info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۷۵
یکشنبه ۲۶/ شهریور/ ۱۴۰۲
۱/ ربیع الاول/ ۱۴۴۵
17 / September / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانش

امروز با حافظ

تا لشکر غمت نکند ملک دل خراب
جان عزیز خود به نوا می‌فرستمت
ای غایب از نظر که شدی همنشین دل
می گویمت دعا و ثنا می‌فرستمت

خوانش

روا ق منظر چشم من آشیانه تست
کرم نما و فرود آ که خانه خانه‌تست

فیض کاشانی

اذان کرج: اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۶	۰۵:۵۰	۱۲:۰۰	۱۸:۰۹	۱۸:۲۷

برگه

از نشانه‌های دین فهمی، حلم و علم است و خاموشی دری از درهای حکمت است. خاموشی و سکوت، دوستی‌آور و راهنمای هر کار خیری است...

تحف العقول، ص ۴۶۹

گزارش روز

تکرار سناریوی بدعهدی، این‌بار از سوی اروپا

ترویکا میخ آخر را بر تابوت برجام کوبید

با وجود اصرار سه کشور اروپایی امضاکننده برجام بر حفظ توافق، هسته‌ای با وجود بدعهدی و خروج آمریکا، حالا این کشورها هم مانند واشنگتن حاضر نیستند امتیازات برجامی را بر مبنای متن توافق به ایران بدهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، در همین راستا جوزپ بورل، مسئول سیاست خارجه اتحادیه اروپا در بیانیه‌ای گفته است: «برخی تلفیق فرانسه و آلمان به اتحادیه اروپا اطلاع دادهاند که تحریم‌های موشکی بالستیک علیه ایران را که قرار بود در اکتبر سالجاری برداشته شود، تا سال ۲۰۱۵ لغو شود حفظ خواهند کرد.»

پیش از این خبرگزاری رویترز در ماه ژوئن گفته بود که دیپلمات‌های اروپایی به ایران گفته‌اند قصد دارند این تحریم‌ها را حفظ کنند، اقدامی که می‌تواند واکنش تلافی جویانه تهران را در پی داشته باشد.

بورل پس از دریافت نامه مشترک سه کشور در بیانیه خود مدعی شده است: «وزیران خارجه این سه کشور اعلام کردهاند که ایران از سال ۲۰۱۹ به برجام پایبند نیست و معتقدند که این موضوع از طریق سازوکار حل اختلاف برطرف نشده است.»

البته تهران این عهدشکنی را بی‌پاسخ نگذاشته است. وزارت امور خارجه در واکنش به بیانیه اتحادیه اروپا تاکید کرده است: جمهوری اسلامی ایران، تصمیم اتحادیه اروپا و ۳ کشور اروپایی برای عدم انجام تعهدات خود در موعد سال هشتم برجامی را اقدامی غیرقانونی و مغایر با تعهدات آنها ذیل برجام و قطعنامه ۲۲۳۱ و عملی تنش‌زا و توام با سیاست می‌داند.

در این بیانیه تصریح شده: «جمهوری اسلامی ایران در واکنش به خروج غیرقانونی آمریکا و باز وضع تحریم‌های ظالمانه، مطابق حقوق خود ذیل مواد ۲۶ و ۳۶ برجام، گام‌های جبرانی را اتخاذ کرد و این گام‌ها کاملا مطابق رویه‌های مندرج در برجام است.

از نظر ایران، تصمیم به عدم انجام تعهدات از سوی اتحادیه اروپا و سه کشور اروپایی در واکنش به اقدامات همسایه ایران، کاملا خالی از منطق حقوقی است، زیرا ایران یک سال تمام به طرف‌های اروپایی برای جبران اقدام غیرقانونی آمریکا در خروج از برجام فرصت داد و پس از آن نیز گام‌های جبرانی خود را به منظور ارائه فرصت جبران به طرف‌های اروپایی و حفظ بنچمره دیپلماسی به صورت تدریجی آغاز کرد. قابل پذیرش نیست که اتحادیه و سه کشور اروپایی این اقدام غیرقانونی خود را به عنوان واکنش به اقداماتی از ایران مستند کنند که کاملا قانونی و در واکنش به خروج آمریکا و بی‌عملی اتحادیه اروپا و سه کشور اروپایی بوده است. اقدامات ایران از منظر حقوقی کاملا قانونی، بوده و خود اروپایی‌ها نیز به اذعان داشته و دارند.

بیانیه اروپایی‌های اروپایی درست پس از اجلاس شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی صادر شد. جلسه‌ای که در آن خبر از کاهش حجم اورانیوم غنی شده ایران داده شد.

با این حال سه کشور اروپایی با تصمیم اخیر خود عملا میخ آخر را بر تابوت برجام کوبیدند و به حرف و حدیث‌ها درباره احیای این توافق پایان دادند. چراکه عدم پایبندی به یکی از امتیازات مصرح در متمم برجام به معنای عدم وجود سایر امتیازات و محدودیت‌ها خواهد بود.

نکته مهم دیگر درباره این بدعهدی که تکرار عهدشکنی واشنگتن در قبال برجام است، زمان صدور این بیانیه است. ترویکای اروپایی زمانی این بیانیه را صادر کرده که امیدوار است سارو درگفتگو مهسا امینی، ایران بار دیگر درگیر اغتشاشات خیابانی شود. اروپایی می‌خواهد به زعم خود این بدعهدی را به نام حمایت از مردم ایران توجیه کند درحالیکه چنین شیوه‌هایی در نقض توافقات بین‌المللی نتیجه‌ای جز تحریم و فشار اقتصادی برای مردم در بر نداشته است.

ایران در ماه‌های اخیر به ویژه پس از توافق بر سر آزادی چند زندانی آمریکایی، سیگنال‌های مثبتی برای پیگیری دیپلماسی تنش‌زدایی برای غرب ارسال کرد، اما بلینکن سه کشور اروپایی به این سیگنال‌ها نشان از آن دارد که آمریکا و اروپا در یک تقسیم کار بین‌المللی، همچنان قصد دارند راهبرد شکست خورده فشار حداکثری را ادامه دهند. راهبردی که جز قرار گرفتن سطح تنش در منطقه، برای آنها سودی نخواهد داشت.

رسانه چه خبر

افراد بالای ۶۰ سال نوبت یادآور واکسن کرونا تزریق کنند

ویدا: رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس آخرین دستورالعمل کمیته ملی واکسیناسیون کووید۱۹، افراد بالاتر از ۶۰ سال سن در صورتی که در یکسال گذشته واکسن کرونا تزریق نکرده‌اند، یک نوبت یادآور واکسن کرونا تزریق کنند. شهناز عرشی قزوین افرادی که از سرفه‌ای با تجمع بالا برای گردنه در صورت وجود علائم سرماخوردگی به مدت دو تا سه روز در منزل بمانند و اگر به هر دلیلی مجبور به ترک منزل و دارای علائمی مانند عطسه، سرفه و آبریزش بینی هستند، حتما از ملبک استفاده کنند. وی تصریح کرد: اگر افرادی هستند که اسهال شدید دارند و مدت آن بیشتر از یکی دو روز شده، توصیه بر این است که در اولین فرصت به پزشک معالج، مراجعه و درمان‌های لازم را دریافت کند. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به شباهت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، توصیه کرد گروه‌های پرخطر از اواسط شهریورماه، نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند.

داشتن سر گرمی در دوره سالمندی محافظی در مقابل افسردگی است

مدیسین نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که داشتن یک سرگرمی یا تفریح کمتر در افراد مسن مرتبط است. بر اساس این مطالعه که کشورهای متعددی را در برگرفت و شامل بیش از ۳۰۰۰۰ نفر افراد ۵۵ سال و بالاتر بود، عابق و سرگرمی ممکن است شامل هر چیزی از مطالعه گرفته تا بازی، هنر و صنایع دستی، کارهای داوطلبانه مطالعه یا عضویت در یک باشگاه باشد. «کاتلین مک» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: «مطالعه ما پتانسیل سرگرمی‌ها را برای محافظت از افراد مسن در برابر کاهش سلامت روان و آزمون مرتبط با افزایش سن نشان می‌دهد. این پتانسیل در بسیاری از کشورها و محیط‌های فرهنگی ثابت است.» داده‌ها از افرادی بدست آمد که در پنج مطالعه در ایالات متحده، ژاپن، چین، انگلستان و ۱۲ کشور اروپایی دیگر ثبت نام کرده بودند. محققان داده‌های چهار تا هشت ساله را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که داشتن یک سرگرمی یا کاهش علائم افسردگی و افزایش شادی و رضایت از زندگی مرتبط است. مک در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «هر گرمی‌ها ممکن است از طریق مکانیسم‌های زیادی، از جمله احساس کنترل بر ذهن و بدن، یافتن هدفی در زندگی، واحساس شایستگی در برخورد با مسائل روزمره به رضایت از زندگی در سال‌های آخر عمر کمک کنند.» او در ادامه افزود: «افرادی که از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند ممکن است بیشتر به یک سرگرمی بپردازند و ادامه دادن به انجام یک سرگرمی ممکن است به ما کمک کند تا رضایت بیشتری از زندگی داشته باشیم.»

گزارش

بررسی میلیون‌ها زوج نشان می‌دهد که متضادها یکدیگر را جذب نمی‌کنند

تصوری قدیمی وجود داشته است که در روابط عاطفی و ازدواج‌ها به اصطلاح متضادها یکدیگر را جذب می‌کنند! اکنون یک بررسی جدید بزرگ ثابت می‌کند که این تصور درست نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، پژوهشگران در یک تجزیه‌وتحلیل حدود ۲۰۰ بررسی که شامل میلیون‌ها زوج می‌شده، به این نتیجه‌گیری رسیدند که شاهدی در تأیید این ادعا که متضادها یکدیگر را جذب می‌کنند، وجود ندارد.

این بررسی‌ها که صدها صفت در افراد از گرایش‌های سیاسی تا سیگار کشیدن مورد بررسی قرار دادند، زوج‌ها تقریبا همیشه بیشتر شبیه هم بودند تا متفاوت.

یافته‌های این بررسی که در اخیراً در پژوهش Nature Human Behaviour منتشر شده است نشان می‌دهد که زوج‌ها تنها در ۳ درصد از صفات گرایش‌های متفاوت دارند.

البته پژوهشگران آمریکایی در دانشگاه کالرادو بولدر می‌گویند این یافته‌ها به معنای آن نیست که جذب نشدن به سوی افراد با صفات بسیار متفاوت اصولا رخ نمی‌دهد، چراکه در این بررسی زوج‌های با روابط و همراهی درازمدت مورد بررسی قرار گرفته بودند.

شباهت در پنج بعد کلان شخصیت

یافته‌های این بررسی نشان می‌دهند بطور میانگین زوج‌های با همراهی درازمدت از جنبه‌های بسیار باهم شباهت دارند: از عقاید مذهبی و سیاسی تا سابقه تحصیلی و برخی از جنبه‌های هوش و عادات سبک زندگی.

این نتایج بر اساس داده‌های به‌دست آمده از ۱۹۹ بررسی منتشرشده هستند که شامل میلیون‌ها نفر زوج زن و مرد می‌شود که تاریخ آن‌ها تا سال ۱۹۰۳ به عقب بازمی‌گردد. این پژوهشگران همچنین تجزیه‌وتحلیل خودشان از داده‌های به‌دست‌آمده از «بیوبانک بریتانیا»- یک طرح پژوهشی در جریان که اطلاعات بهداشتی و ژنتیکی را از حدود ۵۰۰۰۰۰ بزرگسال بریتانیایی را گردآوری می‌کند- انجام داده‌اند.

این پژوهشگران درمجموع میزان شباهت و تفاوت در بیش از ۱۵۰ «صفت» در این زوج‌ها بررسی کردند و در ۸۲ تا ۸۹ درصد از این صفات، زوج‌ها را طور آشکاری با احتمال بیشتری شباهت نشان می‌دادند نه تفاوت.

در میان صفاتی که زوج‌ها بیش از همه شباهتی قوی را در آن‌ها نشان می‌دادند، عقاید سیاسی و مذهبی، میزان تحصیلات، اندازه‌گیری‌های معین ضریب هوش و عادات سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات بود.

البته صفات شخصیتی هم وجود داشتند که قطعیت کمتری درباره اینکه آیا تضاد در آن‌ها باعث جذب یا دفع افراد از یکدیگر می‌شود، وجود داشت.

درمجموع این بررسی نشان داد که زوج‌ها در پنج صفت اصلی یا پنج بعد کلان شخصیت (Big 5) شامل (روبن گرایی، گشادگی، توافق‌پذیری یا همدلی، درستکاری یا سخت‌کوشی و روان‌نژندخویی) با احتمال بیشتری شباهت دارند تا تفاوت.

برای مثال افراد برون‌گرا با احتمال اندکی بیشتری ممکن است با افراد برون‌گرا ازدواج کنند تا افراد درون‌گرا. یافته‌های مشابهی درباره احتمال بیشتر ازدواج افراد دارای صفت شخصیتی روان‌نژندخویی هم به دست آمد.

جذب شدن متضادها در چند صفت معدود

در بررسی بیوبانک بریتانیا تنها صفات شخصیت معدودی وجود داشتند که زوج‌ها با احتمال بیشتری در آن گرایش‌های متضاد داشتند. یکی از این صفات شخصیتی کرونوتایپ (chrono-type) یا ساعت شبانه‌روزی یا الگوی خواب‌بیداری فرد در طول شبانه‌روز بود. در این بررسی به اصطلاح جغدهای شب با احتمال بیشتری با افراد سحرخیز ازدواج کرده بودند تا با جغدهای شبی مانند خودشان.

به گفته این پژوهشگران توضیحی آماده درباره علت این استثنا وجود ندارد و شاید یافته‌ای اتفاقی باشد.

این تصور که متضادها یکدیگر را جذب می‌کنند از کجا منشأ می‌گیرد؟

این پژوهشگران می‌گویند پژوهش‌ها در دهه ۱۹۵۰ به‌وسیله روانشناسی به نام رابرت وینچ نشان داده بود که برخی از صفات «مکمل» یکدیگر هستند. بنابراین شخص ممکن است زوج را انتخاب کند که صفاتی «متضاد» داشته باشد تا صفت خودش را کامل کند. اما داده‌های علمی اندکی در حمایت از ایده جذب شدن متضادها به یکدیگر وجود دارد.

یک بررسی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که هم در ازدواج‌ها و هم در دوستی‌ها افراد به‌طور معمول به سوی افرادی جذب می‌شوند که از لحاظ ذهنی با آن‌ها مشابهت دارند. همچنین شاهدی در دست نیست که زوج‌ها یا دوستان در طول زمان تغییر می‌کنند به‌طوری که با هم همسانی بیشتری پیدا کنند. شباهت از همان ابتدا وجود دارند.

کارشناسان می‌گویند بخشی از ماجرا ممکن است منشأ «اختیاری» داشته باشد. اگر شما فارغ‌التحصیل دانشگاه باشید با احتمال بیشتری نسبت به کسی که فقط دیپلم دبیرستان دارد ممکن است با فارغ‌التحصیلان دانشگاهی دیگر سروکار پیدا کنید.

شباهت‌ها هم ممکن است بسیار جذاب باشند

اما یک حقیقت دیگر هم وجود دارد که شباهت‌ها هم ممکن است بسیار جذاب باشند. هنگامی که شخصی عقایدی مشابهی عقاید شما دارد، نقشی «تائید کننده» برای شما دارد.

جالب توجه این است که بررسی‌ها نشان دادهاند که در محیط‌های بزرگتر و متنوع‌تر- مثلا دانشگاه- بزرگتر در برابر یک دانشکده بسیار کوچک- افراد حتی به ازدواج و دوستی با افراد حتی مشابه‌تری گرایش پیدا می‌کنند.

علت ممکن است مربوط باشد که با توجه به اینکه در چنین محیط‌هایی مجموعه بزرگتری از زوج‌ها و دوستان بالقوه وجود دارند، فرد به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه بیشتر گزینشی عمل می‌کند. البته این پژوهشگران می‌گویند این یافته‌ها به معنای آن نیست که افراد نمی‌توانند با نیاید با افرادی که از برخی لحاظ‌ها با آن‌ها متفاوت هستند، رابطه صمیمانه برقرار کنند. این یافته‌ها بیانگر این است که از مشاهدات روابط گروههایی از افراد به‌دست آمده‌اند.

قابل توجه

بلاتکلیفی؛ اختلالی که باید جدی گرفت

بلاتکلیفی یک موضوع پیش‌پاافتاده نیست و تأثیر این نوع رفتار بر سلامت، امنیت، روابط، نحوه گذراندن وقت و رفاه کلی افراد تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران؛ تحقیقات نشان داده است که افراد معمولی در هر ساعت بیداری حدود ۲۰۰۰ تصمیم می‌گیرند. اکثر تصمیمات جزئی هستند و ما بطور غریزی با خودکار آن‌ها را انتخاب می‌کنیم مانند اینکه صبح برای سرگاز چه بپوشیم، ناهار چه بخوریم و... اما بسیاری از تصمیماتی که در طول روز می‌گیریم، نیاز به تفکر واقعی دارند و جدی هستند؛ بنابراین گرفتن تصمیم‌های خوب، مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند در خودمان ایجاد کنیم زیرا انتخاب‌های ما بر سلامت، امنیت، روابط، نحوه گذراندن وقت و رفاه کلی ما تأثیر می‌گذارد. با این حال، برخی افراد بی‌جهت روی یک تصمیم مهم وسواس به خرج می‌دهند و توانایی تصمیم‌گیری درست را ندارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بلاتکلیفی و عدم تصمیم‌گیری، با بیان زنجیری مرتبط است. افراد روان زنجیر تمایل دارند درباره هر چیزی فکر کنند. لذا بلاتکلیفی یک موضوع پیش‌پاافتاده نیست و تأثیر این نوع رفتار ممکن است زمانی بیشتر باشد که فرد در تلاش برای تصمیم‌گیری در مورد یک چیز مهم در زندگی مانند انتخاب همسر است. اضطراب و ترس از تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند فلج‌کننده باشد. به همین دلیل لازم است که افراد به دنبال ریشه و درمان این نوع اختلال باشند.

اختلال در تصمیم‌گیری دلایل مختلفی دارد

محمدحسن آسایش، متخصص روانشناسی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه تهران می‌گوید مشکل در تصمیم‌گیری می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد: «یکی از دلایل بلاتکلیفی بی‌هدف بودن در زندگی است. معمولاً افرادی که هدف مشخصی را در زمینه‌های مختلف از جمله شغلی، تحصیلی، ازدواج و... برای خودشان مشخص نکرده‌اند، دچار بلاتکلیفی می‌شوند.»

او ادامه می‌دهد: «گاهی فرد در زندگی هدف دارد اما اهمال کار است و این مسئله اغلب مانع از دستیابی به اهداف می‌شود. لذا فرد به سبب درد شدن از اهدافش، کم‌کم ناامید و درمانده می‌شود و احساس بلاتکلیفی و اضطراب زیادی را تجربه می‌کند.»

آسایش، کمال‌گرایی را یکی دیگر از دلایل بلاتکلیفی عنوان می‌کند و می‌گوید: «افرادی که کمال‌گرایی مفرط دارند معمولاً به هر چیزی راضی نمی‌شوند؛ به همین دلیل این افراد معمولاً با وسواس زیادی دست به تصمیم‌گیری می‌زنند و درنتیجه دچار احساس بلاتکلیفی و سردرگمی خواهند شد.»

این روانشناس تعارض بین خواسته‌ها و انتظارات خانواده و خود فرد را بخشی دیگر از دلایل بلاتکلیفی قلمداد کرد: «گاهی فرد در انتخاب مسیر زندگی با خانواده دچار تعارض می‌شود. به‌طوری که فرد قصد دارد به تحصیل دارد و خانواده مخالفت می‌کند. فرد می‌خواهد رشته تجربی بخواند و خانواده رشته ریاضی را تحمیل می‌کند. با فرد می‌خواهد وارد بازار کار شود و خانواده اصرار دارند که وارد دانشگاه شود؛ این تعارضات می‌تواند اضطراب ایجاد کند و باعث شود تا فرد نتواند مسیر خودش را طی کند. درنتیجه دچار بلاتکلیفی و اهمال کاری می‌شود.»

بلاتکلیفی بر سلامت روان افراد تأثیر منفی می‌گذارد

آسایش، در رابطه با تأثیر بلاتکلیفی بر سلامت روان می‌گوید: «بلاتکلیفی تحتها باعث می‌شود که فرد امروز و لحظه‌ی حالش را از دست بدهد بلکه اضطراب فرد را بالا خواهد برد و فرد را دچار حس سرزنشگری خواهد کرد، به‌طوری که گاهی اوقات فرد سرزنش‌ها را روبه دیگران کرده و دیگران را مقصر می‌داند. بلاتکلیفی همچنین در بلندمدت می‌تواند به شکل مزمن باعث ایجاد افسردگی و فرسودگی شود؛ بنابراین این‌ها نشانه عدم سلامت روان در فرد خواهد بود.»

بلاتکلیفی باعث فاصله بین زوجین می‌شود

به گفته آسایش بلاتکلیفی تأثیرات متعددی در زندگی مشترک می‌گذارد و می‌تواند باعث تعلل در انجام کارها شود. در این صورت فرد حوصله هیچ کاری، حتی بازی کردن با بچه‌ها را ندارد؛ با اگر مثلاً مادری است که از شغل خود به خاطر فرزند دار شدن انصراف داده، ممکن است دخش مدام درگیر کارش باشد و دچار نوعی تعارض و بلاتکلیفی بین نقش مادری و شغلی شود؛ نمی‌داند آیا برگردد به کار یا بچه‌داری را انجام دهد. بلاتکلیفی در مردان هم ممکن است اتفاق بیفتد. به‌طور ترتیب، اختلال در تصمیم‌گیری از سوی هرکدام از زوجین می‌تواند منجر به پرخاشگری، نارضایتی از خود و گریز دادن زیاد شود. درنتیجه این رفتارها ممکن است باعث اعتراض و نارضایتی همسر شده و فاصله زوجی ایجاد کند.

این روانشناس اظهار می‌کند: «گاهی اوقات در زندگی مشترک بلاتکلیفی در تصمیم‌گیری برای ادامه‌ی زندگی و عدم زندگی است؛ یعنی فرد نمی‌داند که آیا طلاق بگیرد یا زندگی‌اش را به خاطر بچه‌هایش ادامه دهد. بلاتکلیفی در این زمینه نیز می‌تواند باعث اضطراب یا حتی افسردگی شود که قطعاً لازم است برای تصمیم‌گیری درست و کمک به این افراد اقدامات روان‌درمانی و مشاوره‌ای انجام شود.»

خواستگار بلاتکلیف را نشناسید

آسایش درباره راه‌های شناسایی اختلال در تصمیم‌گیری قبل از ازدواج می‌گوید: «دقت کنید فردی که نمی‌تواند از خود استقلال عمل داشته باشد و مدام باید نظر خانواده‌اش را بپرسد در رابطه با مسائل مختلف نظرش را قاطع و محکم بیان نمی‌کند و یا جملاتی مثل «نمی‌دانم، باید بپرسم فکر کنم، باید ببینم پدر و مادرم چی میگن و...» لنگش را بیان می‌کند، چنین فردی دچار اختلال در تصمیم‌گیری است که این امر مانع از عملکرد طبیعی فرد خواهد شد.»

این روانشناس درباره مشکلات زندگی با فرد بلاتکلیف می‌گوید: «چنین فردی ممکن است در خرید کردن، انتخاب لباس، مهمانی رفتن یا رفتن و دچار مشکل شود و حتما باید در موقعیت‌های مختلف با دیگران مشورت کرده و تأیید دیگران را به دست آورد. لذا چنین فردی ثبات و اقتدار لازم برای تصمیم‌گیری را ندارد و قطعاً در زندگی مشترک دچار مشکل اساسی خواهد شد.»

افراد بلاتکلیف حتماً باید به روان‌درمانگر مراجعه کنند

آسایش در پایبند به این سؤال که اطرافیان در برخورد با فرد بلاتکلیف چه برخوردی باید داشته باشند، می‌گوید: «برخورد با افراد بلاتکلیف راه و روش مشخصی ندارد و اصل اساسی این است که این افراد به مشاور و روان‌درمانگر مراجعه کنند. درواقع، مشاور کمک می‌کند تا فرد بلاتکلیف با تعدیل اضطراب و کمال‌گرایی، از دام اهمال‌کاری و بلاتکلیفی خارج شود.»

چطور از بلاتکلیفی رها شویم؟

آسایش به منظور درمان اختلال در تصمیم‌گیری به ارائه راهکارهایی می‌پردازد و می‌گوید: «از آنجایی که مشکل در تصمیم‌گیری می‌تواند نشانه‌ای از شرایط سلامت روان مانند کمبود اعتمادنفس، افسردگی و اختلال پس از سانحه باشد، در این صورت حتی گرفتن کمک از روان‌درمانگر می‌تواند ضمن حل مسائل سلامت روان، به رفع بلاتکلیفی افراد کمک کند.»

این استاد دانشگاه بایستی اینکه مهارت‌های تصمیم‌گیری قطعاً قابل آموزش و یادگیری است، می‌گوید: «خودآموزهایی که اجازه تصمیم‌گیری را از کودکانشان سلب می‌کنند، می‌توانند زمینه‌ساز این مشکل باشند؛ لذا لازم است که خانواده فرصت تصمیم‌گیری و حق انتخاب را در اختیار فرزندشان قرار داده و حتی گاهی با مشورت گرفتن از کودک باعث ایجاد انگیزه در او شوند.»

او ادامه می‌دهد: «در آموزش‌وپرورش نیز معلمان باید با اجازه به قطعه‌آموزان دادن اختیار بخشیدن به نظرات دانش آموزان، ارائه حل مسئله توسط بچه‌ها در مدارس یا دانشگاه‌ها با برگزاری کارگاه‌هایی مثل مهارت‌های تیک زدنی یا مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان و دانشجویان، آن‌ها را آماده خودشکوفایی و اقتدار در تصمیم‌گیری کنند.»

او در پایان یادآور می‌شود: «افتادن باند هیچ‌کس به‌جز خودتان نمی‌تواند به شما پاسخ‌های درستی در مورد آنچه برای شما بهتر است، بدهد. سعی کنید به دیگران اجازه ندهید بین شما و اهدافتان تصمیم‌گیرنده باشند. همچنین با افزایش اعتمادنفس در خود، سعی کنید نگران انتقادات نباشید زیرا آن‌ها بخشی از زندگی هستند. هنگامی که بپذیرید همه‌چیز همیشه در کنترل شما نیست، تصمیم‌گیری بسیار کمتر تهدیدکننده خواهد بود.»

آگهی فراخوان عمومی خدمات مشاوره از طریق سامانه ستاد (نوبت اول)

شهرداری فردیس در نظر دارد بر اساس بودجه مصوب سال ۱۴۰۲ ، نسبت به ارزیابی کیفی انجام خدمات مشاوران پروژه های ذیل در سطح شهر فردیس به شرح جدول ذیل اقدام نماید لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید از تاریخ انتشار نوبت اول آگهی با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت نسبت به اخذ اسناد مناقصه اقدام نمایند. پس از ارزیابی کیفی (RFQ) مناقصه گران، شرکت هایی که حدنصاب امتیاز لازم را کسب نمایند متعاقبا در گام بعدی در فرآیند ارزیابی فنی (RFP) شرکت نموده و مشاور ذیصلاح به روش QCBS انتخاب خواهد شد. هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد شهرداری فردیس در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است و کلیه اسناد و مدارک مربوط به متقاضیان نزد شهرداری باقی می ماند کلیه اسناد مناقصه و اسناد ارزیابی کیفی می بایست تکمیل و در سامانه ستاد ثبت گردد بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت.

۱- سقف اعتبار این پروژه هشت میلیارد ریال می باشد.

۲- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد ایران: از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ تا ساعت ۱۳:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۴ می باشد.

۳- مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی و پاکات مربوط به مناقصه در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ می باشد.

۴- اسناد صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی WWW.setdiran.ir قابل دریافت می باشد هزینه خرید اسناد مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که می بایست از طریق سامانه ستاد به حساب ۴۰۰۸۱۹۶۸۸۶۴۵ به نام شهرداری فردیس واریز گردد.

۵- شرکت کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهینامه صلاحیت معتبر (تایید صلاحیت از سایت oldpmn.mporg.ir و یا sajar.mporg.ir ظرفیت کاری مجاز)، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات مدیره و مدیر عامل شرکت باشد.

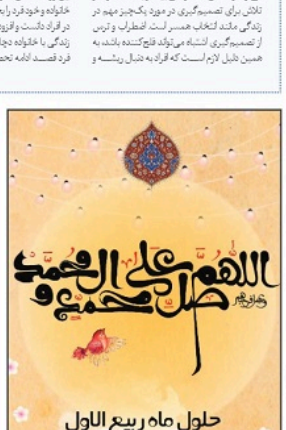
۶- در صورت بروز هر گونه تناقص در موارد مندرج آگهی با سامانه ستاد ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

*- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج شده است. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۷۳۳۴۹-۰۲۶ تماس حاصل نمایید.

شناسه آگهی: ۱۵۶۶۱۳۲

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۶/۲۶ (یکشنبه)

نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴ (سه شنبه)

ردیف	موضوع خدمات مشاوره	روش انتخاب	محل اجرا	گروه	تخصص	حداقل رتبه لازم	مدت
۱	طراحی و محاسبات نقشه های اجرایی (معماری، سازه، تاسیسات مکانیکی و الکتریکی) ساختمان فرهنگسرای جامع شهر شماره دو اخوان ۲۰۰۲۰۵۰۲۸۸۰۰۰۱۲۴	QCBS	شهر فردیس	معماری و شهرسازی	ساختمان های مسکونی، تجاری، اداری، صنعتی و نظامی و آموزشی و ورزشی	۲	۳ ماه
				تاسیسات و تجهیزات	تاسیسات و تجهیزات		

شهرداری فردیس