائیل- نویسنده رمان استخوان خوک و دست‌های جذامی ۳) داستانی نوشته علی موذنی- زن شوهرمرده- حرکات ورزشی رزمی نمایشی ۴) همسر حضرت یعقوب(ع)- شکرگزار- خانه دوم کارمند ۵) عاریتی- بی‌ترسی- چوب خوشبو ۶) پیشوند سلب- طولانی- مأمور تشریفات صفوی ۷) غلاف شمشیر- قسمتی از فشنگ- روییدن ۸) کندن علف‌های هرز- پشیمانی- از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی ۹) سیستمی برای نمایش تصویر رنگی در تلویزیون- از نوشت‌افزار- نوعی موسیقی کلاسیک ۱۰) بدون اطلاع قبلی- ادامه هر چیز- کافی ۱۱) ضمیری انگلیسی- کنام- دریغ کردن ۱۲) آبادانی- چوپان- خانه بزرگ ۱۳) مهم‌ترین ابزار ارتباطی- کوره گچ‌پزی- دستنبو ۱۴) مکتبی روان‌شناختی که به جنبه‌های عینی و ملموس رفتار می‌پردازد- قوس ۱۵) آیین- همیشگی- دانه‌های ریز گیاهی برای مداوای سرفه.

حل جدول عادی ۶۶۳۶



حل جدول ویژه ۶۶۳۶



آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۱۰-۱۴۰۲
شرکت صنعتی در نظر دارد
نسبت به خرید ۷۰ عدد
یو وید تکتور
۶۶۰ آلومینیوم
(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند.
ضمنا آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶ /۱۰/ ۱۴۰۲ خواهد بود.
شرکت‌کنندگان جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفکس ۲۶۱۰۳۱۵۴-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۱۱-۱۴۰۲
شرکت صنعتی در نظر دارد
نسبت به خرید
۲۰۰/۰۰۰ کیلوگرم
میلگرد فولادی قطر ۶۵
(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند.
ضمنا آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶ /۱۰/ ۱۴۰۲ خواهد بود.
شرکت‌کنندگان جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفکس ۲۶۱۰۳۱۵۴-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۱۲-۱۴۰۲
شرکت صنعتی در نظر دارد
نسبت به خرید
۷۰/۰۰۰ کیلوگرم
میلگرد فولادی قطر ۳۸
(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند.
ضمنا آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶ /۱۰/ ۱۴۰۲ خواهد بود.
شرکت‌کنندگان جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفکس ۲۶۱۰۳۱۵۴-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۱۳-۱۴۰۲
شرکت صنعتی در نظر دارد
نسبت به خرید
۳/۰۰۰ کیلوگرم
تسمه آلومینیومی ۱۲*۳
(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند.
ضمنا آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶ /۱۰/ ۱۴۰۲ خواهد بود.
شرکت‌کنندگان جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفکس ۲۶۱۰۳۱۵۴-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

نوبت سوم
آگهی مزایده
دیم کاری
شرکت زرین کشت پایدار زرندیه (سهامی خاص)
شرکت زرین کشت پایدار زرندیه در نظر دارد ۱۰۰۰ هکتار از اراضی خود را جهت کشت پاییزه (دیم‌کاری) به کشاورزان واجدشرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند برای هماهنگی با شماره ۰۹۹۱۲۹۰۹۸۰۰ آقای آقامیری، تماس و جهت اجاره به نشانی ذیل مراجعه فرمایند.
مهلت ارسال مدارک: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱
زمان برگزاری مزایده: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲
نشانی: استان مرکزی- شهرستان زرندیه، کیلومتر ۱۲ جاده خشکرود

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۱۴-۱۴۰۲
شرکت صنعتی در نظر دارد
نسبت به خرید
۳/۰۰۰ کیلوگرم
تسمه آلومینیومی ۱۵*۳
(مطابق مشخصات فنی پیوست) از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط و ذیصلاح دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت و تحویل اسناد مناقصه اقدام نمایند.
ضمنا آخرین مهلت تحویل پاکات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶ /۱۰/ ۱۴۰۲ خواهد بود.
شرکت‌کنندگان جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و هماهنگی می‌توانند با شماره تلفکس ۲۶۱۰۳۱۵۴-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.