

تمرینی ساده برای کنار گذاشتن

رودربایستی



«رودربایستی» در فرهنگ ما گاه با احترام اشتباه گرفته می‌شود، اما از دیدگاه کارشناسان می‌تواند نقابی برای ترس از طرد شدن باشد که یک روان‌شناس به واکاوی ریشه‌های «سندروم خوشایند بودن» و راهکارهای خروج از حصار رودربایستی پرداخت.

مریم هاشمی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: رودربایستی ذاتاً صفت اخلاقی نیست اگر این رفتار باعث شود فرد برخلاف خولسته و حق خود رفتار کند، مانع لبر از وجود سالم است. وی با اشاره به اینکه چگونه می‌توان در عین ادب قاطع بود و دچار رودربایستی افراطی نشد؟ گفت: احترام یعنی حقوق دیگران را رعایت کنیم، اما رودربایستی افراطی یعنی نادیده گرفتن حقوق خود. می‌توان مودبانه اما قاطعانه نظر خود را بیان کرد.

این روانشناس در این باره که چرا بسیاری از ما به قیمت نادیده گرفتن حقوق و آرامش خود، تن به خولسته‌های دیگران می‌دهیم؛ ریشه این «باج‌دهی عاطفی» چیست؟ گفت: ریشه آن معمولاً ترس از رد شدن، ناراحت کردن دیگران، قضاوت شدن یا ایجاد تعارض است؛ فرد برای حفظ رابطه، نیازهای خودش را سر کوب می‌کند البته در چنین مواقعی فروخورند خشم می‌تواند باعث افزایش استرس، اضطراب، تحریک‌پذیری و فرسودگی روانی شود. این وضعیت در طولانی‌مدت می‌تواند با مشکلات جسمی ناشی از استرس همراه باشد.

وی تأکید کرد: سندروم خوشایند بودن یعنی فرد بیش از حد به تأیید دیگران وابسته باشد. ترس از طرد شدن باعث می‌شود فرد برای پذیرفته شدن، خولسته‌های دیگران را مقدم بداند. همچنین رودربایستی در محیط کار مانع بیان شفاف مشکلات و انتقادها می‌شود.

نتیجه این وضعیت کاهش همکاری، افزایش سوءتفاهم و شکل‌گیری رویلظ ناسالم است. این روانشناس با بیان این‌که رودربایستی در روابط عاطفی و زناشویی، قاتل صمیمیت است یا عاملی برای حفظ ظاهر رابطه؟ تصریح کرد: در رابطه عاطفی، رودربایستی افراطی می‌تواند صمیمیت را کاهش دهد؛ چون فرد احساسات و نیازهای واقعی خود را بیان نمی‌کند و رابطه بیشتر بر حفظ ظاهر استوار می‌شود.

مهارت «نه گفتن» بدون احساس گناه

وی با اشاره به این‌که «نه گفتن برای بسیاری از ایرانیان، امری سخت و گاهی غیر اخلاقی تلقی می‌شود؛ در این باره که چگونه می‌توانیم مهارت «نه گفتن بدون گناه» را تمرین کنیم؟ گفت: برای «نه گفتن، باید از جملات کوتاه و محترمانه استفاده کنیم؛ مثلاً «ممنون، اما نمی‌توانم؛ باید بدانیم نه گفتن به یک درخواست به‌معنی بی‌احترامی به فرد نیست.

این روانشناس با اشاره به تفاوت «تعارف» که بخشی از فرهنگ ماست با «رودربایستی» که نوعی گیر افتادن در حصار انتظارات است، بیان کرد: تعارف معمولاً یک رفتار اجتماعی و فرهنگی برای حفظ ادب و احترام است، اما رودربایستی زمانی هست که فرد احساس کند نمی‌تواند برخلاف انتظار دیگران رفتار کند، حتی اگر خودش ناراضی باشد.

وی در مورد تمرین‌های رفتاری ساده برای کنار گذاشتن رودربایستی اظهار کرد: برای این کار چند تمرین ساده وجود دارد، نخست اینکه پیش از قبول هر درخواستی، چند ثانیه مکث کنید.

همچنین خولسته خود را واضح بیان کنید و «نه» گفتن را با درخواست‌های کوچک تمرین کنید. علاوه‌بر این سعی کنید پاسخ خود را بدون عذرخواهی بیش از حد بیان کنید و همواره به خود یادآوری کنید که حق انتخاب و تعیین مرزهای شخصی‌تان را دارید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت آریان صنعت خوزستان بالا رو نوری زاده به شماره ثبت ۵۴۶۲۰ و شناسه

ملی ۱۴۰۱۱۳۴۴۷۴۶

از کلیه سهامداران دعوت به عمل می آید که در مورخ ۱۴۰۵/۸/۳ ساعت ۱۰ صبح در مرکز اصلی شرکت حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :

- انتخاب مدیران
- انتخاب بازرس
- انتخاب روزنامه شرکت
- تصویب صورت مالی
- سایر مواردی که در صلاحیت شرکت است.

رئیس هیئت مدیره

صورت جلسه مجمع عمومی عادی

بطور فوق العاده

بدین وسیله از مدیران و سهام داران شرکت شاداب خوزستان به شماره ثبت ۴۶۱۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۶۵۶۳۱۹ در محل شرکت دعوت بعمل می آید، در جلسه ی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۵/۸/۱۴ ساعت ۱۰صبح حضور به هم رسانند.

دستور جلسه :

- الف- انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره
- ب- انتخاب بازرسان
- ج- انتخاب روزنامه

و تمام مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.

غازی طرفی نژاد- رئیس هیئت مدیره

جامعه

عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس پاسخ داد:

طرح موسوم به اصلاح قانون مهریه به کجا رسید؟



الکترونیکی و ضمانت اجرای وصول مهریه اختصاص دارد.

عباس تدین وکیل دادگستری، در گفت‌وگو با ایسنا تأکید کرد کهمسئله اصلی اصلاح قانون مهریه نباید «۱۴ سکه یا ۱۱۰ سکه» باشد؛ مسئله اصلی، طراحی یک نظام عادلانه و کارآمد برای تفکیک مدیون ناتوان از مدیون متمتع و متمکن است؛ لذا مهریه یک دین است و کاهش یا تغییر ضمانت اجرا نباید به معنای از بین رفتن اصل حق مالی زن تلقی شود.

آموزش حضوری مدارس زیر آماج شایعات؛آرامش خانواده ها هدف خبرسازی ها

می‌تواند تصویری غیرواقعی از وضعیت عمومی مدارس ایجاد کند. طبیعی است که خانواده‌ها با شنیدن خبر استغفای گسترده معلمان، درباره کیفیت آموزش و آینده تحصیلی فرزندان خود نگران شوند اما میان انتشار یک ادعا در شبکه‌های اجتماعی و اثبات صحت آن تفاوت اساسی وجود دارد.موضوع دیگری که نگرانی‌هایی را به دنبال داشت، ادعای الزام دانش آموزان به استفاده از پلاک حاوی مشخصات هویتی برای شناسایی در شرایط جنگ بود. خبری که به‌سرعت در فضای مجازی بازتاب پیدا کردو می‌توانست این‌تصور را ایجاد کند که مدارس برای وقوع حادثه‌ای قریب‌الوقوع آماده می‌شوند.

علیرضا کاظمی وزیر آموزش وپرورش نودهم‌همراه‌این ادعا را که دانش آموزان ملزم به حضور در کلاس با پلاک شناسایی شده‌اند، رد کرد و این موضوع را نمونه‌ای از شایعه‌سازی در فضای رسانه‌ای توصیف کرد و گفت: وزارت آموزش وپرورش با اتخاذ تصمیم‌های متناسب با شرایط هر منطقه، اجازه نخواهد داد ارتباط دانش آموزان با مدرسه و جریان یادگیری قطع شود.

کاظمی همچنین از تدوین و ابلاغ دستورالعمل استمرار جریان آموزش خبر داد و بر ضرورت اتخاذ تصمیم‌های منطقه‌ای، موردی و کوتاه‌مدت برای مدیریت وضعیت مدارس تأکید کرد، تصمیم‌هایی که می‌تواند متناسب با شرایط هر منطقه، شامل تغییر موقت شیوه برگزاری کلاس‌ها باشد.

در موضوع آموزش، نگرانی خانواده‌ها امری طبیعی و قابل احترام است اما همین دغدغه مهم می‌تواند در صورت انتشار اخبار تأییدنشده به ابزاری برای ایجاد هراس و بی‌اعتمادی تبدیل شود.در فضای رسانه‌ای به‌ویژه در شرایط حساس برخی جریان‌ها و رسانه‌های معاند می‌توانند با برجسته‌سازی گزینشی حوادث، تکرار ادعاهای تأییدنشده و انتشار روایت‌های نگران‌کننده، افکار عمومی را به سمت تصویری بحرانی از وضعیت مدارس ببرند اگر چنین روایت‌هایی بدون بررسی بازنشر شوند، نتیجه آن ممکن است فراتر از نگرانی لحظه‌ای باشد و بر تصمیم خانواده‌ها درباره حضور فرزندانشان در مدرسه اثر بگذارد.

تجربه تعطیلی مدارس در دوران کرونا؛ آموزش غیرحضوری بدون هزینه نیست
رضوان حکیم‌زاده معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش وپرورش در گفت‌وگو با تسنیم با اشاره به شکلگیری

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۲۱

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء شرکت تعاونی مسکن پیردیس مهراذ بنا امیدیه می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده این شرکت راس ساعت ۱۷ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۰ در محل امیدیه – فاز ۶ – مسجد شهید خداداد زاده برگزار میگردد. خواهشمند است با توجه به اهمیت موضوع در جلسه مذکور حضور به هم رسانید.

ضمناً اعضایی که مایل کاندید هیات مدیره و بازرسان شرکت شوند از تاریخ انتشار این آگهی ۷ روز فرصت دارند درخواست کاندیداتوری خود را به هیات مدیره شرکت تعاونی تحویل و رسید دریافت نمایند.

توضیحات:

- با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی اعضایی که نمی توانند در جلسه مذکور حضور به هم رسانند می توانند به همراه نماینده تام الاختیار خود به دفتر شرکت واقع در امیدیه – پشت بانک کشاورزی – دفتر تعاونی جهت اعطای نمایندگی مراجعه نمایند. (تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر غیر عضو تنها یک رای خواهد بود).
- تصمیماتی که در مجمع عمومی با رعایت مقررات اتخاذ می گردد برای کلیه اعضا اعم از حاضر و غایب نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه:

۱- انتخاب بازرسان تعاونی جهت نظارت بر عملکرد مالی و اداری

۲ – تغییرات اعضا و سرمایه

۳ – بررسی و تصویب آیین نامه حقوق و مزایای اعضای هیات مدیره و مدیر عامل و همچنین تعیین حق الزحمه بازرسان
ضمناً هر یک از اعضا جهت معرفی نماینده تام‌الاختیار / وکیل خود به منظور حضور در جلسه فوق الذکر و اعمال رای می بایست به اتفاق یکدیگر (عضو و نماینده) حداکثر تا تاریخ فوق (۴۸ ساعت قبل از تاریخ برگزاری) به دفتر تعاونی مراجعه تا پس از احراز هویت و تأیید وکالتنامه، ورقه ورود به جلسه جهت نماینده عضو صادر شود.

مدیر عامل شرکت تعاونی مسکن پردیس مهراذ بنا امیدیه- اسماعیل مداحی نژاد

پایش فصلی ۱۸ هزار واحد صنعتی

شناسایی بیش از ۳۵۰۰ واحد آلاینده

رییس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به پایش فصلی حدود ۱۸ هزار واحد صنعتی بزرگ در کشور اعلام کرد که در هر فصل بیش از ۳۵۰۰ واحد آلاینده شناسایی می‌شوند.

احمد طاهری در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه تمام واحدهای صنعتی بزرگ کشور به‌صورت فصلی پایش می‌شوند و بر اساس آخرین آمار، حدود ۱۸ هزار پایش در هر فصل انجام می‌شود که نتیجه آن شناسایی بیش از ۳۵۰۰ واحد آلاینده‌است، اظهار کرد: این واحدها بر اساس ماده ۲۷ قانون مالیات بر ارزش افزوده به سازمان امور مالیاتی معرفی می‌شوند و متناسب با میزان آلایندگی، عوارضی معادل نیم تا ۵۱ درصد از مآخذ فروش آن‌ها دریافت می‌شود. همچنین در مواردی که آلودگی به‌صورت مستمر ادامه داشته باشد یا از حد تعیین‌شده فراتر رود، اقدامات قانونی از جمله پلمب واحد در دستور کار قرار می‌گیرد.

وی با تأکید بر ظرفیت قانونی برای کاهش مستقیم آلایندگی واحدهای صنعتی اظهار کرد: بر اساس تبصره ۷ قانون مالیات بر ارزش افزوده، اگر یک واحد صنعتی برای کاهش آلودگی سرمایه‌گذاری کند، هزینه‌های انجام‌شده پس از تأیید سازمان حفاظت محیط زیست می‌تواند از بدهی عوارض آلایندگی آن کسر شود.

رییس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست ادامه داد: این سازوکار امکان می‌دهد به‌جای دریافت عوارض آلایندگی و پیگیری نحوه هزینه‌کرد آن، منابع به‌طور مستقیم به سمت رفع آلودگی همان واحد هدایت شود؛ رویکردی که می‌تواند برای واحدهای صنعتی و مردم ساکن در مناطق مجاور اثربخشی بیشتری داشته باشد.

وجود خلأ قانونی در توسعه خودروهای برقی و هیبریدی طاهری در بخش دیگری از سخنان خود درباره توسعه خودروهای برقی و هیبریدی گفت: الزاماتی در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر برای توسعه این بخش در نظر گرفته شده است اما تا جایی که اطلاع دارم، در قوانین محیط زیست الزام مشخصی برای خودروسازان به‌منظور تولید خودروهای برقی وجود ندارد.

وی با اشاره به تولید نمونه‌هایی از خودروهای هیبریدی توسط دو خودروساز بزرگ کشور اظهار امیدواری کرد که این روند گسترش یابد و افزود: مصرف سوخت این خودروها به میزان قابل ملاحظه‌ای کمتر است.

رییس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست در ادامه سیاست‌گذاری کلان را از عوامل مؤثر بر توسعه خودروهای کم‌مصرف دانست و تصریح کرد: در شرایطی که قیمت بنزین پایین نگه داشته می‌شود، استفاده از خودروهای برقی و هیبریدی به دلیل قیمت اولیه بالاتر ممکن است از نظر اقتصادی برای مصرف‌کننده کافئ نداشته باشد.

طاهری در پایان تأکید کرد: برای توسعه استفاده از خودروهای کم‌مصرف و پاک، باید سیاست‌گذاری‌های کلان به‌گونه‌ای تنظیم شوند که استفاده از این خودروها برای مصرف‌کنندگان نیز از نظر اقتصادی توجیه‌پذیر باشد.

اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجنانب سلمان داوود فرزند قاسم به شماره – صادره از شهر عماره مفقود گردید.

لذا از یابنده تقاضا می شود آنرا به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس : امانیه – خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده /نوبت دوم تاریخ انتشار : ۱۴۰۵/۰۷/۲۱

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء شرکت تعاونی مسکن پردیس فرهنگیان امیدیه می رساند که جلسه مجمع عمومی فوق العاده، این شرکت راس ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ در محل شهرستان امیدیه، آموزش و پرورش امیدیه برگزار می گردد. لذا از اعضای محترم تقاضا می شود در جلسه مزبور حضور بهم رسانید.

۱ – برابر ماده ۱۹ آیین نامه (آخرین اصلاحات) هر یک از اعضای تعاونی می تواند نماینده تام‌الاختیار از میان اعضاء و یا خارج از آنان برای حضور در مجمع و اعمال رای تعیین نمایند. تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

دستور جلسه :

۱ – تمدید مدت فعالیت تعاونی برای مدت ۲ سال (ماده ۶ اساسنامه)

شرکت تعاونی مسکن پردیس فرهنگیان امیدیه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

نوبت دوم:شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی سناد نظارت

گمرکات استان خوزستان تاریخ انتشار : ۱۴۰۵/۰۷/۲۱

احتراماً بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم می رساند جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ راس ساعت ۱۳:۰۰ در محل سالن کنفرانس ستاد نظارت گمرکات استان خوزستان به نشانی اهواز – امامیه خ بوعلی تقاطع لقمان حوزه نظارت گمرکات استان خوزستان برگزار می گردد. لازم به ذکر است با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها حداکثر یک رای خواهد بود. لذا اعضایی که نمی توانند در جلسه مجمع فوق شرکت کنند می توانند به همراه وکیل یا نماینده تام‌الاختیار خود از تاریخ انتشار آگهی تا یک روز قبل از برگزاری مجمع در روزهای غیر تعطیل و ساعات اداری ۸ الی ۱۲ به دفتر تعاونی واقع در درب شرقی ستاد نظارت گمرکات خوزستان مراجعه و فرم های مربوطه را تکمیل نمایند.

دستور جلسه :

۱ – ارائه گزارش عملکرد هیئت مدیره در سال ۱۴۰۴

۲ – ارائه گزارش عملکرد بازرسان در سال ۱۴۰۴

۳ – طرح و تصویب صورتهای مالی و تراز نامه منتهی به سال ۱۴۰۴

۴ – تصمیم گیری در خصوص چگونگی تقسیم و توزیع سود عملکرد سال ۱۴۰۴

۵ – انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسان

۶ – طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵

۷ – تعیین حق الجلسات هیئت مدیره سال ۱۴۰۵

۸ – طرح و تصویب پاداش هیئت مدیره و بازرسان از سود عملکرد سال ۱۴۰۴

۹ – تعیین خط مشی آتی شرکت

۱۰ – گزارش تغییرات اعضا و سرمایه

عبدالنبی خزاعلی – رئیس هیئت مدیره

فهیمة ناصر پور کیانی – نائب رئیس هیئت مدیره

مریم احمدی راد – منشی هیئت مدیره