جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
پنجشنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۱ شماره ۶۴۵۴

مهارت آموزش در شغل خود را پیدا کنید

هر فردی که وارد شغل و حرفه‌ای می‌شود باید یک مجموعه مهارت‌های ویژه بلد باشد و تا حدی روی آنها تبحر و مهارت پیدا کند. شبکه‌سازی تقریبا در هر زمینه و مرحله‌ای از شغل برای موفقیت ضروری است. یک راه کم کردن ناخوشایندی آن این است که به خودتان به‌عنوان فردی فکر کنید که چیزی برای ارائه دارد. در مقابل کسی که فقط می‌خواهد از تخصص و تجربه دیگران تغذیه کند. در گردهمایی‌ها و جلسات صنعت یا حرفه‌تان به آدم‌ها کارت ویزیت دهید و بگویید خوشحال خواهید شد که کاری به نحو احسن برای‌شان انجام دهید. همه ما این روزها با ایمیل بمباران می‌شویم، یعنی اگر می‌خواهید کسی پیغام‌تان را باز کند باید با دقت در آن مهارت کسب کنید. اگر به شخصی واقعا پرمشغله ایمیل می‌فرستید باید عنوان موضوع را کوتاه بنویسید. اگر به کارفرمایی احتمالی ایمیل می‌دهید مطمئن شوید پیغام‌تان را خطاب به فرد مناسب و با توجه به شغل خاصی که برایش درخواست داده‌اید، نوشته‌اید. در بسیاری از موارد ایمیل‌تان نخستین تاثیری خواهد بود که فردی از شما می‌گیرد پس آن را به ایمیلی درست و مناسب بدل کنید.

وارد شدن به یک اتاق کنفرانس و علم به این‌که قرار است براساس هرچیزی از لباس‌تان گرفته تا شیوه دست دادن‌تان قضاوت شوید، بسیار اضطراب‌آور است. با این حال یک مهارت حرفه‌ای برتر این است که با دانش، آمادگی و تمرین کافی وارد جلسه مصاحبه شغلی شوید. نکته مهم این است که نباید وقتی در مورد بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف‌تان سؤال می‌شود با گفتن این که کمال‌گراهستید خودستایی کنید. در عوض، صادق باشید و چیزی شبیه این بگویید من در منظم بودن همیشه بهترین نیستم.

«جام جم» بررسی می‌کند

کودک خود را وسواسی بار نیاورید

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

بسیاری از بزرگسالان که درگیر وسواس‌های عجیب‌وغریب هستند، اعتراف می‌کنند فکرهای وسواس‌گونه آنها در نوجوانی شکل گرفته‌اند و هیچ‌وقت برای درمان اقدام نکرده‌اند. وسواس عمدتا ریشه‌های ژنتیکی دارد اما عوامل دیگر هم می‌تواند باعث بروز OCD در نوجوانان شود. وسواس معمولا از فکرهای تکراری شروع می‌شود. لزوما نشانه‌اش شستن مکرر دست‌ها و وسایل‌شخصی نیست. می‌تواند حتی فکر کردن به این‌که کاری را درست انجام داده‌ام یا نه باشد یا حتی احساس مسئولیت در مقابل اتفاقات ناگوار. وسواس پدیده غریبی است. ممکن است سروکله‌اش از نوجوانی شروع شود و نوجوان را درگیر اضطراب و فشار روانی زیادی کند. آمارها نشان می‌دهد از هر صد نوجوان یک نفر به اختلال وسواس فکری مبتلاست. این آمار شوخی نیست و با این حساب میلیون‌ها کودک از اختلال وسواس فکری رنج می‌برند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که وسواس مشکلی ژنتیکی است. اتفاقات استرس‌زا می‌تواند یک عامل خطر برای نوجوانان مستعد ابتلا به وسواس فکری و عملی باشد. نوجوانانی که دچار تروما می‌شوند ممکن است دچار اختلال استرسی پس از حادثه شوند که ممکن است با وسواس فکری و عملی اشتباه گرفته شود. افکار ناخواسته و مزاحم ناشی از تروما ممکن است باعث بروز رفتارهای وسواسی و جبری در نوجوان شود.

وسواس چیست

محمد ابراهیمی، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه در این رابطه به جام جم می‌گوید: «در مقام تعریف می‌توانیم بگوییم وسواس، فکری است که مدام در سر تکرار می‌شود. این افکار وقت‌گیر است و فشار روانی زیادی را به فرد وارد می‌کند و باعث اختلال اضطراب و ناراحتی شدید می‌شود. تردیدهای زیاد، نگرانی در مورد میکروب، بیماری یا حتی مرگ، ترس شدید در مورد رویدادهای منفی یا انجام اشتباه یک کار، نگرانی در مورد ناقص بودن یا درست نبودن امور، افکار یا تصاویر ناراحت‌کننده و ناخواسته از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران، افکار یا تصاویر جنسی مزاحم و ناخواسته، نگرانی در مورد ناراحت‌کردن خدا، نگرانی در مورد انجام کارهایی که به دیگران آسیب می‌رساند (مانند رانندگی با ماشین)، افکار ناخواسته در مورد خودکشی و احساس مسئولیت برای بروز اتفاقات بد از نشانه‌های وسواس فکری و عملی نوجوان به‌شمار می‌رود.»

تشخیص وسواس

تشخیص وسواس نیاز به پزشک دارد. این روان‌شناس بالینی ادامه می‌دهد: «تشخیص وسواس در نوجوانان چندین مرحله دارد و باید توسط یک متخصص آموزش دیده مانند روانپزشک یا روان‌شناس انجام می‌شود.» او می‌گوید: «پزشک از طریق صحبت با بیمار می‌تواند وسواس را در او تشخیص دهد.» این استاد دانشگاه در رابطه با این‌که روانپزشک بهتر است در این رابطه ورود پیدا کند یا روان‌شناس می‌گوید: «یک متخصص آموزش دیده با نوجوان در مورد احساسات، افکار، علائم و الگوهای رفتاری‌اش صحبت می‌کند. هدف شناسایی هرگونه وسواس یا اجبار خاصی است. روان‌شناس در ابتدا سعی می‌کند موضوع وسواس فکری و عملی یا OCD را ریشه‌یابی کند. در صورت نیاز روان‌شناس فرد را به روانپزشک ارجاع می‌دهد. اگر این فرآیند تکمیل شود و کودک معیارهای OCD را داشته باشد، روند درمان و بهبودی برای او آغاز می‌شود.»

یک بیماری ژنتیکی

رد پای ژنتیک در تمام بیماری‌های روانی وجود دارد اما به گفته ابراهیمی، محیط نیز در بروز وسواس در نوجوانان نقش مهمی دارد. او می‌گوید: «نوع تربیت خانوادگی می‌تواند باعث شود که کودک در طول زمان وسواس‌ها و اجبارها را بیاموزد. اگر کودکان مشاهده کنند که اعضای خانواده و دیگران رفتارهای وسواسی اجباری از خود نشان می‌دهند، ممکن است آنها نیز به این الگوهای رفتاری پایبند شوند. در نتیجه، قرارگرفتن در معرض محیط محرک وسواس می‌تواند در ایجاد OCD نقش داشته باشد.» بسیاری از خانواده‌ها خیال می‌کنند تنها درصورتی‌که نوجوان آنها علائمی مثل شستن مکرر دست از خود نشان دهد علائم وسواس را از خود نشان داده است درصورتی‌که به گفته این متخصص روان‌شناسی بالینی، تمام افکار تکرارشونده که باعث اضطراب می‌شوند از نشانه‌های وسواس فکری است. این روان‌شناس بالینی ادامه می‌دهد: «هرچند که ابتلا به اختلال وسواس جبری نشانه‌ها و عوامل متفاوتی در افراد دارد اما بیشتر افراد دچار یک چرخه واحد می‌شوند. در ابتدا ذهن غرق در یک فکر، ترس یا نگرانی وسواسی می‌شود، مانند این‌که دست‌تان نجس شده است. این موضوع باعث برانگیختن احساس اضطراب و پریشانی می‌شود. در این صورت شما بلافاصله از الگویی اجباری برای کاهش اضطراب و پریشانی خود استفاده می‌کنید، مانند شستن و آب‌کشیدن چندباره دست‌ها و رفتار اجباری باعث تسکین او می‌شود.»

اگر کودکان مشاهده کنند که اعضای خانواده و دیگران رفتارهای وسواسی اجباری از خود نشان می‌دهند، ممکن است آنها نیز به این الگوهای رفتاری پایبند شوند

نقش تعیین‌کننده تربیت

متاسفانه در بعضی موارد پدران و مادران کمال‌طلب که بیش از حد توان از فرزندشان توقع دارند، به‌تدریج سبب می‌شوند که فرزندشان دچار وسواس شود. هرچند رفتار وسواسی و رفتارهای بی‌اختیار غالبا با یکدیگر همراهند اما در پاره‌ای موارد رفتارهای بی‌اختیار با اضطراب توام نیستند. البته باید توجه داشت وسواس فکری و عملی می‌تواند باعث شود کودک به‌شدت احساس انزوا کند، بنابراین ضروری است که خانواده و دوستان برای حمایت از کودک دور هم جمع شوند.

وسواس کودک را جدی بگیرید

وقتی حرف از وسواس می‌شود، کسی حتی فکرش را هم نمی‌کند که کودکی دچار اختلال وسواس فکری و عملی شده باشد. به گفته ابراهیمی‌مقدم، یکی از علائم وسواس در کودکان این است که آنها شروع به جمع‌آوری اشیا می‌کنند. این رفتارها به کودک کمک می‌کند تا با اضطراب کنار بیاید.

اغلب فعالیت‌هایی مثل مرتب‌کردن بیش از اندازه، چیدمان رنگ‌ها کنار یکدیگر، یا مراقبت بیش از اندازه از والدین می‌تواند نشانه‌هایی از وسواس کودک باشد و تکرار این فعالیت‌ها باعث پریشانی در سلامت روان می‌شود و بر نحوه تفکر کودک تأثیر می‌گذارد. او ادامه می‌دهد: «یک روانپزشک کودک یا سایر متخصصان بهداشت روان می‌توانند وسواس را تشخیص دهند.

او کودک را ارزیابی سلامت روانی می‌کند. برای تشخیص OCD، کودک باید وسواس‌هایی داشته باشد که مداوم، شدید و مختل‌کننده باشد و این اعمال به زندگی روزمره فرزند شما آسیب برسانند.» به‌گفته ابراهیمی‌مقدم، وسواس در کودکان اغلب بین ۷ تا ۱۲ سالگی شروع می‌شود. درواقع بیش از نیمی از بزرگسالانی که به این اختلال مبتلا هستند، اعلام کرده‌اند که علائم آنها از کودکی شروع شده بود. جالب است بدانید این اختلال در کودکی در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود اما در جوانی نرخ ابتلا به آن در زنان کمی بیشتر از مردان است.

یادداشت

چم و خم ادامه زندگی با وسواسی‌ها

زندگی با وسواس همیشه حکایت‌های دشواری دارد، چه برای خود افراد وسواسی و چه برای دیگرانی که باید کنار وسواسی‌ها روز را شب کنند. وسواس ما را مجبور می‌کند دائما به چیزی فکر کنیم یا کاری را به دفعات انجام دهیم و آن‌قدر آن را ادامه دهیم که به مرز جنون برسیم. وسواس یکی از بیماری‌هایی است که دشوار درمان می‌شود و همراه با علائم و بروزهای رفتاری است که برای اطرافیان می‌تواند کلافه‌کننده باشد. مثلا آنها زمان زیادی را برای حمام رفتن، لباس پوشیدن یا انجام کارهای معمولی صرف می‌کنند، همچنین کارهای بسیار عادی را بیش از آنچه منطقی است طول می‌دهند و برایش وقت می‌گذارند. افراد مبتلا به وسواس برای موضوعات کم اهمیت نیز نگرانی‌های بیش از حد دارند و واکنش‌های احساسی شدیدی از خود بروز می‌دهند. حتی ممکن است برخی آنها به خاطر وسواسی که دارند، نتوانند درست بخوابند یا برای انجام کارهایشان تا دیروقت بیدار بمانند. حالا اضافه کنید عادات غذایی عجیب و غریب این افراد و این که شخصیت‌های وسواسی نمی‌توانند به درستی تصمیم‌گیری کنند. فقط یک یا دو مورد از این ویژگی‌ها می‌تواند همسر فرد وسواسی را دچار چالش‌های جدی کند چه رسد به این که جمع این ویژگی‌ها در همسر جمع باشد. اما اگر با وجود همه سختی‌ها هنوز هم دلیلی برای ادامه زندگی مشترک دارید باید چند نکته را بیاموزید و به کار ببرید. به عنوان قدم اول، انتظارات خود از افراد وسواسی را کم کنید چون آنها همیشه از درست انجام ندادن کارها ترس دارند. با این شدت وسواس در همه افراد یکسان نیست اما هر زمان که احساس کردید همسرتان در جهت کنترل وسواسش قدم برمی‌دارد، او را تشویق کنید و تلاشش را نادیده نگیرید. با همسر گرفتار وسواس، شوخی‌های بی‌مورد نیز نکنید و اکیدا از مسخره کردن وی بپرهیزید؛ چون آنها به جای رنجیدن، به فضایی نیاز دارند که به درمانشان کمک کند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۳۴

جدول عادی

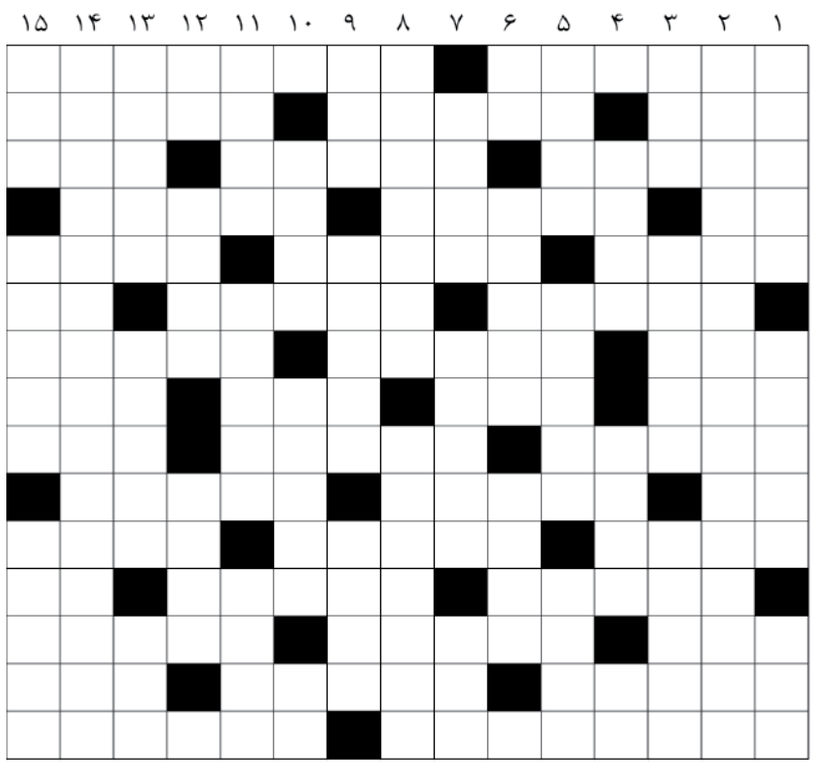
افقی: ۱) حائل در مقابل خطر- گواهی پایان تحصیلات دانشگاهی ۲) گویشی در غرب ایران- ساز استاد جلال ذوالفنون- شترمرغ آمریکایی ۳) به نرمی رفتار کردن- علاج کردن- اضافه بار ۴) E- منطقه‌ای در اسپانیا که چندین قرن تحت حاکمیت مسلمانان بود- آسیاب دستی ۵) بافنده- پیشوا- تردید ۶) نتیجه- وضو- طمع ۷) سوره سی‌ام قرآن- عضو- زیرپوش بی‌آستین ۸) صد سال- کلمه پرسش- صدای کلفت در موسیقی- قطار ۹) بلندپایگان- شهری در پاکستان- سلطان ۱۰) آش- عقیم و نازا- زن ساکن صومعه ۱۱) از فروع دین- واحد پول سوئیس- نیکورو ۱۲) الهه ماه و جنگل در اساطیر رومی- سرمه- ترش و شیرین ۱۳) ترس- دورافتاده- از امراض چشمی ۱۴) تار بافتن عنکبوت- احساسات، رفتار و شرایط دیگران را درک کردن- دوباره ۱۵) احتیاج- رمانی نوشته مریم ریاحی.

عمودی: ۱) یار ایرانی پیامبر اکرم(ص)- چشم و هم‌چشمی- از مصالح ساختمانی ۲) برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن در چهل و یکمین جشنواره فیلم فجر ۳) دورویی- مصونیت از خطر- علم شعبده ۴) لقبی در هند- وسیع‌ترین قاره جهان- سدی در خوزستان ۵) زبان عربی- ذلت و خواری- به آهستگی ۶) نفس بلند- فاقد عقیده ثابت- آسایش ۷) چاپلوسی- چراغ خوراک‌پزی قدیم- تلاش ۸) مدعی‌العموم- کالبدشناسی ۹) چند رأی- شور و غوغا- دستگاه شکل‌دهی فلزات ۱۰) دوستی- نیم‌تنه زمستانی- به نفع او ۱۱) آشنا- هال- پدرمرده ۱۲) رمق پایانی- در شیشه نوشابه- داد و فریاد ۱۳) پیوندهای نسبی- قطع عملیات جنگی- پدر عرب ۱۴) از زیباترین بناهای دوران قاجار در شهر کرمان ۱۵) ضربه‌ای در بوکس- خرج- چشیدن.

جدول ویژه

افقی: ۱) از فلاسفه نامی قرن نوزدهم و نویسنده اصول علوم اجتماعی- فیلمی وسترن ساخته جان فورد با بازی جان وین ۲) آموختنی مدرسه- صاحب ذوق- نزدیکان و بستگان ۳) ثابت‌شده با دلیل- هراس- آهارزده ۴) حرف انتخاب- هم‌وزن- استانی در شمال عراق ۵) چاق- دنباله- صدای خنده بلند ۶) شکست‌خورده- آدرس- بله انگلیسی ۷) از شبکه‌های تلویزیونی کشورمان- سنگ‌های زینتی- سراب ۸) از بند رسته- زمان مرگ- علف- سیب انگلیسی ۹) خط‌های پیشانی- حالت- صفیر ۱۰) جدید- در کمین نشسته- خطوط سایه روشن ۱۱) شهرآورد- خاندان رسول اکرم(ص)- غلام ۱۲) نمایشنامه‌ای نوشته گوگول- معادل فارسی کروموزوم- یازده ۱۳) نوعی بیماری پوستی- باج و خراج- سپاسگزار ۱۴) باغ- معاصر- شتاب و تعجیل ۱۵) پادتن- غمخواری.

عمودی: ۱) انسان بودن- خوشحال- مرد ساده‌لوح عرب که حکایت‌های بسیاری به او منسوب است ۲) کنایه از مردن به مرگ طبیعی است ۳) مقام اداری- اعتراف کردن- رمانی نوشته سینکلر لوییس آمریکایی ۴) واحد شمارش پل- ارزیاب- استفراغ ۵) تندرست- زیبایی- پارسای دیرنشین ۶) راه شاعرانه- ملاط سنتی و ضد آب- مستقیم ۷) طناز- از تیم‌های فوتبال اماراتی- تمدن قدیمی در بین‌النهرین ۸) مستقل- گندزدایی ۹) میان برنامه تلویزیونی- شرعی- چوبدستی بزرگ ۱۰) تفریق- به گمان افکندن- آخرین یک رقمی ۱۱) بازدارنده- صبحانه نخورده- از قبایل صدر اسلام ۱۲) مردن از غصه- توپ و تشر- ژاله ۱۳) فلزی که بر روی آن تصویری برای چاپ حک می‌شود- مجروح- واحد شمارش شتر ۱۴) پژوهشگر فرهنگ ایران باستان و مولف پوراندخت نامه ۱۵) کشتی جنگی- پیام آوری- نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود.



حل جدول عادی ۶۴۳۳

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

حل جدول ویژه ۶۴۳۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ه	ا	ر	■	ص	ا	م	ت	■	ا	ش	ک	ذ	ر
۲	د	و	ز	و	ک	ل	ک	■	ن	ی	ر	و	ا	ن	ا
۳	ن	ا	ر	■	ن	ا	د	م	■	م	و	خ	ر	■	ه
۴	■	ن	م	ا	د	■	■	■	ق	ن	ا	س	■	ل	و
۵	ا	گ	■	ف	ن	ا	ت	ی	س	م	■	ج	و	د	ی
۶	ت	ه	م	ت	■	و	ه	ا	ب	■	خ	ن	ک	ا	■
۷	ر	و	ح	■	گ	ر	ی	س	■	س	و	ب	ل	م	ه
۸	ا	■	م	د	ر	س	ه	■	و	ی	د	ی	و	■	م
۹	ب	ن	د	گ	ا	ه	■	ش	ا	س	ی	■	د	ر	چ
۱۰	■	ا	چ	م	ز	■	ب	ی	ض	ی	■	خ	ی	ا	و
۱۱	ب	ق	ر	ه	■	ط	ب	ل	ح	ل	ب	ی	■	ش	ش
۱۲	ا	ص	م	■	ه	ا	و	ن	■	■	■	د	ر	د	و
۱۳	ز	■	ش	و	ر	ه	■	ک	ز	ن	د	■	ی	م	ن
۱۴	ر	ا	ی	ا	ت	ا	ر	■	ا	ب	ل	و	م	و	ف
۱۵	س	ر	ر	ی	ز	■	خ	و	ر	ش	■	ل	ی	ن	ت

سودوکو ۴۳۴۲

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۳			۲			۵		۸
		۵		۴	۳			
۶		۴				۲	۹	
	۵		۱		۴			۲
	۳						۱	
۹			۶		۸		۷	
	۶	۹				۳		۷
			۳	۶		۱		
۱		۳			۷		۹	

۶			۵			۹		۳
		۵		۷	۸			
۲		۹				۷	۵	
	۳		۱		۴			۸
	۶						۴	
۱			۸		۷		۲	
	۲	۱				۵		۶
			۷	۲		۸		
۸		۳			۵		۹	

۳			۸			۹		۵
		۶		۷	۲			
۱		۹				۷	۶	
	۵		۲		۸			۷
	۲						۵	
۹			۱		۷		۴	
	۹	۴				۵		۳
			۶	۸		۴		
۸		۷			۹		۶	

۷			۸			۹		۵
		۶		۷	۲			
۱		۹				۷	۶	
	۵		۲		۸			۷
	۲						۵	
۹			۱		۷		۲	
	۹	۴				۵		۳
			۶	۸		۴		
۸		۷			۹		۶	

حل سودوکو ۴۳۴۱

۴	۵	۲	۶	۸	۱	۹	۷	۳
۸	۹	۱	۷	۳	۴	۵	۲	۶
۶	۳	۷	۵	۹	۲	۱	۸	۴
۲	۶	۴	۸	۱	۳	۷	۴	۹
۳	۱	۵	۴	۷	۹	۶	۳	۸
۹	۷	۸	۲	۶	۵	۴	۹	۱
۱	۸	۹	۳	۵	۷	۲	۶	۷
۵	۴	۳	۹	۲	۶	۸	۱	۵
۷	۲	۶	۱	۴	۸	۳	۷	۹

۷	۳	۴	۶	۱	۲	۵	۹	۸
۶	۱	۲	۸	۹	۵	۴	۷	۳
۸	۹	۵	۳	۷	۴	۱	۶	۲
۵	۶	۷	۲	۳	۹	۸	۱	۴
۲	۴	۹	۵	۸	۱	۶	۳	۷
۳	۸	۱	۷	۴	۶	۲	۵	۹
۹	۲	۸	۱	۵	۷	۳	۴	۶
۴	۵	۶	۹	۲	۳	۷	۸	۱
۱	۷	۳	۴	۶	۸	۹	۲	۵

قدردانی رئیس مرکز اطلاعات مالی از تلاش‌های بانک ملت در زمینه مبارزه با پولشویی

معاون وزیر امور اقتصادی و دارایی و رئیس مرکز اطلاعات مالی با ارسال نامه ای خطاب به مدیر مبارزه با پولشویی و تامین مالی تروریسم بانک ملت، از تلاش‌های بانک ملت در این زمینه قدردانی کرد. به گزارش روابط عمومی بانک ملت، هادی خانی در این نامه خطاب به قاسم بختیاری تاکید کرده است که تلاش خالصانه و همت مجدانه دست‌اندرکاران بانک ملت در مقابله با فساد و ارتقای توانایی ملی در مبارزه با پولشویی و تامین مالی تروریسم، سهم شایانی داشته است. وی در این نامه مراتب سپاس و قدردانی خود را از زحمات مدیریت مبارزه با پولشویی و تامین مالی تروریسم بانک ملت در طول سال ۱۴۰۱ در زمینه پیشبرد اهداف مبارزه با پولشویی و شناسایی آسیب های نظام بانکی اعلام کرده و تداوم توفیقات را از خداوند متعال خواستار شده است.