

چگونه با دیگران همدردی کنیم؟

معمودم مسور روح وحید کارشناس رشد مشاوره

یکی از مهارت های مهم زندگیلداری دادن و ابراز همدردی با دیگران است. شخصی که او را دلداری می دهید، از نظر عاطفی در شرایط سختی به سر می برد و شما می توانید با حرف ها و رفتار موثرتان او را آرام کنید، درد و رنجش را بکاهید و از تصمیمات آنی و غیرمعقول منصرف کنید. زمانی که کسی با مشکل عاطفی مواجه می شود، بیش از پیش نیاز دارد شنیده شود و مورد توجه قرار بگیرد؛ لذا سعی کنید کلمات، تن صدا و رفتارتان را طوری تنظیم کنید که متوجه پذیرش شما شود. همدردی خود را در قالب کلمات نشان دهید. سعی کنید بدون هیچ گونه قضاوت و انتقادی فقط شنونده درد های عاطفی طرف مقابل تان باشید تا راحت تر حرف هایش را بزند. کلام درست و بیجا را به کار ببرید. صمیمانه رفتار کنید و به احساسات طرف مقابل توجه کنید. نیازی نیست از یک فاجعه یا اتفاق غم انگیز به زور نکته مثبتی استخراج کنید یا آن را توجیه کنید. مانع ابراز آشفته گی و اضطراب هایش نشوید. این اطمینان را به او بدهید که کنارش هستیید. شرایط عاطفی فرد را درک کنید و متناسب با شرایط فعلی صحبت و همدردی کنید. ارائه راهکارهای منطقی را به زمانی موکول کنید که احساسات فرد مقابل فروکش کرده و آرام شده، سعی نکنید از تجربیات مشابه خود صحبت کنید؛ حتی اگر تجربه کاملا مشابهی داشته اید. نگویید که «می دانم چه حسی داری»، به جای آن بگویید: «می دانم که ... چقدر برای تو مهم بود»، «من همیشه کنارت هستم و آماده ام که حرف های را بشنوم و به تو کمک کنم». احساس حمایت شدن از طرف شما به بهبود حال او کمک می کند. باید طوری رفتار کنید که در بیان احساساتش، احساس امنیت کند اما درعین حال بداند که حریم شخصی او محترم است و می تواند توجه کامل شما را هم داشته باشد.



دریافت گذرنامه زبارتی از ۲۸ خرداد

علی ذوالقدر، رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه گفت: درخواست برای صدور گذرنامه های زبارتی از ۲۸ خرداد آغاز می شود و متقاضیان می توانند از طریق اپلیکیشن «پلیس من» اقدام کنند. وی تصریح کرد: اطلاعات بیش از ۷۰ درصد افراد در سیستم ثبت است؛ بنابراین برای احراز هویت و تطابق عکس نیازی به حضور در دفتر پلیس ۱۰۰ نیست./ تسنیم



دستگیری سالانه ۱۲ هزار شکارچی متخلف

حسن اکبری، معاون محیط زیست طبیعی سازمان محیط زیست گفت: سالانه حدود ۱۰ تا ۱۲ هزار شکارچی متخلف از سوی محیط بان ها به مراجع قضایی معرفی می شوند. به گفته وی به علت کمبود محیط بان و تجهیزات در مناطق حفاظت شده، تعداد بسیار بیشتری از شکارچیان متخلف دستگیر نمی شوند./ جام جم



تهران همچنان درگیر خشکسالی

مازیار غلامی، مدیرکل اداره هواشناسی استان تهران با اشاره به بارندگی های اخیر گفت: تهران به عنوان چهارمین استان کشور، با بیشترین کاهش بارش و خشکسالی مواجه است و گماکان مدیریت منابع و مصارف آب در بخش های مختلف به ویژه بخش های کشاورزی، صنعتی و خانگی توصیه می شود./ ایسنا

اگر وعده او درست باشد و کلیه رایگان اهدایی در بدن گیرنده جاگیر شود بیمار از هر جهت سود کرده است اما آیا وزارت بهداشت وجود این شبکه مخفی و روابط فاسد را تایید می کند؟

ما با سازا دهقانی، مسئول اداره پیوند و فراهم آوری عضو وزارت بهداشت که گفت وگو کردیم او این واقعه را از سر تا ته تکذیب کرد و دلال ما را اخاذ و کلاهبردار نامید. او گفت: «اگر در مورد دلالی در پیوند عضو از فرد زنده تحقیق می کردید نمی توانستم وجود دلالی و روابط خاص را کاملا تکذیب کنم چون با وجود این که وزارت بهداشت بر این حوزه نیز نظارت و سعی می کند دست دلالان را هرچه کوتاه تر کند ولی نمی شود گفت چنین کارهایی انجام نمی شود اما در مورد پیوند عضو از مرگ مغزی من با تضمین کامل حرف می زنم و می گویم که امکان دستکاری در لیست انتظار بیماران صفر است.»

او گفت: «من یک قدم از این موضع عقب نمی نشینم چون از خودم و همکارانم مطمئن هستم و برای شما هم جای یک درصد شک باقی نمی گذارم.»

لزم تقویت نظارت ها

این گفته ها که تضمین شخص دلال را نزد ما تا حد زیادی متزلزل کرده بود البته با تماس دوباره مان با پرستار بخش دیالیز کلینیک «ق» جان گرفت چرا که او گفت: «شخص مورد نظر کارش همین است و به اصطلاح کار راه انداز است و اصلا کلاهبردار

نیست.» اکنون دو احتمال وجود دارد: اول راستگویی دلال و دومی صداقت بی چون وچرای وزارت بهداشت.

اگر احتمال اول درست باشد معنایش این است که شبکه ای از روابط مسأله دار در وزارت بهداشت وجود دارد که هنوز کشف نشده و اگر احتمال دوم درست باشد بدین معناست که در برخی از مراکز دیالیز، جایی که بیماران با بیم هراس زندگی می کنند و با هر وعده خوشی دلگرم می شوند، روابطی فاسد

وجود دارد که به اخاذی از بیماران منجر می شود و در هر دو حالت ضروری است تا بازرسان و ناظران هوشیارتر عمل کنند.



اکنون تعداد بیماران نیازمند به عضو پیوندی در کشور به بیش از ۲۵ هزار نفر رسیده که روزانه هفت تا ۱۰ نفر از آنها در صف انتظار جان می سپارند

وجود دارد که به اخاذی از بیماران منجر می شود و در هر دو حالت ضروری است تا بازرسان و ناظران هوشیارتر عمل کنند.

دهقانی: صد درصد دروغ می گویند

همپای تورم و سخت تر شدن معیشت، فروشندگان

کلیه هم قیمت فروش این عضو حیاتی

خود را بالا برده اند. مظنه این روزهای

بازار تا جایی که ما تحقیق کردیم ۴۰۰ تا

۵۰۰ میلیون تومان برای یک کلیه است

که تازه عده ای ممکن است دبه کنند و قیمت را بالا ببرند.

بنابراین اگر کسی در ازای یک چهارم

یا یک پنجم این مبلغ حاضر شود نام

بیمار را جزو لیست دریافت کنندگان

اولویت دار عضو از مرگ مغزی قرار

دهد کاری کرده است کارستان. البته

مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان که دلال گزارش

ما می گیرد و با شریک یا شرکایش- به گفته پرستار بخش

دیالیز کلینیک «ق» تقسیم می کند خودش شبهه ناک

است و در قبال کاری چنین پیرریسک کم به نظر می آید اما

- پس یعنی ما امید نداشته باشیم؟

- نه، من باید بفهمم آشناسدم که از رده های بالاتر و هروقت

بیش رو انداختم کارم رو انجام داده.

- حالا ما چقدر باید به شما حق الزحمه بدیم؟

- الان مهم فقط سلامتی بیمار شماست، فعلا به این

چیزا فکر نکنید و نگران نباشید.

- چطور نگران نباشیم؟ ما مانگرانی زندگی می کنیم.

- نگران پول نباشید، ان شاء... درست میشه. فقط

این کاری که میگم رو بکنید. برید بیمارستان «ل» و

بگید پیوند از جسد می خوام. کارت دیالیز مریض تون

و نامه ای که نشون میده به پیوند احتیاج داره ببرید

طبقه ... پیش خانم ... اونجا اسمی از من نبرید. این

خانم خودش راهنمایی تون می کنه. باید چندا تا

پزشک بهتون اجازه پیوند بدن و سلامتی بیمارتون

رو تایید کنن. پشت کار رو بگیرید دو سه هفته ای این

کارا تموم میشه، بعد به من بگید تا بهتون بگم باید

چی کار کنید.

ما میان دو تضمین سفت و سخت بلامتکلیف

ماندیم، اولی از جانب دلال که تضمین می داد نام

ما را میان بیمارن دریافت کننده عضو اهدایی قرار

می دهد و دومی از سوی فرد مسئول در وزارتخانه

که تضمین می داد احتمال وقوع چنین اتفاقاتی

صفر است.

کار سخت است ولی نشد ندارد

صدایش جوان بود و رفتارش دوستانه. می گفت عضو

کادر درمان بیمارستان «د» است و می خواست بداند

شماره اش را از چه کسی گرفته ایم که گفتیم از پرستار

بخش دیالیز کلینیک «ق».

اطمینانش جلب شد و شروع کرد به حرف زدن و دیالوگ برقرار کردن:

- کلیه برای چه گروه خونی می خوی؟

۵۰ مثبت.

برای این گروه خونی درخواست خیلی زیاده و مریض ها

از سال ۹۵ هنوز نوتوبتن.

مزایده املاک مازاد

مزایده شماره ۱/۱۴۰۲ فروش املاک مازاد بانک صادرات ایران - استان البرز

بانک صادرات ایران مدیریت شعب استان البرز در نظر دارد تعدادی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد مزایده، مطالعه مدارک و بازدید از املاک مورد نظر خود همه روزه از تاریخ انتشار آگهی (غیر از ایام تعطیل) از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۳ به مدیریت شعب استان البرز به نشانی: کرج، چهارراه طالقانی، روبروی اداره پست مرکزی، ساختمان بانک صادرات، طبقه پنجم، دایره تدارکات و ساختمان مراجعه و یا با شماره ۰۲۶-۳۲۲۷۲۰۱۶ تماس حاصل نمایند و پاکت های حاوی پیشنهادات خرید خود را تا قبل از ساعت ۱۳ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ به نشانی فوق الذکر به دایره روابط عمومی تسلیم و رسید اخذ نمایند. جلسه بازگشایی پاکات پیشنهادات خرید شرکت کنندگان در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ راس ساعت ۹ در طبقه چهارم مدیریت شعب استان البرز واقع در نشانی فوق الذکر با حضور مسئولین ذیربط مفتوح و قرائت خواهد شد.

نحوه دریافت ثمن معامله و شرایط اقساط جهت تنظیم قرارداد به شرح ذیل می باشد.

ردیف	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیر نقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	۱۰۰%	
۲	۷۰%	۳۰% حداکثر در ۳۶ قسط با احتساب کارمزد (سود) مصوب شورای پول و اعتبار
۳	۵۰%	۵۰% حداکثر در ۳۶ قسط با احتساب کارمزد (سود) مصوب شورای پول و اعتبار
۴	۳۰%	۷۰% حداکثر در ۳۶ قسط با احتساب کارمزد (سود) مصوب شورای پول و اعتبار
توجه: آخرین مهلت فروش اسناد تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۳/۲۴		
لطفا پیشنهادات به صورت مشخص شفاف و فاقد قلم خوردگی در اسناد مزایده اعلام گردد.		

توضیحات و شرایط:

- ۱- مبلغ سپرده تودعی شرکت در مزایده، مربوط به هر ملک در آگهی مندرج می باشد که طبق مفاد اسناد مزایده الزام می یابست به حساب شماره ۰۱۰۲۴۹۵۳۳۳۹۰۰۵ دایره تدارکات و ساختمان مدیریت شعب استان البرز واریز یا به صورت چک بانکی در وجه بانک صادرات ایران آرایه گردد. ضمنا جهت خرید پاکات مزایده و دریافت اسناد و اوراق مزایده ، ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ریال به حساب یاد شده الزامی است.
- ۲- مطالعه مدارک و سوابق املاک و بازدید از آنها، قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان ضروری است.
- ۳- بانک در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات خرید مختار است.
- ۴- کلیه املاک با وضع موجود به فروش می رسند.
- ۵- مسئولیت تخلیه و کلیه هزینه های متعلقه مربوط به املاک دارای متصرف به عهده خریدار می باشد.
- ۶- هزینه های مالیات، عوارض شهرداری، بیمه و ... تا تاریخ انعقاد قرارداد به عهده فروشنده (بانک) و هزینه مالیات نقل و انتقال و هزینه های ارزیابی کارشناسی و آگهی برگزاری مزایده و هزینه های حق الثبت، حق التحریر، استعلامات و غیره در دفترخانه اسناد رسمی به عهده برنده مزایده می باشد.
- ۷- در صورت انصراف برنده وجه سپرده شرکت در مزایده به نفع بانک ضبط و ودیعه نفر دوم نیز تا انعقاد قرارداد با برنده نزد بانک باقی خواهد ماند.
- ۸- پیگیری امور اداری جهت انتقال سند در دفترخانه اسناد رسمی، اداره ثبت، اخذ مفاسحاسب های شهرداری، سازمان امور مالیاتی، سازمان تامین اجتماعی و سایر ادارات به عهده خریدار و برنده مزایده می باشد.
- ۹- **به نایات به ایجاد برخی تغییرات در املاک از قبیل:** احداث نیم طبقه یا هر گونه تغییرات و غیره ،رفع مغایرت و اخذ پائیکار ،اصلاح سند ، و اخذ سند تک برگ یا هزینه های مرتبط و محتمله و تبعات هر گونه عقب نشینی و طرح های تفصیلی از سوی سازمان های ذیربط به عهده خریدار می باشد و بانک هیچگونه تعهدی در این خصوص ندارد.

تبصره ۱: در شرایط مساوی بودن قیمت های پیشنهادی، اولویت صرفا با پیشنهاد (نقدی) است.

تبصره ۲: در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی (نقد و اقساط) اولویت ابتدا با درصد (حصه نقدی) بیشتر و سپس مدت زمان پرداخت اقساط کمتر با سود مصوب بانکی می باشد.

تبصره ۳: در صورتی که خریداران اسناد مزایده قبل از اتمام مهلت اعلامی نسبت به ارائه پاکات به بانک اقدام نمایند، بازگشایی پاکات قبل از موعد انجام خواهد شد.

تبصره ۴: در شرایط کمتر بودن قیمت پیشنهاد نقدی از شرایط پرداخت به صورت نقد و اقساط، در صورتی که مبلغ پیشنهاد نقد و اقساط بیش از ۱۰% از مبلغ پیشنهادی نقدی باشد، پیشنهاد نقد و اقساط به عنوان برنده اعلام می گردد.

ردیف	شناسه ملک	استان	آدرس	پلاک ثبتی	ساختمان آپارتمان مغازه	زمین	کاربری	عرصه (مترمربع)	اعیانی (مترمربع)	آخرین تاریخ ارزیابی	قیمت پایه با احتساب تخفیف (به ریال)	مبلغ سهم بانک	مبلغ سپرده تودعی جهت شرکت در مزایده (به ریال)	شرایط فروش	توضیحات
۱	۱۰۶۸۲	البرز	کرج- شاهین ویلا بلوار ظفر، خیابان ظفر ۵ شرقی (۱۲ غربی) پلاک ۴۳ مجتمع ساحل طبقه ۴، واحد ۱۴	۱۴۶/۸۰۴۲	آپارتمان	مسکونی	مسکونی	قدرالسهم	۷۶/۰۸	۱۴۰۲/۰۲/۰۳	۲۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل ۳۰% نقد الباقی در ۳۶ قسط	ملک مزبور به صورت ۶ دانگ یک واحد آپارتمان با مساحت ۷۶/۰۸ مترمربع و دارای پایانتکار به شماره ۶/۳۶۱۹۶ از شهرداری منطقه ۶ کرج می باشد و دارای یک واحد پارکینگ و انباری به مساحت ۲۴۵ مترمربع و فاقد آسانسور و در طبقه ۴ ساختمان ضلع شمال شرقی واقع گردیده است. ملک دارای متصرف می باشد، کلیه هزینه ها و اقدامات لازم جهت پیگیری و تخلیه ملک به عهده خریدار است، فروش با وضعیت موجود
۲	۱۰۴۴۹	البرز	کرج-۲۵ متری گلشهر شهرک بهاران خیابان ۱۰ متری بهار خیابان اول شمالی پلاک ۱۱۸	۱۶۸/۱۰۳۲۸	آپارتمان	مسکونی	مسکونی	قدرالسهم	۱۷۲/۵۷	۱۴۰۱/۰۹/۱۳	۴۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۹۱۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	حداقل ۱۰% نقد الباقی در ۳۶ قسط	ملک مزبور به صورت یک دستگاه آپارتمان مسکونی می باشد که میزان ۴۶/۸ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم آپارتمان مذکور متعلق به بانک است، ملک دارای متصرف می باشد کلیه هزینه ها و اقدامات لازم جهت پیگیری و تخلیه ملک به عهده خریدار است. فروش با وضعیت موجود

مدیریت شعب استان البرز