زندگی کبود

زن پنهان کار

فرشید از روزی که درسش تمام شده و کاری برای خودش پیدا کرده بود، تصمیم گرفته بود که ازدواج کند. هرچند که می‌دانست پدر و مادر برای او دختر عمه‌اش را در نظر گرفته‌اند، ولی با این مسأله بشدت مخالف بود و می‌دانست که باید خیلی تلاش کند تا نظر آنها را برگرداند.

وقتی فرشید گفته بود که می‌خواهد ازدواج کند، مادرش خوشحال شده بود.

– همین روز ها باید به عمه‌ات تلفن بزنم.

فرشید در برابر این حرف مادر با تندی گفته بود.

– من نمی‌خواهم بادخترم عمه‌ام ازدواج کنم و هیچ علاقه‌ای هم به او ندارم. شما هم بهتر است از این فکر بیرون بیایید وگرنه هرگز ازدواج نمی‌کنم.

با اینکه چند ماه طول کشیده بود تا مادر و پدرش این حرف او را جدی بگیرند و با دلخوری از خواسته‌شان کوتاه بیایند، ولی همین برای فرشید گام بزرگی بود. از این که می‌دید می‌تواند با شهامت نظرش را ابراز کند، احساس می‌کرد که در زندگی آینده می‌تواند به عنوان یک مرد از پس مسئولیت سنگینی که بر دوش خواهد داشت، برآید.

مادرش بعد از مشورت با خاله، دختری را که در همسایگی آنان بود، برای خواستگاری در نظر گرفت.

بعد از چند جلسه خواستگاری، مادرش وقتی که آن دختر را کاملاً پسند کرد قرار شد فرشید هم برود و بعد از آن بقیه قرارها را بگذارند.

وقتی فرشید به خانه پدر مژگان رفت. از نظم و تمیزی خانه انگشت به دهان ماند. باورش نمی‌شد بتواند روزی زنی بگیرد که اینقدر تمیز و منظم باشد. مادر و پدر فرشید در تمام سال های زندگی شان در این مورد با هم بگو مگو داشتند. پدر می‌گفت مادرش اهل زندگی نیست و کارهایش کیلویی و از سر بازکنی است. از روزی که خودش را شناخته بود، کارهای شخصی اش و شست و شوی لباس هایش و اتوکشی ها را یا او یا پدرش انجام می‌داد. خانه‌شان هم آنقدر کثیف می‌شد که پدرش هیاهو و جار و جنجال راه می‌انداخت. بنابراین برای فرشید خیلی مهم بود که با همسرش در آینده از این مشکلات نداشته باشد. از این لحاظ، ازدواج با مژگان برایش با اهمیت شده بود. به همین علت، در برابر خواسته‌های او و خانواده‌اش کوتاه آمد. با آن که می‌دانست مژگان از این گونه رفتار کردن پسرش ناراحت شده است، ولی برایش مهم بود که در آینده زندگی خوبی داشته باشد.

هر چه مادرش می‌گفت این دختر به نظر خیلی تودار می‌آید، باور نمی‌کرد. از وقتی که او مژگان را انتخاب کرده بود، مادرش با این ایرادها می‌خواست او را منصرف کند.

سرانجام مراسم ازدواج سر گرفت و فرشید چند ماه بعد در یک میهمانی ساده زنش را به خانه برد.

مژگان دختری آرام و ساکت بود. وقتی در خانه بود یا زمانی که نبود، انگار تفاوتی نمی‌کرد. تمام برنامه‌های زندگی شان همانطور بود که فرشید آرزو می‌کرد. زندگی آنها در نهایت نظم و آرامش و تمیزی می‌گذشت.

تا این که فرشید احساس بدی نسبت به زندگی پیدا کرد. گاهی که زودتر از معمول به خانه می‌رفت، متوجه می‌شد همسرش بلافاصله مکالمه را کوتاه و گوشی را قطع می‌کند.

با خودش فکر می‌کرد شاید این طور تصور می‌کند و تصمیمی که می‌گیرد اشتباه است تا این که چند هفته بعد مژگان از او پرسید:

تو اضافه کار نمی‌مانی؟ این هفته هر روز زود به خانه آمده‌ای و اگر این طور باشد درآمد حقوقت کم می‌شود.

در اداره نشسته بود و به حرف های مژگان فکر می‌کرد. از این که نسبت به او گمان بد برده بود، خودش را سرزنش کرد.

شب وقتی به خانه رسید، از آشفتگی خانه احساس کرد که میهمان داشته‌اند. از مژگان در این مورد سؤال کرد، ولی زنش این مسأله را انکار کرده بود.

صبح روز بعد وقتی فرشید می‌خواست سوار ماشینش شود، همسایه طبقه پائینی‌شان جلویش را گرفته و با شرمندگی گفته بود.

اگر لطف کنید و به خانم بگویید که عصرها دیرتر میهمان دعوت کنند، تشکر می‌کنم آخر بچه کوچک من نسبت به سر و صدا حساس است.

فکری سیاه در سر فرشید پر شده بود. چرا مژگان به او دروغ گفته بود. چه مسأله‌ای در میان بود که پنهان می‌کرد.

از آن به بعد هر روز بارها و بارها تلفن خانه را می‌گرفت و با زیر نظر گرفتن همسرش به فکر این بود که متوجه حقیقت شود، ولی انگار زنش از او زرنگ‌تر بود.

یک بار وقتی به سرعت خودش را به خانه رسانده و آرام کلید را در قفل در آپارتمان انداخته بود، با دیدن اقوام همسرش در خانه‌اش یکه خورد. بارها به مژگان گفته بود که خانواده‌اش را دعوت کند ولی مژگان مخالفت می‌کرد. مژگان از دیدن فرشید به شدت عصبی شده بود. شب وقتی میهمانانشان رفته بودند، آن ها بگومگو کردند.

چرا به من نگفته بودی که مادرت را می‌خواهی دعوت کنی؟

مژگان هیچ دلیل قانع کننده‌ای نداشت. فرشید در مدت سه سال زندگی با مژگان نسبت به او بدبین شده بود. مژگان همه چیز را از او پنهان می‌کرد. هیچ وقت به شوهرش نمی‌گفت قرار است برایشان میهمان بیاید و هیچ وقت حاضر نبود وقتی فرشید به خانه وارد می‌شود، تلفنش را قطع نکند.

فرشید درمانده شده و نمی‌دانست باید چه روشی را در برابر همسر پنهان کارش در پیش بگیرد.

پاسخ کارشناسی

مریم رامشت
روانشناس

صداقت یکی از پسندیده‌ترین صفت های اخلاقی است که عامل تحکیم روابط خانوادگی و آرامش زوج ها و مسلماً هر گونه گفتار و رفتاری بر خلاف صداقت در زندگی موجب احساس نبود امنیت و بی اعتمادی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر خواهد شد. صداقت مفهوم اخلاقی وسیعی دارد که از جنبه های مختلف برخوردار است. یکی از جنبه های مهم صداقت، توانایی خود افشایی است و نقطه مقابل آن پنهان کاری است. پنهان کاری الگوی رفتاری است که شخص براساس پاره‌ای از اندیشه ها اجازه ورود دیگران از جمله همسر را به حریم خود به عمد و یا سهو نمی‌دهد. مانند رفتارهایی که شما از همسر خود می‌بینید. توجه کنید که پنهان کاری در زندگی زناشویی دارای دلیل های زیادی است. از جمله آنها عبارت است از:

– آموزش های غلط: گاهی زن یا مرد براساس تجربه هایی که به صورت خواسته و یا ناخواسته از خانواده خود دریافت کرده، رفتاری را از خود بروز می‌دهد. معمولاً پدر و یا مادر پنهانکار زمینه یادگیری غلط این رفتار را برای فرزندان خود مهیا می‌کند و فرزندان نیز با تقلید از خانواده در آینده، خود نیز به مخفی کاری و پنهان کاری روی می‌آورند. بسیاری ازما از افشای افکار و احساسات خود می‌ترسیم، زیرا احتمال می‌دهیم دیگران ما را درک نکنند و مورد تمسخر قرار دهند. در بسیاری از خانواده‌ها و یا خرده فرهنگ ها، کودکان از خود افشایی منع می‌شوند و به اتوپسیه می‌شود «چیزی نگو» یا تنها از چیز هایی را بگو که لازم است. طبعاً چنین کودکی در دوران بزرگسالی دستش را برای کسی رو نمی‌کند. گاهی خانم ها و آقایان تجربه های خود در این ارتباط را به دیگران القا می‌کنند. مثلاً خانم و یا آقایی که تصور می‌کند با پنهان کاری به هدف خود رسیده است، این نوع رفتار را به نزدیکان خود نیز انتقال می‌دهد و همین مسأله موجب می‌شود که خانواده دیگری نیز با القائات ناصحیح دچار مشکل شود.

– ترس از ابراز صادقانه رفتار و گفتار: ما انسان ها نسبت به وقایع اطراف خود خیلی سریع شرطی می‌شویم. اگر گفتار و یا رفتار صادقانه ما باعث دردسر و بروز مشکل شود، مطمئناً دیگر به راحتی حرف های خود را نخواهیم زد و در رفتار خود هم شیوه پوششی و کتمان را در پیش می‌گیریم. توجه کنید! شاید همسر شما در گذشته نتیجه خوبی از بیان احساسات و عواطف خود نگرفته است. شاید با در میان گذاشتن یک مطلب باشما یا دیگر اعضای خانواده مورد سرزنش و تخطئه قرار گرفته است. وقتی که رفتار صریح ما برای ما خطرناک باشد و نگرش منفی دیگران بخصوص همسر ما را دامن بزند، قطعاً به مخفی کاری روی می‌آوریم تا دچار دردسر نشویم. در حالی که در شرایط مطلوب خانوادگی همه افراد باید به صورت صادقانه احساس، گفتار و رفتار خود را ابراز نمایند، بدون این که مورد سرزنش و یا تحقیر قرار گیرند.

بسیاری از اختلاف ها و درگیری های خانوادگی بخصوص میان زوج های جوان ناشی از بدفهمی و بیان نامناسب مسأله است. روان شناسان اعتقاد دارند، کمی تجدید نظر در شیوه بیان این مسأله می‌تواند جلوی بسیاری از اختلاف ها را بگیرد. برای جلوگیری از این تلاطم‌ها کوچک و بزرگ، نخست باید بدانید هر موضوعی را به نوعی خاص با همسر خود در میان بگذارید. در مطرح کردن مسائل ناخوشایند سعی کنید خود را هم سهیم کنید، مثلاً به جای این که بگویید، چرا فلان چیز را از من پنهان کردی؟ بهتر است بگویید: کاش فلان مطلب را به من می‌گفتی.

هنگام طرح مسأله با همسر خود، هرگز جمله توصادق نیستی و یا با هیچ کس نمی‌توانی کنار بیایی را به کار نبرید، چون تنها همین جمله موجب می‌شود، او دیگر هیچ وقت مسأله خود را با شما در میان نگذارد. به جای جست وجو در اعمال و رفتار همسرتان و یا تجسس در اوراق شخصی وی، سعی کنید از خود او سؤال کنید، اشتغال ذهنی خود در مورد پنهان کاری او را با خود او در میان بگذارید، شاید شما در اشتباه باشید، گفت‌وگو با همسرتان در باره موضوعی که شما را به شک و تردید می‌اندازد، موجب می‌شود که مشکل آسانتر حل شود. تا می‌توانید با انصاف، صبور و انعطاف پذیر باشید. اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید و در مورد مشکل همسرتان با هرکس صحبت نکنید. زیرا این کار موجب سرافکندگی همسرتان می‌شود و پنهان کاری او را افزایش می‌دهد.

– پایین بودن اعتماد به نفس برای خود افشایی: خود افشایی، توانایی افشای اسرار محرمانه و پنهانی، یک ضرورت روانشناختی و پیش شرط زندگی روانی سالم است. ما از راه افشای خود، تماس های اجتماعی صمیمانه و حمایت کننده‌ای را به دست می‌آوریم، که بدون آنها زندگی قابل تحمل نخواهد بود. خود افشایی یکی از مهارت های مهم اجتماعی است و بیش از آنچه در نگاه اول به نظر می‌آید پیچیده است. این که چه کسی می‌تواند چه چیزی را برای چه کسی و در چه مرحله‌ای (از مراحل رشد روابط شخصی) فاش سازد با قواعد ظریفی تعیین می‌شود. مسلماً افرادی که بطور منطقی به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند و از ضعف های خود نمی‌ترسند و نسبت به نقاط قوت خود نیز دیدی اغراق آمیز ندارند، افرادی توانا و دارای اعتماد به نفس می‌باشند که قدرت خود افشایی بالایی نیز دارند. شاید همسر شما نیز از این دست افراد باشد که به دلایل مختلف دارای اعتماد به نفس پایین است.

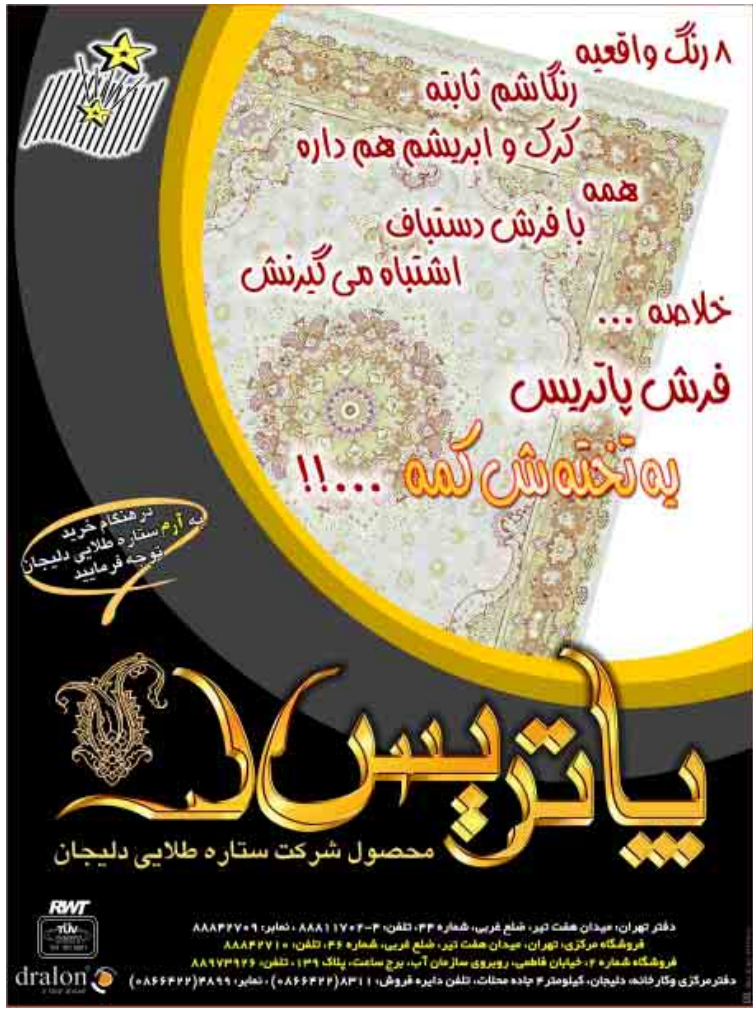
باید با ارزش گذاری درست به رفتارها و گفتار او در جهت افزایش اعتماد به نفس همسر خود گام بردارید. می‌توانید در این مرحله از افشای خود برای تشویق همسرتان استفاده نمایید. اگر شخصی در خود افشایی پیش قدم شود، دیگران را به انجام این کار تشویق خواهد کرد. خود افشایی ها می‌تواند درباره احساسات، تجربه های شخصی و یا واکنش های خودتان نسبت به تجربه های دیگران باشد. بیان احساسات، عواطف و تجربیات بدون سانسور می‌تواند روابط بین فردی زوجین را تشویق و آنها را از پنهان کاری دورنماید. اگر شما نتوانید در باره خودتان باهمسرتان صحبت کنید، پس انتظار نداشته باشید که او بتواندبه راحتی در باره خود با شما صحبت کند. اگر نتوانیم در باره خودمان با دیگران صحبت کنیم و مجبور باشیم احساسات مان را سرسته نگاه داریم، با اشکال مواجه خواهیم شد. یعنی سلامتی مان به خطر خواهد افتاد: زخم های گوارشی، بیماری های قلبی و آنچه که عوامل روانشناختی مؤثر بر شرایط جسمانی (روان تنی) خوانده می‌شود از همین سنخ است. این یافته و تجربه که مردان کمتر از زنان به افشای خود تمایل دارند، شاید به دلیل عمده استرس و بیماری در مردان، اشاره داشته باشد.

زیرا از طریق خودافشایی می‌توانیم «صندوقچه رازمان را بگشاییم» طبعاً درمان بخش هم خواهد بود و به همین دلیل است که با مشورت در باره مشکلات مان یا با اعتراف به آنها نزد یک دوست، حال ما بهتر می‌شود.

نگرانی در باره رازداری و بدبینی : بعضی از افراد به طور باورنکردنی در اعتماد کردن به هر کسی حتی همسر خود مشکل دارند. این افراد معمولاً دارای بدبینی هستند و بیم آن را دارند که از این اطلاعات برعلیه خودشان استفاده شود. پژوهش ها نشان داده اند که رابطه مثبتی بین اعتماد و عدم پنهان کاری وجود دارد. اگر شخص افشاگر از رازداری شنونده اطمینان داشته باشد و بداند که از افشاهای او برعلیه خودش استفاده نمی‌کند بیشتر خودافشایی خواهد کرد. استفاده از جمله های احتیاطی مثل «به کسی چیزی نگو»، «موضوع بین خودمون بمونه»، بیانگر آن است که افشاکنندگان احتمال می‌دهند که اطلاعات افشاشده به دیگران هم گفته شود. به این ترتیب وقتی فرد اطلاعات بسیار خصوصی خود را افاش می‌کند، این احتمال را هم می‌دهد که ممکن است شنونده وسوسه شود تا آنها را به دیگران هم بگوید. دراین حالت او هم در معرض خطر فاش شدن مسائلش برای دیگران است و هم با این خطر روبرو است که مبادا به خودش خیانت کرده باشد.

زندگی مشترک، عرصه کمال است، نه صحنه پیکار، بنابراین زدودن بحران ها مانند یک تن واحد عمل کنید؛ یار و یاور هم باشید. سعی نکنید بر دیگری تسلط یابید. با هم و در کنار هم باشید نه رودررویی هم! بکوشید به قول آبراهام مزلو، از من واقعی بگذرید تا به مای واقعی برسید.

از ابراز محبت نسبت به یکدیگر دریغ نکنید، ابراز محبت در زندگی مشترک، علاقه، نشاط و طراوت به وجود می‌آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست، بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می‌شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد، با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می‌توان این درخت تناور را برای همیشه با نشاط، بارور و با طراوت نگه داشت. در صورتی که در هر مرحله از زندگی خود با مشکلی روبرو شدید که شاید نتوانید آن را حل کنید، حتماً با دیگران خصوصاً یک فرد با تجربه و متخصص مشورت کنید.



آگهی تمدید فراخوان عمومی

شماره ۱۷۷-۸۵

شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان در نظر دارد فعالیت عملیات بازسازی و آماده‌سازی طبقه ۷ ساختمان توحید شامل عمدتاً دکور اسپون و پارتیشن‌بندی، رنگ‌آمیزی، تأسیسات برقی و مکانیکی خود را از طریق فراخوان عمومی به پیمانکار واجدشرایط واگذار نماید.
متقاضیان شرکت در فراخوان عمومی می‌توانند برای دریافت لیست اسناد ارزیابی توان انجام کار از تاریخ ۸۵/۱۰/۲ به نشانی‌های ذیل مراجعه نمایند.

مهلت دریافت اسناد ارزیابی:
پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۸۵/۱۰/۱۷ به استثنای پنجشنبه‌ها و ایام تعطیل
مهلت تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده:
پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۸۵/۱۰/۲۷
محل تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده:
ساختمان توحید شرکت سهامی ذوب آهن، طبقه دوم، روابط صنعتی حوزه خرید
محل دریافت اسناد ارزیابی:
تهران، میدان ولیعصر، ابتدای خیابان کریم خان زند، نبش کوچه شاهد، شماره ۳۴۳، تلفن تماس: ۸-۸۸۹۳۵۵۵۶-۰۲۱
اصفهان، ابتدای اتوبان ذوب آهن، خیابان فاتحیه، بلوار شقق، دفتر شرکت سهامی ذوب‌آهن اصفهان
تلفن تماس: ۰۳۱۱-۷۸۰۷۷۴۰-۷۸۰۶۹۷۰
متقاضیان لازم است پس از تحویل مدارک ارزیابی به همراه برگ اعلام آمادگی در پاکت سربسته (با ذکر نام شرکت، موضوع و شماره فراخوان) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۸۵/۱۰/۲۷ به روابط صنعتی حوزه خرید واقع در اصفهان، انتهای اتوبان ذوب‌آهن اصفهان، شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان، ساختمان توحید، طبقه دوم، روابط صنعتی حوزه خرید تحویل نمایند.
نشانی اینترنتی شرکت:
www.Esfahansteel.com
E-mail: supplier @esfahansteel.com
روابط عمومی شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان

آگهی مناقصه بین المللی عمومی شماره مناقصه ۲۳۲۰۶۷

K.S.C

این شرکت در نظر دارد برای انجام خرید ۶۰/۰۰۰ تن کک متالورژی مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه بین‌المللی عمومی با انتخاب یک یا چند شرکت برتر که از حیث سوابق و تجارب دارای توانایی مناسب و مورد قبول باشند، اقدام نماید.
از کلیه شرکتهای متقاضی دعوت می‌گردد ضمن انجام اقدامات لازم در این مناقصه شرکت نمایند.

الف) مشخصات فنی

مشخصات کالای مورد نیاز

C	MIN	86	%
S	MAX	0.6	%
P	MAX	0.05	%
ASH	MAX	12.5	%
V.M.	MAX	1.05	%
MOISTURE	MAX	5	%
SIZE: 5-15 mm	MIN	95	%
SIZE: Less than 5 mm	MAX	5	%
SIZE: Over 15 mm up to 25 mm	MAX	5	%

ب) واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به یکی از حسابهای ذیل برای خرید اسناد مناقصه:
- شماره حساب جاری ۱۰۰۳۱۱۰۶ بانک توسعه صادرات ایران - شعبه مرکزی تهران
- شماره حساب جاری ۷۱۰ بانک صادرات ایران - شعبه مجتمع فولاد اهواز - کد شعبه ۳۸۸۲
- شماره حساب جاری ۱۵۸۸ بانک ملی ایران - شعبه مجتمع فولاد اهواز - کد شعبه ۶۵۳۲

ج) جدول زمانی انجام مناقصه

آخرین مهلت دریافت پاکات مناقصه	تاریخ گشایش پاکات
۱۳۸۵/۱۰/۲۶	۱۳۸۵/۱۰/۲۷

متقاضیان می‌توانند برای آگاهی بیشتر، در ساعات اداری با شماره تلفن ۲۲۷۹۱۵۷۰ و ۲۲۷۹۶۲۰ و با کد ۰۶۱۱ تماس حاصل فرمایند.
ضمناً متن آگهی در سایت فولاد خوزستان به نشانی اینترنتی www.ksc.ir درج گردیده است.
روابط عمومی شرکت فولاد خوزستان