

## عوارض تبعر در دروغگویی!

**معمومه سمور**  
روح وحید  
کارشناس ارشد مشاوره

هر چقدر بیشتر کاری را انجام دهیم متبحرتر می شویم. این نکته در مورد دروغگویی هم صدق می‌کند. نکته خطرناک در مورد دروغگویی این است که به مرور زمان باعث تحریف و کاهش درک و فهم فرد از واقعیات و کاهش اعتماد به نفسش می‌شود. دروغ گفتن به افزایش خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی، اعتیاد، کاهش تعاملات فردی، اجتماعی و... و در نهایت به کاهش رضایت از زندگی منجر می‌شود. دروغگویی موضوعی چندوجهی است اما آنچه که اهمیت دارد انگیزه فردی است که علل و عواملی مانند دوری از عواقب و احساسات بد، رسیدن به پاداش و حس رضایت، تحسین طلبی، اعتماد به نفس پایین، عدم مهارت حل مسأله و خلاص شدن از شر موقعیت ناخوشایند و... زمینه‌ساز آن است. از لحاظ روان‌شناسی باتوجه به حرکات و زبان بدن افراد می‌توانیم متوجه دروغگویی آنها بشویم. حرکاتی مثل عقب‌کشیدن یا جمع کردن بدن، عدم برقراری تماس چشمی یا نگاه کردن به گوشه سمت راست بالا یا گوشه سمت چپ پایین یا نگاه کردن به نزدیک‌ترین خروجی، تغییر وضعیت مداوم سر، پنهان کردن کف دست‌ها، تغییر نحوه تنفس، تکرار کلمات، لمس یا پوشاندن دهان، تکلم کند، تکرار سؤالات قبل از پاسخ دادن به آنها، مکالمات مبهم و... معمولاً در زمان دروغگویی رخ می‌دهند. دروغگوها کم‌حافظه هستند، سرعت عمل مغز انسان در زمان دروغگویی به علت افزایش فعالیت مغز کاهش می‌یابد، بنابراین دروغ باعث کاهش قابلیت این عضو در ذخیره و پردازش اطلاعات می‌شود. کنترل احساسات در زمان دروغگویی کاهش می‌یابد و به ایجاد تیک عصبی در فرد منجر می‌شود، اما اعتبار کاملی به این که تشخیص ما قطعاً درست باشد نیست، بنابراین تا مطمئن نشده‌اید به کسی برچسب دروغگویی نزنید. گاهی افسرد آگاهی چندانی از تاثیر دروغگویی در زندگی فردی و اجتماعی خود ندارند و پناه به دلایلی مبادرت به چنین عملی می‌کنند دلایل دروغ هر چه که باشد اگر شخصی در پی کنار گذاشتن نباشد محکوم به شکست است.



برای خواندن متن کامل یادداشت بپوزشید! اسکن کنید

تاب‌آوری را یکی از مهارت‌های زندگی می‌نامند که در همه مقاطع می‌تواند کمک‌حال افراد باشد. اما از آنجاکه در زندگی مشترک احتمال بروز بحران و فشارهای مختلف زیاد است، بنابراین زوج‌ها حتما باید به مهارت تاب‌آوری مجهز باشند. تاب‌آوری همسران به معنای توانایی آنها در برقراری رابطه، بازسازی آن و مقاومت در برابر شکست درروابط است. درواقع درموضوع تاب‌آوری یک نکته‌کلیدی مطرح است که همانا خارج شدن از حباب‌های دفاعی به‌منظور

## تاب‌آوری در زندگی مشترک رابياموزیم

## «جام جم» از اهمیت نقش زنان خانه‌دار در فعالیت‌های اجتماعی گزارش می‌دهد

# زن خانه‌دار، فعال و تاثیرگذار

«اصلی‌ترین نقش یک زن از نظر اسلام همین نقش خانه‌داری است، منتها مهم این است که خانه‌داری به معنای خانه‌نشینی نیست. بعضی اینها را با هم اشتباه می‌کنند؛ وقتی می‌گوییم خانه‌داری، خیال می‌کنند می‌گوییم داخل خانه بنشیند، هیچ کار نکنید، هیچ وظیفه‌ای انجام ندهید، تدریس نکنید، مجاهدت نکنید، کار اجتماعی و فعالیت‌های سیاسی نکنید. معنای خانه‌داری این نیست. خانه‌داری یعنی خانه را داشته باشید؛ در کنار داشتن خانه، هر کار دیگری که از عهده شما برمی‌آید و میل به آن و شوق به آن را دارید، می‌توانید انجام بدهید؛ منتها همه در ذیل خانه‌داری است.» اینها نگاه بالاترین مقام سیاسی و مرجعیت دینی است که معتقدن زن خانه‌دار در کنار نقش خانه‌داری خود می‌تواند در اجتماع نیز نقش تاثیرگذاری داشته باشد. در واقع بر اساس آنچه در دین اسلام به بانوان سفارش شده، خانه اولویت اول به شمار می‌رود. این اولویت فقط مربوط به زن نیست و در واقع برای جامعه نیز باید به یکی از مهم‌ترین اولویت‌ها تبدیل شود. هنر یک زن در اینجا اهمیت پیدا می‌کند که چطور در خانه یعنی اولین نهاد اجتماع، بعد عاطفی، بعد تربیت فرزندان و ابعادی اساسی اجتماعی را به تعالی برساند.

احسان بیات، روان‌شناس و مشاور خانواده درخصوص نقش یک زن فعال در جامعه می‌گوید: «وقتی صحبت از زن خانه‌دار می‌شود باید نگاهی چندجانبه به این موضوع داشته باشیم به این معنا که زن خانه‌دار به خودی خود حتی اگر به‌ظاهر نقش اجتماعی خاصی نداشته باشد در حال تبیین جایگاه فرزندان است.

به این معنا که در تربیت فرزندان نقش دارد که هر کدام از آنها به تنهایی می‌توانند نقش تاثیرگذاری در جامعه ایفاکنند. در واقع رشد اجتماعی‌اعضای خانواده می‌تواند مرهون مادی باشد که این جایگاه را براسای فرزندان تقویت می‌کند.»

او بر این نکته تاکید می‌کند که وقتی زنی در خانه نقش همسری و فرزندداری را به درستی انجام می‌دهد و امور خانه را مدیریت می‌کند، وقتی فرزندان او تربیت کرده و آرامش را در خانه حکمفرما می‌کند در واقع نقش اجتماعی خود را انجام می‌دهد و نمی‌توانیم بگوییم او فعالیت اجتماعی ندارد؛ زیرا

حل‌وفصل اختلافات و پایان دادن به مناقشات است. در این مسیر چند توصیه طلایی هم مطرح است که می‌تواند به ارتقای تاب‌آوری در زوج‌ها کمک کند. در گام اول باید آموخت که زندگی جایی برای راه انداختن مسابقه سرزنش نیست. پس اگر یکی از ما دو نفر دچار مشکلی شد نباید به دنبال مقصر بود و دائم شماتت کرد، بلکه باید با همکاری یکدیگر و روی هم گذاشتن تجربیات، راه‌حل را جست. برای چنین همفکری و همکاری ای البته زوج‌ها باید همدلی و همدردی را

یاد بگیرند تا به این ترتیب احساسات و عملکردهای شان یکی شود. اگر در مسیر یافتن راه‌حل، مخالفتی در یکی از ما دو نفر وجود دارد نیز باید یاد بگیریم که مخالفت مان را درست بیان کنیم یعنی به جای فرار از اختلاف، داشتن اختلاف سالم را تمرین کنیم. در یک اختلاف سالم حتما جزئیات مخالفت و دلیل آن باید روشن شود. زیر این موشکافی باعث می‌شود با نظر همسرمان تغییر کند یا اگر ما اشتباه کردیم به آن پی برده و آن را بپذیریم.



### فعالیت با حفظ زنانگی

بیات با تاکید بر این که فعالیت‌های زن با حفظ نقش زنانگی باید انجام شود به این موضوع تاکید می‌کند که از دست رفتن این خصوصیت و خارج شدن از این مسیر می‌تواند هم برای جامعه و هم برای خود فرد مشکل را باشد.

این مشاور خانواده تاکید می‌کند که در حال حاضر نیز تعداد زنان خانه‌داری که در عرصه‌های مختلف اجتماعی فعالیت داوطلبانه دارند کم نیستند. فعالیت در NGOهای مختلف محیط‌زیستی و آسیب‌های اجتماعی نشان از این دارد که زنان خانه‌دار ما نیز در این بخش‌ها فعالیت دارند و حتی می‌توانند تاثیرگذاری زیادی نیز داشته باشند. ما شاهد این هستیم که زنان خانه‌دار زیادی داوطلبانه در مراکز مختلف نگهداری از سالمندان یا کودکان بی‌سرپرست حاضر می‌شوند و با شستن لباس آنها یا نگهداری و حتی شانه‌کردن موها و محبت‌کردن به آنها نقش یک پرستار را به صورت کاملاً داوطلبانه اجامی‌کنند.

خانه‌نشینی نیست، این روان‌شناس به نگاه اشتباهی که برخی اوقات در مورد زنان وجود دارد اشاره می‌کند و می‌گوید: «برخی‌ها بر این باورند که زن در خانه به تعبیری خانه نشین است به این معنا که تمام فعالیت‌های زن تنها در داخل خانه تعریف می‌شود و اعتقادی به نقش‌پذیری اجتماعی زن ندارد اما این نگاه تجحری نسبت به زن است درحالی‌که زن می‌تواند در کنار حفظ اولویت وظایف خود در خانه در حوزه‌های اجتماعی هم فعال باشد.» نقش‌پذیری اجتماعی زن ندارد اما این نگاه تجحری نسبت به زن است درحالی‌که زن می‌تواند در کنار حفظ اولویت وظایف خود در خانه در حوزه‌های اجتماعی هم فعال باشد.» او به نقش مادران در گذشته نیز اشاره کرده و می‌گوید: «اکثر مادران افراد دهه ۵۰ یا ۶۰ خانه‌دار بودند. اما از دامن همین زنان فعالان اجتماعی و متخصصان زیادی تربیت شدند که جامعه را دستخوش تغییر و تحول بزرگی بعد از انقلاب اسلامی کردند و این نشان از فعال بودن زنان در عرصه‌های اجتماعی دارد شاید اثر این فعالیت برای خود زن مستقیم نباشد اما اثر غیرمستقیم این فعالیت‌ها در جامعه کاملاً موثر بوده‌است.»

رساندن غذا و پوشاک به رزمندگان شبانه‌روز تلاش کرده‌اند و این نشان از فعالیت آنها در عرصه‌های اجتماعی داشته‌اند .وجود خیریه‌ها و انجمن‌های کوچک فامیلی و خانوادگی خود نشان‌دهنده فعال بودن این زنان خانه‌دار است.

### فعالیت‌های خانگی زنان خانه‌دار

بیات حتی به صندوق‌های کوچک قرض‌الحسنه در خانواده‌ها نیز اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «این صندوق‌های خانوادگی اصولاً در هر فامیل یا جمع‌های دوستانه برگزار می‌شود. قرعه‌کشی‌های ماهانه که بیشتر در بین زنان خانه‌دار انجام می‌شود و این می‌تواند در مدیریت اقتصادی خانواده نقش تاثیرگذاری داشته باشد . اصولاً در دل این جلسات بحث کمک به افراد نیازمند فامیل و حتی واسطه‌گری برای ازدواج جوان‌های آشنای فامیل مطرح می‌شود و اینها خودش از اهمیت فعالیت زنان خانه‌دار حکایت دارد . پس در خانه و خانه‌نشین بودن، اصلاً مفهومی ندارد. چون خانه‌دار بودن، مساوی با

طراح:بیژن گورانی

### جدول ۶۴۱۱

### جدول عادی

**افقی:** (۱) معرفت‌النفس - سعادت‌مند (۲) سیاره کیوان - یاکي از گناه- نگهبان راه (۳) آیکوش- به تازگی - چاشنی غذایی (۴) ساز پدالی- نوازنده زورخانه- اتاق دیده‌بانی (۵) کوچک‌ترین واحد تشکیل‌دهنده تصویر مانیتور- هماهنگی که اجزای چیزی (۶) بزدل- خاتم‌الشعر- همنشین (۷) ضمیر انگلیسی- شهر صنایع میل سازی و منبت‌کاری همدان- پالس الکتریکی (۸) خودگذشتن- دریاسالار- درنده جنگلی (۹) خاریشت استرالیایی- از قوای سه‌گانه کشورمان- تکرار حرفی (۱۰) گیاهی از خانواده ریواس - سخن‌گفتار- قدیمی‌ترا (۱۱) روستا- بی‌نظیر (۱۲) شبیور جنگی- شکلی هندسی- لزوم (۱۳) یازده- چراغ‌آویز تزئینی- غیرقابل انکار (۱۴) نام اصلی جنگ‌جیز خان‌مغل- شاعر یوش- بلندترین نقطه (۱۵) دانه‌های ریز گیاهی برای مداوای سرفه‌های مزمن- کنایه از آسمان است.

**عمودی:** (۱) پوست قیمتی- همسر زیلخا که یوسف را به غلامی خرید- نویسنده (۲) شاعر باقی- شاعر نابینا، خدای هندو (۳) تکران- شهری در استان ایلام- طرف (۴) فلزی دیرگداز- استخوان انتهای ستون مهره‌ها (۵) کامپیوتر قابل حمل- از الفبای زبان یونانی- مقرر سازمان ملل (۶) خطاب مردانه- جانم- بسیار بی‌رحم (۷) آب‌بند- فاقد شتاب و سرعت- خانه‌های عرب (۸) سمت چپ- نوعی گردنبند زنانه - چالاک (۹) قطعی برای کتاب- رئیس جمهور شهید- پول زاین (۱۰) مقابل فروختن- گوشه‌ای در آواز ابوعلی- پرتابه جنگی (۱۱) پسوند شهابت- از خواهران

### حل جدول عادی ۶۴۱۰

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

### حل جدول ویژه ۶۴۱۰

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



تجدید مناقصه عمومی

شماره 1401/350-42 TEG

شرکت مهندسی توسعه سایپا

نوبت دوم

شرکت مهندسی توسعه سایپا

به انتخاب پیمانکار جهت طراحی، تهیه، حمل نصب، تست و راه‌اندازی سیستم اعلام و اطفاء حریق فوم کابین رنگ رویه شرکت زامیاد طبق اسناد اقدام نماید.

لذا از کلیه تامین‌کنندگان دارای رزومه کاری مرتبط دعوت می‌شود جهت کسب اطلاع و ارسال پیشنهاد فنی و بازرگانی از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ به سایت [www.seeco.ir](http://www.seeco.ir) مراجعه نمایند.



مزایده ۱۴۰۱۴۱

سیستان و بلوچستان

معاونت آمواد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد **تعداد ۱۱۲ دستگاه خودرو، تعداد ۶۵ دستگاه موتورسیکلت و مقادیری اقلام فرسوده فرماندهی انتظامی سیستان و بلوچستان را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.**

متقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۲ از ساعت ۸ الی ۱۶ به نشانی: زاهدان، انتهای غربی خیابان امام خمینی، معاونت آمواد و پشتیبانی استان مراجعه فرمایند.

**تلفن: ۰۵۴-۲۱۸۲۲۰۰۸-۲۱۸۲۲۰۹۹**

ردیف	شرح	تعداد به دستگاه
۱	انواع سواری شامل: سمند،مگان، پژو ۴۰۵، پراید، دلیکا	۸۳
۲	انواع وانت شامل: هایلوکس دوکابین و تک کابین، پیکاپ دوکابین، نیسان ۲۴۰۰ و کاپرا دوکابین، زامیاد	۲۹
۳	انواع موتورسیکلت شامل: تک تا ۱۵۰ و ۲۰۰، اچ دی ۲۰۰، ران ۱۲۵ ایران دوچرخ آرشیا ۱۲۵، هوندا و غیره	۶۵ (اوراقی)
۴	اقلام فرسوده آمادی و مخابراتی غیرنظامی	موجودی
۵	بدنه شناور گلف ۲۵۰	موجودی



ویژه‌نامه

استانی

آذربایجان شرقی

کاروانزهای مدنی جرد

مرکز فروش معاونت آمواد و پشتیبانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران

آگهی مزایده ۱۴۰۱۳۹



مرکز فروش معاونت آمواد و پشتیبانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران

آگهی مزایده ۱۴۰۱۳۹

مرکز فروش معاونت آمواد و پشتیبانی فراجا در نظر دارد، **تعداد ۱۱۳ دستگاه خودرو، تعداد ۶۷ دستگاه موتورسیکلت و مقادیری اقلام فرسوده را به شرح ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.**

متقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۶ و در (روزهای دوشنبه و پنجشنبه ۸ الی ۱۴) به نشانی: کیلومتر ۱۸ جاده مخصوص کرج، خیابان ۶۳ (ملک)، جنب بانک سپه(قوامین سابق)، پادگان شهید لقمانی (مرکز فروش فراجا) مراجعه فرمایند.

**تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۳۶۲۲۴-۴۸۰۳۶۲۲۶**

ردیف	شرح	تعداد به دستگاه
۱	انواع سواری شامل: بنز ۴۲۴۰، ۴۲۴۰، هیونداسوناتا ۹۹ مگان، پژو پارس ELX، ماکسیما، رونیز، دلیکا، رنو لوگان ۱۹۰، سمند، پژو ۲۰۶، پژو ۴۰۵ و رآ، پراید	۹۹
۲	انواع وانت شامل: لندکروز، هایلوکس تک و دوکابین، ایسوزو، فوتون، نیسان پیکاپ دوکابین، نیسان	۸
۳	خودروهای سنگین و نیمه سنگین: اتوبوس شهری مان سپهر، اتوبوس درون شهری شهاب، مینی بوس سقف بلند ۵۰۸	۶
۴	انواع موتورسیکلت شامل: اچ دی ۲۰۰، پالس ۱۸۰ جترو ۲۰۰، تکتنا ۱۵۰، کوبر ۱۲۵، ران ۱۲۵ هوندا ۷۵۰، سه چرخ کشاورزی و غیره	۶۷
۵	اقلام فرسوده شامل: ضایعات آهن، لاستیک فرسوده، کاغذ باطله، اقلام ضایعات مخابراتی غیرنظامی، ضایعات آهن و لاستیک ستاد کل ضایعات پلاستیک ستاد کل، دستگاه جیب گرم صحافی چاپخانه (یک دستگاه) و ۵ راس اسب	موجودی