

## وسواس، قابل درمان است

در اختلال وسواس- فکری استرس‌زا، ناخوشایند و بی‌ربط دائم سراغ فرد می‌آید و فرد، نتیجه‌ی جمع ناشی از این فکر و رفتار توانایی در بیان این جنبه، احساس می‌کند که بی‌فایده و نامعناست. بیشترها مادام و مادامه بازگشت‌ها را زیاد می‌دیدیم که این رفتارها را مادام تکرار می‌کردند. افکار استرس‌زا، ناخواسته و بی‌ربط که مداوم به ذهن خطور می‌کند. در وسواس فکری و زمانی که فرد احساس می‌کند تا یک رفتار خاص را مداوم تکرار کند وسواس عملی می‌گوشد. ممکن است اختلال وسواس، پایه‌ی ارثی و ژنتیک داشته باشد. وقایع ناخوشایند یا روابط ناسالم خانوادگی نیز اختلال وسواس را آغاز یا وخیم‌تر می‌کند. اصولا وسواس‌ها از دوران کودکی به سراغ فرد می‌آیند و بعد از ۳۰ ساله راد کند و بی‌وسواسی متلاطم شود.



میتابایان به وسواس به سبب اندیشه‌های ناخاسته و تاراج‌کننده که مدام به ذهن‌شان خطور می‌کند، رنج زیادی می‌کشند و برای کنترل این رنج، بدون این‌که از آن صحبت کنند رفتارهایی تکراری از خود بروز می‌دهند. برای نمونه، خانمی که وسواس قهری کثیف بودن دستش را از او دور، مدام آزرده می‌سازد، بدون این‌که رنج خود را بگوید شاید در طول روز دستش را ۵۰ بار بشوید. افرادی که به وسواس قهری مبتلا هستند مدام در حال ترس هستند؛ ترس از تصادف، ترس از رفتارهای خشن، ترس از بی‌نظمی و قریبه نبودن اشیا، او را آزار می‌دهد.



**طراح: بیژن گورانی**

جدول ۶۴۲۹

## جدول عادی

**افقی:** ۱) طیف‌های آبی و سبز - مخلوط - خونی  
اشعاع مایه‌ای: فیلم گرد (تولیدی ۲)  
البومینا یا زرد زنده‌مانده منوری (فصله)  
گسترده - از جهات ابریه - توصیه برای  
حک مشکل - مخلوطی از دو یا چند  
عنصر یا خواص برای (ماده اصلی)  
نیشه (۶) ورزش پرطرفدار - سالی که  
مبانی آن گردش زمین به دور خورشید  
- شیمی (کربن (۷) پیوندی می  
جولگری از کربن (۸) تعارض اصلی - جمعی  
اجابت‌کننده) - ماده اصلی غذای  
فسفان - پیوسته - از جنس آهن (۹)  
از علامت سمومیت ناشی از (ماده زنده)  
- اسکل سفید - نارنجی - ساریزی  
- سراز - بالکن (۱۰) یک‌دندگی (۱۱) فانی  
- سبک - نارنگی - عدل و انصاف (۱۲) سرد  
خوشه آشام - مغازه (۱۳) زاده و  
بنیاد - نمودار شریع مشاهده از  
شاملون) جرقه‌اش - اسلار - توپه‌کننده  
**عمومی:** ۱) غذای رفیق - دست‌دور  
- نهیت و تبریک (۲) - زانه‌های  
حضرت فاطمه (س) - کنترل دقیق -  
حضرت کندیه (شیر) - شهری در استان  
- فارس - دینی - دینی - داغ  
- داغ - دارای آبجایی کافی (۴) - باهوش  
- صید - چله کمان (۵) بالآمدن آب دریا -  
از ماده‌ها به‌همه‌ها - گانه‌ها - سنت - زن  
- حرکات زیبا و روانه اسب  
- زیوار - نمادینگی - جنبش  
(حرکت) - روین تن یونانی - شهرستانی  
- نارنجی - شرفی - دندگون (۶) -  
دستور راهنما - زن گندمگون خیار (۷)  
بیماری ششک شدن سیاهگر - تأثیر

مادر عرب (۱۱) F- عنصر سیمیایی  
با نشانه He در جدول تناوبی- نوعی  
لوح فشرده (۱۲) مخفی- پهلوانی که به  
دست حضرت داوود (ع) کشته شد- از  
القاب اشرافی اروپا (۱۳) مجاور- ایالتی  
در آمریکا (۱۴) رشته‌ای از دانش کاربردی  
و فناوری- کشور زیتون- ایشان (۱۵)  
قساوت- یاقوت- سرچشمه حیات.

جدول ویژه

صادق هدایت - خندق (۱۹) داستانی کوتاه  
نوشته گوگول - آشیانه پرند - کیسه دار

## حل جدول ویژه ۶۴۲۸


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

درست است که در سال‌های اخیر خواستگاری‌ها به روشی که در گذشته مرسوم بود کمتر انجام می‌شود و دختر و پسر معمولاً قبل از خواستگاری همدیگر را می‌شناسند ولی باز هم جلسه‌ای که به عنوان خواستگاری برگزار می‌شود همچنان مهم است. در جلساتی که برای آشنایی هرچه بیشتر برای می‌شود بهترین فرصت‌ها برای شناختن همسر آینده فراهم می‌شود چرا که در این جلسات معمولاً پرشی و پاسخ‌های زیادی ردوبدل

## سوالاتی برای محک زدن خواستگارها

## بررسی تبعات وسواس در خانه‌تکانی در گفت‌وگو با کارشناسان

# خانه تکانی آری، وسواس نه!


 مجله‌ی سلامت، توسعه و محیط زیست  
 دوره ۱۰، شماره ۱، بهار ۱۳۹۵

تمام دست‌هایش پر از زخم بود. انگار در همه آن‌های انگشت روی ستنش صاف شده و سوزش انگشت‌ها کلافه‌اش کرده بود اما ماجرا از آنجا بدتر شد که چشم‌هایش روم کرد. هر جا را که تمیز و مرتب می‌کرد باز هم به نظرش تمیز نمی‌آمد. مدام مواد مختلف شویونده را با هم ترکیب می‌کرد تا شاید وسایل را به نظرش تمیزتر کند اما نتیجه آن شده بود پف زیر چشم و دست‌هایی که حالا از شدت سوزش امتحان را بریده بود. گرم‌های مختلف مرطوب کننده را بارها امتحان کرده بود اما باز هم اثری نداشت و ناچار مجبور شد به پزشک مراجعه کند. این عوارض از زمانی سراغش آمد که از یک ماه قبل شست و شویش را و سوسان‌گونه شروع کرده بود. این روزها رفتارهای و سوسانی برخی خانم برای نظافت خانه از یک‌باری‌شان در دبر سراز شده است. با وجود آن که خانم نکندی و تمیز نکندی قضای منزل در عید رفتار مثبت و پسندیده‌ای به شمار می‌رود اما نباید این رفتارها به و سوسان تبدیل شود و کار در نظافت به جایی برسد که از خانم خارج شود.

بدون تپهویه می‌تواند بسیار خطرناک باشد. باز سوزی دیگر ترکیباتی مانند وایتکس یا سفیدکننده‌های خانگی یا چاه یا کن‌ها را که در ترکیب آمیدی هستند به هیچ عنوان نباید مخلوط کرد، زیرا حاصل آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد. همچنین آمیدها را نباید با اسیدها یا بازها مخلوط کرد. آمیدها را نباید با اسیدها یا بازها مخلوط کرد. آمیدها را نباید با اسیدها یا بازها مخلوط کرد.

**وسواس را کنار بگذارید**

او می‌گوید: «این ترکیبات کاملاً جلوی تنفس را می‌گیرد و اگر هنگام استفاده از این مواد بخارهای سمی وارد ریه شما شود و دچار سوزش ریه، سرفه و تپش شود، شدید، با قاعده به فضای باز بروید و چند دقیقه‌ای آنجا بمانید اما اگر مشکل تنفسی شما برطرف نشد حتماً با ۱۱۵ تماس بگیرید و خودتان را به بیمارستان رسانید.»

این کارشناس توصیه می‌کند حتماً برای استفاده از شیشه‌ها در دستکش استفاده کنید، زیرا وقتی این مواد مدت زمان زیادی به پوست در تماس باشد به آنها واکنش

می‌شود که به‌ر از اطلاعات سودمند است. پس آنچه که می‌گوییم و آنچه که می‌شنویم را باید با دقت مدنظر قرار داده و براساس آن تصمیم‌گیری کنیم. شاید با بیان چند مثال این بحث واضع‌تر شود؛ مثلاً اگر خواستگار مدام از مسائل ظاهری حرف زد و حتی سؤال عجیبی مانند شما چند دست لباس پذیرایی دارید از ما پرسید به این معنی است که به‌ظاهر اهمیت زیادی می‌دهد و اگر ما مثل او فکر نکنیم حتماً در آینده به‌مشکل برمی‌خوریم. یا اگر

س از شروع فصل بهار احساس پوست می‌کنند. برخی این نتیجه تغییر فصل می‌دانند در ماز به مصرف زیاد شوینده‌ها، ت، نه تغییر فصل.

## بج منطقى پشت آدم‌های وسواسى

سینا میگوید: «تو و من  
کار را بکنند، مدام در ذهنشان  
این فکر تکرار می شود که این  
وسایل تمیز نشده اند. بارها  
از آنها شنیده ایم که چرا این  
میل تمیز نشد، برده ها را  
بسته دوباره امتز نیستند یا  
چرا دوباره تمیز شوند! باید  
همه ظرف های داخل کابینت، یخچال و گاز  
دوباره شسته شود.» از نگاه این کارشناس  
زمانی که این باید گفتن باشد بودن هیچ دلیلی

خواستگار سوالات را به سمت خاصی برد و مثلاً نظر ما را در مورد بچه دار شدن یا نشدن یا چندهمسری یا مهاجرت پرسید، حتماً باید با دقت به او گوش دهیم، چون احتمالاً او در حال بیان کردن مطلوب ها و برنامه های آینده اش است. بنابراین خجالت نکشید و در کمال ادب و احترام او را درباره گفته هایش پرسش کنید تا بداند که آیا او علاقه ای به بچه دار شدن دارد یا نه و این که آیا بعد از ازدواج به هر دری می زند تا به کشوری دیگر مهاجرت کند یا خیر.

تکرار می‌شود به وسواس به گفته‌ایم. او بر این باور است که آدم‌های وسواسی اعتماد به نفس‌شان کم است. آنها مدام از دیگران نظری می‌خواهند و در مورد تمیز شدن وسایل خانه از این و آن سؤال می‌پرسند. این نشان می‌دهد که با وجود همه این تمیزکاری‌ها باز هم به خودشان اعتماد ندارند و مدام تصور می‌کنند آن طور که باید و شاید خانه و زندگی‌شان تمیز نشده است.

## راه حل چیست؟

خانه تکانی می‌کنیم که خودمان و خانواده از نظافت و پاکیزگی لذت ببریم و شاداب شویم. دکتر صالحی با بیان این موضوع تاکید می‌کند اگر واقعاً این مسائل را سرلوحه خانه تکانی قرار دهیم دیگر افکار و سواسی سرع‌مان نمی‌آید، زیرا وقتی جایی را با سواست تمیز می‌کنیم مدام نگرانیم که دیگر اعضای خانواده آنجا

را نامرتب کنند و این سبب بروز برخی مشکلات در خانواده می‌شود. تاش کنید زمان‌تان را مدیریت کنید. این روان شناس با تأکید بر این موضوع ادامه می‌دهد: «برخلاف این که باور اداغی‌ها نسبت به «فرآیند» سواسی این است که بسیار منظم و دقیق هستند، اتفاقاً این افراد بسیار بی‌نظمند. مثلاً تصور کنید در همین مراسم خانه تکانی قرار است کم‌دی را برتوب کنید، یک فرد سواسی با دقت زیاد شروع به مرتب کردن همه چیزیات کم می‌کند و ساعت‌ها این کار طول می‌کشد. طولانی شدن این کار باعث خستگی او می‌شود و از سایر کارها می‌ماند، در نتیجه یک کم‌دیز دارد و یک اتاق نامرتب و فوق‌العاده کثیف! پس یکی از رفتارهایی که کمک می‌کند از رفتارهای بی‌مورد دور بمانیم، گفتار و سواسی سرانجام ناپاید، مدیریت زمان است.»



## آگهی

# فروش یک دستگاه خودرو L90

**جاهد بازرگان پیشرو**  
(سهامی خاص)

**شرکت جاهد بازرگان پیشرو به شماره ثبت ۳۰۰۴۲ در نظر دارد یک دستگاه خودروی L90 مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید شیری با ۱۸۵۰۰۰ کیلومتر کارکرد و رنگ شددگی جزئی را به صورت نقدی به مبلغ پایه ۴/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به فروش برساند. ضمناً تمامی هزینه های نقل و انتقال خودرو به عهده خریدار می باشد. متقاضیان می توانند جهت بازدید بین ساعت ۱۴-۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۱ به آدرس: تهران، خیابان نلسون مندل، بلوار اسفندیار بلاک ۵، طبقه سوم مراجعه و قیمت پیشنهادی مورد نظر خود را به صورت غیرمشروط تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ به آدرس ایمیل شرکت به نشانی [info@jbpcogroup.com](mailto:info@jbpcogroup.com) ارسال نمایند تا به بالاترین قیمت پیشنهادی خودروی فوق الذکر واگذار و فروخته شود.**

**کمیته معاملات شرکت جاهد بازرگان پیشرو**

**آگهی مناقصه**  
**مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰**

شرکت تعاونی مسکن مرکز آموزش توپخانه و گروه‌های ۴۴ و ۵۵ مرآتو توپخانه در نظر دارد اجرای نازک‌کاری ۲ پلوسک مسکونی در پروژه گل نرگس را به متراژ ۸۵۰۰۰ مترمربع زیربنا را به صورت تهیه و اجرا از طریق مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط دارای حداقل گرید ۵ و گذرانر نماید.

لذا داوطلبان می‌توانند جهت دریافت مدارک مناقصه به دفتر بازرگانی شرکت تعاونی واقع در خیابان صف، جنب فروشگاه اتکا مراجعه و پیشنهاد خود را حداکثر تا مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ به دفتر بازرگانی تحویل نمایند.

**هیات‌مدیره شرکت تعاونی مسکن مرآتو**  
**گروه‌های ۴۴ و ۵۵ توپخانه**

# آگهی تجدید مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)

## شماره مناقصه: RKP-1401159271-KM/S-06

### خرید ۱ قلم لوپ کنترل دما جهت بخار



شرکت پارس نت گسترده (سهامی عام)

**نوبت دوم**

شرکت پالایش نفت کرمانشاه در نظر دارد اقلیم کالای تقاضا را با مشخصات و شرایط کلی مندرج در اسناد مناقصه مذکور خریداری نماید.

**۱ نام و نشانی مناقصه گزار:** شرکت پالایش نفت کرمانشاه واقع در بلوار شهید دکتر بهشتی، روبروی پارک شاهد، اداره بازرگانی

**تلفن:** ۰۸۲-۳۱۴۹۷۵۹۶ **فاکس:** ۰۸۲-۳۱۴۹۷۵۹۶

**۲ نوع، کمیت و کیفیت کالا:** خرید اقلیم لوپ کنترل دما جهت بخار، شرح کامل آن در آدرس اینترنتی [www.korc.ir](http://www.korc.ir) قید شده است.

**۳ نوع و مبلغ تضمین:** ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز وجه نقد به شماره حساب (شعبی) **IR9501800000000001828054658**

این شرکت نزد بانک تجارت شعبه نفت

**۴ محل، زمان و مهلت در یافت اسناد:** اداره بازرگانی، ۲۰ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

**۵ زمان بازگشایی پیشنهاد فنی:** ۱۴۰۲/۰۱/۱۷ و زمان بازگشایی پاکت مالی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴

**۶ شرکت پالایش نفت کرمانشاه این حق را برای خود محفوظ می‌دارد که در تمام یا تعدادی از پیشنهادات بدون ذکر علت مختار است.**

روابط عمومی و امور بین‌الملل

[illegible]