



برخی معمولاً با این فرض که در نهایت طلاق خواهند گرفت، ازدواج نمی‌کنند. اگرچه طلاق رایج است، اما هر کسی کاملاً مطمئن است که ازدواجش دوام خواهد داشت.

به همین خاطر است که انحلال ازدواج، فروپاشیدن زندگی مشترک و جدایی می‌تواند یک شوک باشد

## گزارش

ایران و اشقایی فراهانی

گزارش نویسنده

بی‌اثر شده است روی این خاک، حس مرده متحرکی را دارد که روح از کالبدش خارج شده و دیگر هیچ طعمی برایش طعم نیست و هر حادثه‌ای برایش روزمرگی جاری است. هنوز در بهت و ناباوری است. آن همه شور و شیدایی، به رؤیایی می‌ماند که تعبیری وارونه داشت. به کابوسی در یک نیمه شب مه آلود که چشم، چشم را نمی‌بیند و همه چیز تصویری وهم آلود دارد.

برخی معمولاً با این فرض که در نهایت طلاق خواهند گرفت، ازدواج نمی‌کنند. اگرچه طلاق رایج است، اما هر کسی کاملاً مطمئن است که ازدواجش دوام خواهد داشت. به همین خاطر است که انحلال ازدواج، فروپاشیدن زندگی مشترک و جدایی می‌تواند یک شوک باشد.

فرایند طلاق، بسیار شبیه یک ازدواج است و این رویداد تمایل دارد که

چگونه آسیب‌های طلاق را تعدیل کنیم  
برخاستن از خاکستر

ایران



پس از طلاق اگر فرزندان شما در مورد این رویداد سوالی دارند، بهتر است به سوالاتشان را صادقانه اما متناسب با سن پاسخ دهید. لحن آرام و خنثی را حفظ کنید. از اظهار نظرهای انتقادی، قضاوت آمیز و نامهربانانه در مورد شریک سابق زندگی تان خودداری کنید. به فرزندان خود یادآوری کنید که طلاق تقصیر آنها نبوده است. چون بچه‌ها مظلوم‌ترند

زندگی را تغییر دهد. طلاق به تنهایی می‌تواند تغییرات زیادی را ایجاد کند، از حس تنهایی و انزوا تا مشکلات مالی و احساسی، از سرخوردگی تا رهایی. همان‌طور که ناچارید خودتان را با شکل تغییر یافته زندگی خود مطابقت دهید، مجبورید ترکیب پیچیده‌ای از افکار و احساساتی را تجربه کنید که از خیانت و فقدان گرفته تا خشم یا حتی تسکین را شامل می‌شود. همان‌طور که شروع به بازسازی خود می‌کنید، به خاطر داشته باشید که طلاق به معنای پایان زندگی شما نیست.

معصومه ناندانه اوتیوس است. او از سختی‌هایی می‌گوید که پس از جدایی تحمل کرده است: «آنقدر جوان بودم که نیاز به حمایت داشتم. با آنکه کار کردن پشت فرمان اوتیوس برایم سخت بود اما آن آور خودم شدم و سرمایه‌ای برای شروع

زندگی ممکن است آن‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌اید، پیش نرود. پذیرش شرایط جدید پس از جدایی معمولاً یک شبه اتفاق نمی‌افتد و به زمان نیاز دارد. احساس اندوه، درد، رنجش، تحقیر و انزجار، خشم و خصومت، پشیمانی و تنهایی اغلب می‌تواند منجر به درگیری درونی شود. هرچند همه احساسات معتبر هستند و ممکن است طاقت فرسا باشد، اما در چرخه‌های افکار تاریک یا دردناک گرفتار نشوید؛ با گذشت زمان این احساسات کاهش می‌یابد.

همان‌طور که در مسیر خود پس از طلاق قدم می‌گذارید، وقت گذاشتن در طول مسیر برای کشف خود می‌تواند به شما کمک کند تا نیازهای کلیدی خود را شناسایی کنید، به علاوه راه‌هایی برای برآورده کردن آنها با شرایط خود. احساس بی‌هدفی که اغلب پس از طلاق به وجود می‌آید می‌تواند زمان زیادی را برای فکر کردن در مورد سناریوهای چه اتفاقی در اختیار شما بگذارد و در فرآیند تغییر برنامه منظم می‌تواند راه طولانی را به سمت مقابله با احساس تنهایی و سایر احساسات ناخوار و جلوگیری از نشخوار فکری هدایت کند. سپیده یک زن خانه دار بود که به خاطر خساست شوهرش تصمیم به جدایی گرفت. او از تجربه زندگی سخت با مرد خسیس می‌گوید اما حالا که سال‌ها گذشته، هر روز خود را محاکمه و سرزنش می‌کند. اینکه اگر مانده بود، شاید خانواده پرجمعیتی داشت، این همه تنها نمی‌ماند و شاید همسرش تغییر می‌کرد. اصلاً شاید خودش سرکار می‌رفت و هزار یک راه نرفته را در ذهنش مرور می‌کرد.

اما احساس پشیمانی نباید با سرزنش تلیفیک شود. از سرزنش کردن خودداری کنید. مقصود سرزنش خود با آنها، ممکن است کمک زیادی به پیشرفت شما نکند. در عوض، سعی کنید دیدگاه خنثی‌تری داشته باشید؛ دیدگاهی که شامل تصدیق آشکار مشارکت‌های خود است. انجام این کار می‌تواند به کاهش خشم در

لحظه و بهبود روابط شما در آینده کمک کند. حالا که طلاق اتفاق افتاده، زندگی هنوز جاری است و لحظه‌های نو در انتظار است. می‌شود طلوع کرد تا بر شاخه‌های درخت زندگی می‌شود سگسسته‌های گذشته را دوباره ببیند و زدن و جان تازه‌ای به لحظه‌ها بخشید. می‌تواند هم به یکباره جام زندگی را سرکشید و خود را به تنهایی و نیستی کشاند. هر چه هست، حالا سفر به فصل دیگری از زندگی آغاز شده است.

«طلاق می‌تواند زندگی شما را به آشوب بکشاند، ویرانگر باشد، یا شوک غیر منتظره‌ای که مهر پایان بزند بر رؤیاهای طلایی و آرزوهای دور و نزدیک. طلاق می‌تواند دمی برای اعتیاد باشد و بهانه‌ای برای انحراف. اما می‌تواند هم شروعی تازه برای یک راه نو باشد.» این را یک زن ۵۳ ساله می‌گوید که به گفته خودش مسیر پر خاشاکی را در صحرائی تنهایی برای رسیدن به یک زندگی سالم طی کرده است.

او حالا یک کارگاه کوچک تولید صنایع چرمی دارد که کارهای با ارزشی را به نمایش می‌گذارد و معروف شده است: «همیشه فکر می‌کردم هر کس در زندگی مشترک به بن بست می‌رسد حتماً تلاش کافی برای حفظ آن نداشته، اما زندگی خودم با همه تلاشی که برای ساختنش داشتم، فروپاشید. نمی‌خواهم از این بگویم که چگونه با وجود دو فرزند، به بن بست رسیدیم. هنوز هم نمی‌دانم چه بر سر زندگی‌ام آمد. اصلاً ازدواج ما اشتباه بود و دو آدم اشتباهی در کنار هم قرار گرفته بودیم. اما پس از اینکه زندگی مستقلی تشکیل دادم، سخت کار کردم و پای تعهدم به فرزندانم ایستادم.»

او پای به پای بچه‌ها دوره‌های هنری و آموزشی را گذرانده و خودش را یافته است: «خود تحقیر شده‌ام را که کینه‌ای عمیق در آن ریشه انداخته بود و حس انتقام لحظه‌هایش را پر کرده بود، سردرگم و پریشان یافتم. اما آنچه مرا به زندگی پیوند داد، مصومیت فرزندانم بود. به

سرنوشت آشفته بچه‌هایم فکر کردم که در بزرگ جدایی پدر و مادر، در مسیری پرحادثه و نامعلوم باید نهال وجودشان ریشه بگیرد. برای خودم هم باورش سخت بود اما زندگی را از نو ساختم. حالا سال‌های طولانی می‌گذرد و حس آرامش دارم از اینکه طلاق کانون خانوادگی را ویران نکرد، شکل زندگی را تغییر داد.»

جدایی شاید به منزله رهایی از مسئولیت‌ها یا تنش‌ها باشد، اما در صورت وجود فرزندان مشترک شکل دیگری به خود می‌گیرد. آن وقت است که نمی‌توان سرنوشت آنان و عواطفشان را نادیده گرفت و ناچار به برقراری ارتباط هستید. نمی‌توان فرزند را قربانی کینه و انتقام جویی از یکدیگر کرد چرا که شواهد حاکی از آن است وقتی والدین برای سهم شدن مسئولیت‌ها با یکدیگر همکاری می‌کنند، عملکرد کودکان از هر نظر بهتر می‌شود. یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد، حفظ ارتباط با همسر سابق خود پس از طلاق نقش مهمی در رشد کودک سالم و رفاه کلی خانواده ایفا می‌کند. ممکن است احساس ناراحتی یا مصابیت کنید و چیزی جز تحقیر نسبت به همسر سابق خود نداشته باشید اما اجازه دهید فرزندان شما در ضمیر پاکشان، بحث‌های شما را رنگ آمیزی کنند. بهتر است یک برنامه فرزندپروری مشترک ایجاد کنید زیرا به شما کمک می‌کند که از همان ابتدا یک الگوی ارتباط محترمانه ایجاد کنید. سعی کنید روی بهترین چیزها برای فرزندان تمرکز کنید، نه اینکه چه کسی «برنده» است. حتی ممکن است در محله‌ای زندگی کنید که فرزندان شما قبلاً به مدرسه می‌رفتند.

پس از طلاق اگر فرزندان شما در مورد این رویداد سوالاتی دارند، بهتر است به سوالات صادقانه اما متناسب با سن پاسخ دهید. لحن آرام و خنثی را حفظ کنید. از اظهار نظرهای انتقادی، قضاوت آمیز و نامهربانانه در مورد شریک سابق زندگی تان خودداری کنید. به فرزندان خود یادآوری کنید که طلاق تقصیر آنها نبوده است. چون بچه‌ها مظلوم‌ترند.

**آگهی برگ ابلاغ**  
آقای فرید مقدم‌نیا  
بیمه ایران

نظر به اینکه پرونده شما به اتهام «۱- غیبت غیر موجه» به صورت متناوب یا متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است. بر اساس نامه شماره ۱۴۰۲/۳۲۷۱۵۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ مدیریت امور منابع انسانی در این هیأت تحت رسیدگی می‌باشد، لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ده روز از تاریخ درج این آگهی، دفاعیه کتبی خود را به انضمام مدارک لازم به این هیأت به نشانی تهران - خیابان سعدی شمالی - کوچه بیمه - پلاک ۴۶ (ساختمان مدیریت حقوقی و امور قراردادها) - طبقه ۴ تسلیم نمایید.

هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری شرکت سهامی بیمه ایران

**آگهی ابلاغ**  
برگ رأی اداری  
آقای سیدجعفر حسینی  
بیمه ایران

پرونده شما بر اساس اتهام «غیبت غیر موجه» منطبق با بند ۲۹ از ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری مصوب ۷۲/۹/۷۲ مجلس شورای اسلامی، در هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان شرکت سهامی بیمه ایران مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به احراز اتهام متناسب به موجب رأی شماره ۱۴۰۲/۸/۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ به مجازات اخراج از دستگاه متبوع محکوم شده‌اید. چنانچه به رأی صادره اعتراض دارید می‌توانید اعتراض خود را حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ نشر آخرین آگهی به مدیریت امور منابع انسانی شرکت سهامی بیمه ایران تسلیم و رسید دریافت نمایید. در غیر این صورت برابر مقررات حکم صادره از تاریخ صدور رأی، قطعی و لازم الاجرا خواهد بود.

اداره کل امور منابع انسانی شرکت سهامی بیمه ایران

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ۱۱۴-۱۴۰۲**  
شرکت خمیرمایه و الکل رازی (سهامی عام) در نظر دارد، خرید ۱۰ دست Tray Deck Segment C7001, Mut=SS304 (سینتی تقطیر الکل) را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۱۱۴-۱۴۰۲ به سازندگان و تامین‌کنندگان واجد شرایط واگذار نماید.

خمیرمایه و الکل رازی، اداره بازرگانی داخلی، امور قراردادها، شماره تماس ۰۲۱-۳۳۱۳۱۳۳۰ و شماره به شماره ۰۲۱-۳۳۱۳۱۳۳۰-۵۶۱  
دفتر تهران: خیابان سنول، ترسیده به نیش، ۱۳ متری دوم، پلاک ۹۳، منطقه ۹، کدپستی ۰۷۳۷۹۳-۱۹۹۵۸۰  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۸۱۱-۱۳  
جهت پاسخگویی به سوالات و رفع ابهام استناد مناقصه با شماره ۰۲۱-۳۳۱۳۱۳۳۰-۵۶۱ و جهت رفع ابهام مشخصات فنی با شماره ۰۲۱-۳۳۱۳۱۳۴۹۲-۵۶۱ تماس بگیرید.

لذا از کلیه شرکت‌های توانا در این زمینه دعوت می‌گردد در صورت تمایل جهت شرکت در مناقصه و ارائه استناد و رزومه کاری از تاریخ انتشار آگهی و حداکثر تا ۱۱ روز پس از آن (توزیع استناد از مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۸ تا ۱۴۰۲/۰۷/۱۴) پس از واریز نمودن مبلغ ۵۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۳۱۰۶۴۳۵۰۰۲ بانک صادرات به نام شرکت خمیرمایه و الکل رازی جهت دریافت استناد به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه نماید:

اهواز، کیلومتر ۳۵ جاده آبادان، جنب دعبیل خزاعی، شرکت

**توضیحات:**

- شماره مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شماره ۱۱۴-۱۴۰۲
- سپرده شرکت در مناقصه ۵۰۰، ۵۰۰، ۳۰۰ ریال می‌باشد.
- پیش‌پرداخت به میزان ۵۰ درصد مبلغ کل در قبال ارائه ضمانت‌نامه بانکی به میزان ۱۲۰ درصد مبلغ پیش‌پرداخت
- آخرین مهلت تسلیم رزومه و سوابق شرکت، ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ می‌باشد.
- هزینه چاپ آگهی در روزنامه به‌عهده برنده یا برندگان مناقصه خواهد بود.
- به پیشنهادت میهم و مشروط و مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

روابط عمومی شرکت خمیرمایه و الکل رازی (سهامی عام)

شناسه ۱۵۷۴۲۰

**آگهی برگ ابلاغ**  
آقای مجتبی مرادی  
بیمه ایران

نظر به اینکه پرونده شما به اتهام «۱- غیبت غیر موجه» به صورت متناوب یا متوالی که با بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری منطبق است. بر اساس نامه شماره ۱۴۰۲/۳۹۶۹۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ مدیریت امور منابع انسانی در این هیأت تحت رسیدگی می‌باشد، لذا مقتضی است حداکثر ظرف مدت ده روز از تاریخ درج این آگهی، دفاعیه کتبی خود را به انضمام مدارک لازم به این هیأت به نشانی تهران - خیابان سعدی شمالی - کوچه بیمه - پلاک ۴۶ (ساختمان مدیریت حقوقی و امور قراردادها) - طبقه ۴ تسلیم نمایید.

هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری شرکت سهامی بیمه ایران

**ایران**

تلفن: ۸۸۷۶۹۰۷۵  
نمابر: ۸۸۷۶۹۰۷۴  
پيامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳

editorial@iran-newspaper.com

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۲۲۳**  
شرکت پارس خودرو در نظر دارد نسبت به تامین اقلام ذیل از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید، لذا از کلیه تامین‌کنندگان با فعالیت مرتبط و با تجربه دعوت بعمل می‌آید از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ (ساعت ۹ صبح لغایت ۱۵ عصر) نسبت به ارسال پاکت پیشنهاد قیمت و ارسال نمونه اقدام نمایند.

آدرس محل دریافت استناد و ارائه مدارک: تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، شرکت پارس خودرو، معاونت بازرگانی، مدیریت بازرگانی داخلی، اداره خرید اداری، عمومی تلفن: ۴۸۹۱۴۴۲۰

بدیهی است ارائه و تحویل مدارک هیچ‌گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد. لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به‌منظور بررسی و ارزیابی توان فنی - بازرگانی شرکت‌های داوطلب، از امکانات آن مجموعه بازدید بعمل می‌آورد.

شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبولی تمامی شروط استناد مناقصه می‌باشد.

از برنده مناقصه یک فقره چک یا تضامین بانکی معادل کل مبلغ خرید اخذ خواهد شد و تا پایان تعهدات نزد دریافت‌کننده کالا باقی خواهد ماند.

ردیف	شرح	تعداد / متر	مشخصات
۱	کلید اتوماتیک ۳۲۰۰ آمپر زمینس	۲ عدد	3WL 1232-3CB32-1AA2 Fixed - mounted circuit - breaker 3pol-size2 rear connection - horizontal In:3200A - Ics: 80KA - ETU25B - WL II 3200S

روابط عمومی شرکت پارس خودرو