

دوشنبه  
۱۹ آبان ۱۳۹۹  
سال سی و سوم  
شماره ۹۳۸۸۶

ضمیمه نیازمندی‌ها  
وکسب و کار روزنامه قدس

شماره ۲۸۵

# نیازمندی‌ها

ما برای بهتر دیده شدن شما اینجا هستیم

R J A I H S K A I R R

نیازمندی‌ها

تفتیش روز  
تشخیص با دستگاه دیجیتال ضمانت نامه کتبی

**لوله باز کنی، رفع نم بدون خرابی**

سجاد/فلسطین ۳۷۶۶۳۲۰۲ احمدآباد/کوهسنگی ۳۸۴۰۱۶۶۳  
هاشمیه/هنرستان ۳۸۸۱۴۰۳۶ امامت/معلم ۳۶۰۱۲۷۳۷  
وکیل آباد/اقبال ۳۵۰۱۱۹۳۵ قاسم آباد/میثاق ۳۶۰۱۰۵۷۲  
فرامرز/فردوسی ۳۶۰۹۱۳۷۰ دانشجو/هفت تیر ۳۸۶۴۸۰۴۷  
پیروزی ۳۸۷۶۶۶۰۲ تمام نقاط ۰۹۱۵۳۰۴۵۵۲۴

**خریدار روزنامه باطله در محل ۵۰۰۰**

**کتاب، دفتر ضایعات کاغذ و ...**

۰۹۱۵۴۲۴۷۵۱۱

پذیرش تلفنی اشتراک روزنامه  
۳۷۶۵۵۷۷۴  
پذیرش پیامکی اشتراک روزنامه  
۳۰۰۰۷۲۳۰۴

تبلیغات، جان یک تجارت است.

**خرید ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج کارتن، لاک و ...**

۰۹۰۳۵۴۸۰۱۶۲

۳۶۰۴۲۰۰۱ ۳۸۶۴۶۰۷۰  
۳۶۶۲۹۲۹۲ ۳۶۰۵۱۲۷۲  
۳۵۰۱۴۱۵۱ ۳۷۵۱۳۲۲۲

شبانه روزی ۰۹۱۵۱۰۲۱۳۳۴

**لوله باز کنی فوری**

**تشخیص ترکیدگی 100%**

با تجهیزات مکانیزه و کادر مجرب

تمام نقاط شهر ۰۹۱۵۳۱۷۸۳۱۸



**رفع نم بدون خرابی**

با ضمانت نامه نامحدود استخر، پشت بام، سرویس بهداشتی

۰۹۱۵۲۵۰۲۰۰۱

**پذیرش آگهی**

در سراسر کشور

**۳۷۰۸۸**

توزیع در بیش از ۷۰ شهر و شهرستان کشور

## فهرست آگهی‌های طبقه‌بندی شده

### ۱ تلفن و موبایل

گوشی و لوازم جانبی	۱۰۱
تعمیرات تلفن و موبایل	۱۰۲

### ۲ کامپیوتر و اینترنت

کامپیوتر و لوازم جانبی	۲۰۱
لپ‌تاپ	۲۰۲
اینترنت و شبکه	۲۰۳
تعمیر و نگهداری	۲۰۴

### ۳ حمل و نقل

حمل و نقل کالا و اثاثیه	۳۰۱
تاکسی تلفنی و پیک موتوری	۳۰۲
کرایه خودرو	۳۰۳

### ۴ بازار خودرو

پراید / تیا	۴۰۱
پژو / سمند / رانا	۴۰۲
پیکان / رنو / پیکو	۴۰۳
دنا / ال ۹۰	۴۰۴
وانت / نیسان	۴۰۵
خودروهای سنگین	۴۰۶
سایر خودروها	۴۰۷
خودروهای فرسوده	۴۰۸
موتور و دوچرخه	۴۰۹
لوازم یدکی و تعمیرات	۴۱۰
خدمات خودرو	۴۱۱
بیمه خودرو	۴۱۲

### ۵ خدمات ساختمانی

نقاشی و کاغذ دیواری	۵۰۱
پیمانکاری ساختمان	۵۰۲
دزدگیر / سیستم‌های حفاظتی و ایمنی	۵۰۳
درهای اتوماتیک	۵۰۴
در و پنجره	۵۰۵
شیشه و سکوریت	۵۰۶
نما سازی، آب‌نما و آبشار	۵۰۷
داربست	۵۰۸
ایزوگام و عایق‌کاری	۵۰۹
گچبری و رایبیتس‌بندی	۵۱۰
اجرای سقف	۵۱۱
تخریب ساختمان	۵۱۲
سنگ‌سابی / سنگ‌بری و نماشویی	۵۱۳
جرثقیل و بالابر	۵۱۴
آسانسور	۵۱۵
کابینت / ام‌دی‌اف	۵۱۶
مصالح ساختمانی	۵۱۷
نرده و حفاظ	۵۱۸
گازرسانی	۵۱۹
لوله‌کشی / شبکه فاضلاب	۵۲۰
سوله و کانکس کارگاهی	۵۲۱
جوشکاری	۵۲۲
خدمات مهندسی (نقشه‌کشی)	۵۲۳
برق و آیفون ساختمان	۵۲۴

### ۶ املاک و مستغلات

مشاورین املاک	۶۰۱
رهن و اجاره آپارتمان	۶۰۲
رهن و اجاره خانه، باغ و ویلا	۶۰۳
رهن و اجاره تجاری و اداری	۶۰۴
رهن و اجاره صنعتی و کشاورزی	۶۰۵
خرید و فروش آپارتمان	۶۰۶
خرید و فروش خانه و ویلا	۶۰۷
خرید و فروش باغ و زمین	۶۰۸
خرید و فروش تجاری و اداری	۶۰۹
خرید و فروش صنعتی و کشاورزی	۶۱۰

### ۷ خرید و فروش لوازم و اثاثیه

خرید و فروش لوازم منزل و اثاثیه	۷۰۱
تصفیه هوا / تصفیه آب	۷۰۲
فرش و موکت	۷۰۳
کالای خواب	۷۰۴

### ۸ خدمات منزل و تعمیرات

تعمیرات لوازم منزل	۸۰۱
قالی‌شویی	۸۰۲
تخلیه چاه، لوله بازکنی و رفع نم	۸۰۳
خدمات نظافتی	۸۰۴
آنتن	۸۰۵
پرده و مبلمان	۸۰۶
کولرگازی / پکیج و آبگرمکن	۸۰۷
سم‌پاشی	۸۰۸
تزیینات داخلی	۸۰۹

### ۹ پوشاک

پوشاک، کیف و کفش	۹۰۱
پارچه و چادر	۹۰۲
مزون و لباس عروس	۹۰۳
خیاطی و دوخت لباس	۹۰۴

### ۱۰ خدمات اداری و مالی

خدمات بیمه	۱۰۰۱
سرمایه‌گذاری و مشارکت	۱۰۰۲
خدمات مالی و حسابداری	۱۰۰۳
ثبت شرکت‌ها	۱۰۰۴
خدمات بازرگانی	۱۰۰۵

### ۱۱ پزشکی سلامت و زیبایی

خدمات پزشکی و درمانی	۱۱۰۱
مشاوره و روانشناسی	۱۱۰۲
خدمات آرایشی و بهداشتی	۱۱۰۳
ترک اعتیاد	۱۱۰۴
باشگاه‌های ورزشی	۱۱۰۵

### ۱۲ خدمات آموزشی و فرهنگی

آموزشگاه‌های تخصصی	۱۲۰۱
آموزشگاه‌های رانندگی	۱۲۰۲
تدریس خصوصی و مشاوره تحصیلی	۱۲۰۳
کتاب و وسایل کمک آموزشی	۱۲۰۴
محصولات فرهنگی	۱۲۰۵

### ۱۳ مجالس و مراسم

آشپزخانه و رستوران	۱۳۰۱
برگزاری مجالس و مراسم	۱۳۰۲
عکاسی و تصویربرداری	۱۳۰۳
تالار پذیرایی و باغسرا	۱۳۰۴
شیرینی‌سرا	۱۳۰۵
کرایه‌چی	۱۳۰۶
قصابی و دامداری	۱۳۰۷
مواد غذایی و پروتئینی	۱۳۰۸

### ۱۴ استخدام

بازاریاب	۱۴۰۱
منشی و تایپیست	۱۴۰۲
حسابدار	۱۴۰۳
امور پزشکی و درمانی	۱۴۰۴
تعمیرکار	۱۴۰۵
نیروی خدماتی و خدمتگزار	۱۴۰۶
راننده	۱۴۰۷
فروشنده و مندوقدار	۱۴۰۸
کارگر ماهر	۱۴۰۹
کارگر ساده	۱۴۱۰
خیاط و چرخکار	۱۴۱۱
آرایشگر	۱۴۱۲
آشپز	۱۴۱۳
طراح سایت / گرافیکست / امور رایانه	۱۴۱۴
پیک موتوری	۱۴۱۵
جویای کار	۱۴۱۶
مشاغل گوناگون	۱۴۱۷

### ۱۵ خدمات چاپ و تبلیغات

تایپ و تکثیر	۱۵۰۱
چاپ و پخش تراکت	۱۵۰۲
چاپ افست و بنر	۱۵۰۳
تابلوسازی	۱۵۰۴
تبلیغات پیامکی و فضای مجازی	۱۵۰۵
هدایای تبلیغاتی	۱۵۰۶

### ۱۶ خدمات گردشگری

آژانس‌های مسافرتی	۱۶۰۱
تورهای مسافرتی	۱۶۰۲
فروش بلیت	۱۶۰۳

### ۱۷ خدمات صنعتی و کشاورزی

خرید و فروش ضایعات	۱۷۰۱
ماشین‌آلات صنعتی	۱۷۰۲
خدمات و ملزومات صنعتی	۱۷۰۳
خدمات و ملزومات کشاورزی	۱۷۰۴

### ۱۸ گوناگون

مفقود شده	۱۸۰۱
متفرقه	۱۸۰۲

### ۱۹ صفحات ویژه

خدمات آستان قدس رضوی	۱۹۰۱
----------------------	------

قابل توجه آگهی دهندگان محترم! آگهی‌های صفحات نیازمندی‌ها توسط نرم‌افزار (و طبق الگوریتم تعریف شده برای آن) در ذیل کدهای اختصاص یافته، چیده می‌شود و نیروی انسانی در تغییر چیدمان و جابجایی آگهی‌ها دخالتی ندارد.

<p><b>۵۰۵</b> در و پنجره</p> <p><b>پنجره دوجداره</b> آلومینیوم اختصاصی، توری جمع شونده ۰۹۰۲۱۵۷۱۹۳۹ ۳۵۵۹۳۶۰۰-۰۹۱۵۷۱۹۳۹</p>	<p><b>۵۰۲</b> پیمانکاری ساختمان</p> <p><b>شرکت معمارنویین آماده همکاری</b> با مالکین در زمینه مشارکت در ساخت، مدیریت پیمان ۰۹۱۵۶۸۲۵۲۴۴</p>	<p><b>۵</b> خدمات ساختمانی</p>	<p><b>۴</b> بازار خودرو</p>	<p><b>۳</b> حمل و نقل</p>	<p><b>۲</b> کامپیوتر و اینترنت</p>
<p><b>۵۰۸</b> داربست</p> <p><b>داربست محمدپور</b> نصب سریع تخته ۰۹۱۵۵۱۸۶۸۴۳</p>	<p><b>۵۰۳</b> دزدگیر/سیستم‌های حفاظتی و ایمنی</p> <p><b>فروشگاه آنلاین دوربین مدار بسته و دزدگیر</b> Karapro.ir ۳۶۰۳۷۰۰۹-۰۹۱۵۶۲۰۰۰۷۱</p>	<p><b>۵۰۱</b> نقاشی و کاغذ دیواری</p> <p><b>نقاشی نظری</b> ۳۶۰۷۲۷۶۰ ۰۹۱۵۵۰۳۸۵۶۴</p>	<p><b>۴۰۸</b> خودروهای فرسوده</p> <p><b>مرکز اسقاط ۲۰۳۱ خودرو فرسوده</b> شما را به بالاترین قیمت خریداریم ۳۳۵۳۳۹۶۶ ۰۹۱۵۵۲۵۷۵۳۵ ۰۹۱۰۱۷۰۳۸۳۶</p>	<p><b>۳۰۱</b> حمل و نقل کالا و اثاثیه</p>	<p><b>۲۰۱</b> کامپیوتر و لوازم جانبی</p> <p><b>پخش انواع کامپیوتر، تبلت، موبایل، لپ تاپ</b> lenovo-asus-hp-acer از ۵/۳۰۰ م به بالا کامپیوترهای خانگی اداری نو از ۶/۵۰۰ م به بالا کامپیوترهای حرفه ای نو از ۶/۹۰۰ م به بالا لپ تاپ و کامپیوترهای گیمینگ مبتدی از ۷/۸۰۰ م به بالا گیمینگ حرفه ای از ۱۱/۸۰۰ م به بالا کانال تلگرام @moeincomputer ۳۷۲۳۳۳۰۰ ۰۹۳۸۴۳۸۰۹۰۲ بازرگانی معین *تعمیرات تخصصی*</p>
<p><b>۵۰۶</b> درهای اتوماتیک</p> <p><b>داربست رحمتی</b> با بیمه مسئولیت نصب همین امروز ۰۹۱۵۷۰۳۳۷۴۲</p>	<p><b>۵۰۴</b> درهای اتوماتیک</p>	<p><b>۵۰۳</b> کاغذکیان</p> <p>کاغذ دیواری، کابینت، پارکت، کفپوش، پنل، نقاشی، پلکا، کنتکس، سقف کاذب، تعمیرات <b>نقد اقساط</b> @kiyandecor ۰۹۱۵۳۱۳۸۰۱۸ ۰۹۱۵۰۹۳۸۸۰۴۷۷۰۲</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>خرید خودروهای فرسوده</b> بالاترین قیمت، بازدید رایگان ۰۹۱۵۶۲۴۶۷۲۲ حسین زاده ۰۹۰۳۸۰۱۷۰۳۸</p>	<p><b>طالب بار</b> ارزاتر از همه جا ۳۷۵۱۹۲۹۳ ۳۷۵۲۹۲۹۳ ۳۷۵۳۱۹۹۰ ۰۹۱۵۹۱۶۹۷۶۳</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>باربری نمونه امام رضا</b> شهر، شهرستان همه روزه ۳۲۱۳۶۳۹۳-۴ سلطانی ۰۹۱۵۲۴۹۶۲۳۲</p>
<p><b>۵۰۹</b> ایزوگام و عایق‌کاری</p> <p><b>داربست پردیس</b> با بیمه مسئولیت تخفیف ویژه جاده قدیم و سنتو ۳۶۶۶۷۶۴۳-۰۹۱۵۳۰۷۹۲۱۵</p>	<p><b>۵۰۷</b> میلاد در</p> <p>مجری کلیه سیستم های درب اتومات شیشه ای، چکی، ریلی کرکره ای، راهبند ۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳ ۳۸۶۹۶۸۶۸</p>	<p><b>۵۰۵</b> اقتساط تا ۱۲ ماهه</p> <p>انواع کاغذ دیواری خارجی و ایرانی کفپوش، پارکت، پرده تور، افقی، بامبو، زبرا، موکت طراحی و ارسال آلبوم رایگان شعبه ۱ ۳۲۲۸۱۱۲۹ شعبه ۲ ۳۶۲۳۷۶۵۵ ۰۹۱۵۳۰۴۵۹۳۴</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>خرید خودروهای فرسوده</b> بالاترین قیمت، بازدید رایگان پرهیزگار ۰۹۱۵۳۰۲۶۷۲۲ ۰۹۳۵۶۳۵۳۵۱۳</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>لطفا توجه کنید!</b> چاپ آگهی در نیازمندی‌های روزنامه قدس به منزله صحت و تایید آگهی نمی‌باشد؛ لذا لازم است همشهریان گرامی نسبت به صحت و کیفیت کالا و خدمات و همچنین سلامت محیط کار آگهی‌دهنده بررسی‌های لازم را داشته باشند.</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>اتومبیل کرایه بدون راننده استان خراسان رضوی سعید علیزاده</b> ۰۹۱۵۳۵۵۲۹۸۳-۰۹۱۵۳۵۵۹۴۶۷</p>
<p><b>۵۰۹</b> ایزوگام و عایق‌کاری</p> <p><b>ایزوگام شرق</b> قیرگونی، آسفالت لکه گیری حتی ۱ متر (حاجی رضانی) ۳۷۵۷۱۰۶۸-۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>کرایه اتومبیل رهنورد</b> ارائه لوکس ترین خودروهای ایرانی و خارجی با راننده و بدون راننده ۳۶۰۲۶۶۹۶-۰۹۱۵۵۱۱۵۶۹۲</p>	<p><b>۳۰۳</b> کرایه خودرو</p> <p><b>پذیرش تلفنی اشتراک روزنامه</b> ۳۷۶۵۵۷۷۴</p> <p><b>پذیرش پیامکی اشتراک روزنامه</b> ۳۰۰۰۷۲۳۰۴</p>			

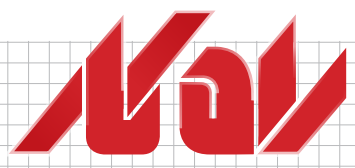
تمرکز بر مجهولات می‌تواند موجب کاهش اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد شود

## آموزش تصمیم‌گیری در شرایط خاص

«مجهولات را در نظر بگیرند» (یک گروه کنترل هم بود که هیچ دستوری دریافت نکرد). هر دو گروه میزان اعتمادبه‌نفس کمتری را نسبت به گروه کنترل نشان دادند - با عنایت به اینکه گروه لحاظ‌کننده‌ی مجهولات، کاهش اعتمادبه‌نفس برابر یا غالباً بیشتری نسبت به گروهی داشت که جایگزین‌ها را در نظر می‌گرفت. محققین می‌نویسند «افراد تمایل دارند آنچه خودشان نمی‌دانند را دست‌کم بگیرند. بنابراین اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد تا حدودی به خاطر ملاحظه‌ی ناکافی از اسناد مجهول به وجود می‌آید.» بنابراین به‌جای اینکه تنها روی خروجی‌های محتمل تمرکز کنید، به مجهولاتی توجه نمایید که می‌توانند در مسیر ظاهر شوند.

کردن متغیرهای ناشناخته. در یک مطالعه، محققین سوژه‌ها را واداشتند تا به پرسش‌های چندگزینه‌ای پاسخ دهند، احتمال درست بودن پاسخ‌هایشان را برآورد کنند، دلایل این برآوردها را توضیح دهند و به میزان اتکایی که آن دلایل به اطلاعات معلوم یا مجهول دارند نمره بدهند (مثلاً یک سوژه تلاش می‌کند میزان کالری آیت‌های فست‌فود متنوع را ارزیابی کند اما اطلاعاتی از میزان چربی یک تکه گوشت ندارد). سوژه‌هایی که به میزان بالایی از اطلاعات مجهول ارجاع می‌دادند، اعتمادبه‌نفس بسیار کمتری از دیگران داشتند. در مطالعه‌ای متعاقب که از پرسش‌های چندگزینه‌ای بهره گرفت، از برخی سوژه‌ها خواسته شد که «جایگزین‌ها را در نظر بگیرند»، درحالی‌که به دیگران گفته شد

اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد باعث می‌شود تصمیمات ضعیف در حوزه‌های مختلف از کمپین‌های نظامی تا درمان‌های پزشکی و سرمایه‌گذاری‌های شرکتی و انتخاب‌های استراتژیک صورت بگیرد. این مشکل فراگیر و هزینه‌بر است، بنابراین محققان باید سال‌ها را صرف سرمایه‌گذاری بر روی بررسی علت‌های این موضوع کنند. اکثر محققین تمایل افراد به تمرکز بر نتایجی که به آن‌ها باور دارند را مقرر می‌دانند و اعتقاد دارند که سایر احتمالات را نادیده می‌گیرند. به‌منظور مقابله با این گرایش، به گروه‌ها غالباً توصیه می‌شود که یک وکیل مدافع شیطان را برگزینند یا به مردم دستور دهند که جایگزین‌ها را در نظر بگیرند. تحقیقات جدید به بررسی منبع دیگری برای اعتمادبه‌نفس بیش‌ازحد می‌پردازند: ناتوانی در لحاظ



نماینده‌های پذیرش آگهی در شهر مشهد

نماینده‌ی الهیه حمیدی‌نیا  
۰۹۱۵۴۲۲۶۶۸

نماینده‌ی طلاب رحمتی  
۰۹۱۵۱۲۰۲۷۵۲

نماینده‌ی راهنمایی سلیمی  
۰۹۱۵۳۱۲۷۸۷

نماینده‌ی قاسم‌آباد قمی  
۰۹۱۵۱۱۴۱۳۰

**ایزوگام شرق**  
قیرگونی، آسفالت  
کلی، جزئی  
۰۹۱۵۰۰۲۰۵۵۲

**ایزوگام شرق**  
به قیمت درب کارخانه  
۳۲۷۲۱۷۸۹-۰۹۱۵۳۱۲۵۵۴  
۰۹۳۶۶۴۸۴۴۹

**تخریب ساختمان**  
۵۱۲

**کرگیری، کاشت انواع**  
بلت، شیارزنی و تخریب  
موسوی ۰۹۱۵۸۰۲۲۵۳۳

**تخریب فوری ساختمان**  
و خاکبرداری کلیه مصالح شما را  
به بالاترین قیمت خریداریم  
۰۹۱۵۱۱۰۴۷۰۸

**آسانسور**  
۵۱۵

**کار آسان ایده**  
نصب و اجرا، سرویس نگهداری  
آسانسور هر توقف ۸۰۰۰ ت  
۳۸۸۲۴۴۹۴

**کابینت / امدیاف**  
۵۱۶

**مصنایع فلزی و MDF**  
برادران حسن پور - ساخت  
انواع کابینت، اشکاف و ...  
۰۹۱۵۶۴۸۹۹۲۵-۰۹۱۵۱۲۰۹۳۹۵

**مصالح ساختمانی**  
۵۱۷

**بورس کلیه مصالح ساختمانی**  
کلی و جزئی - با نازلترین قیمت  
۳۶۹۰۷۳۳۵  
۰۹۱۵۵۰۴۸۵۸۸

**گازرسانی**  
۵۱۹

**لوله کشی گاز**  
نرده لوله‌ای، تعمیرات گاز  
۳۳۶۴۰۰۰۷ / ۰۹۱۵۳۱۸۴۱۱  
نقد اقساط / مدیریت گرمی

**جوشکاری**  
۵۲۲

**جوشکاری و برشکاری**  
اجرای اسکلت، پله، نما، سایبان  
پارکینگ، خورده کاری، درب و پنجره  
آبگرمکن ۰۹۱۵۵۱۸۴۲۴۸

**برق و آیفون**  
ساختمان ۵۲۴

**برق ساختمان**  
تخصص و تجربه  
۰۹۱۵۹۲۱۱۵۲۳

**املاک و مستغلات**  
۶

**خریدار زمین جلدک**  
مشاور املاک مرکزی طبقه  
۰۹۱۵۳۱۶۸۸۱۶-۳۴۲۳۴۳۱۹  
مدیریت: قنبری  
طبقه، طرقدور میدان

**مشاورین املاک**  
۶۰۱

**مشارکت در ساخت**  
تبریزی ۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

**مشارکت در ساخت**  
تبریزی ۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

**مشارکت در ساخت**  
تبریزی ۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

**مشارکت در ساخت**  
تبریزی ۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

**مشارکت در ساخت**  
تبریزی ۰۹۱۵۱۰۱۶۲۸۸

**پذیرش اشتراک روزنامه قدس**  
SMS ۳۰۰۰۷۲۳۰۴  
عدد ۸۸۸ را به شماره بالا پیامک کنید

**ملک از شما**  
ساخت از ما  
بهبترین مترتال  
زینلی  
۰۹۱۰۵۵۰۲۷۲۴

**خرید و فروش**  
باغ و زمین ۶۰۸

**خرید و فروش**  
باغ و زمین ۶۰۸

**شاندیز**  
خرید و فروش  
زمین، باغ و ویلا  
۰۹۱۵۱۱۱۶۷۳۳

**خرید و فروش**  
لوازم و اثاثیه ۷۰۱

**خریدار لوازم منزل**  
فضیحات، کابینت خرده ریز انباری  
حسن پور ۰۹۱۵۳۲۵۵۶۲۲  
۰۹۳۰۲۹۷۸۶۹۸

**بهبترین و بالاترین خریدار**  
لوازم منزل فیزیوی  
«حاج قاسم» ۳۲۷۶۶۲۹۶  
۰۹۱۵۵۱۳۵۱۰۲

**خدمات منزل**  
و تعمیرات ۸

**قالی شویی**  
۸۰۲

**قالی شویی**  
۸۰۲

**قالیشویی امیرکبیر**  
۳۳۸۷۲۴۵۰  
۰۹۱۵۳۱۴۱۳۴۳  
۰۹۳۶۶۶۶۲۰۴۶

**قالیشویی مدرن**  
عدالتیان  
۲۲۱۲۱۴۳۶  
۲۵۱۳۴۲۱۳  
۲۸۸۴۶۲۶۸

**قالیشویی مدرن**  
عدالتیان  
۲۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳  
سید رحیم  
۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

**قالیشویی مدرن**  
عدالتیان  
ر فو پذیرفته می شود  
۳۲۱۲۱۴۳۶ - ۳۲۱۱۸۲۹۵ - ۳۵۱۳۴۲۱۳  
سید رحیم  
۳۲۱۳۹۵۳۴ - ۳۸۸۴۶۲۶۸

**قالیشویی مدرن**  
تهران  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

**قالیشویی مدرن**  
تهران  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

**قالیشویی مدرن**  
تهران  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

**قالیشویی مدرن**  
تهران  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

**قالیشویی مدرن**  
تهران  
۳۶۰۴۷۵۷۶  
۳۸۴۵۳۸۸۷  
۳۲۲۴۳۲۳۹  
۰۹۱۵۷۰۰۷۴۱۰

**قالیشویی سید**  
۱۰۰٪ اسلامی  
سرویس دهی به تمام نقاط شهر  
۳۲۷۷۷۸۹۳  
۳۲۵۶۸۵۲۵  
۳۷۳۴۱۱۳  
۳۳۴۹۰۸۴۸  
۳۲۱۴۱۷۹۷  
۳۸۸۴۷۱۵۹  
۳۶۰۱۰۹۷۶  
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

**قالیشویی سید**  
۱۰۰٪ اسلامی  
سرویس دهی به تمام نقاط شهر  
۳۲۷۷۷۸۹۳  
۳۲۵۶۸۵۲۵  
۳۷۳۴۱۱۳  
۳۳۴۹۰۸۴۸  
۳۲۱۴۱۷۹۷  
۳۸۸۴۷۱۵۹  
۳۶۰۱۰۹۷۶  
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

**قالیشویی سید**  
۱۰۰٪ اسلامی  
سرویس دهی به تمام نقاط شهر  
۳۲۷۷۷۸۹۳  
۳۲۵۶۸۵۲۵  
۳۷۳۴۱۱۳  
۳۳۴۹۰۸۴۸  
۳۲۱۴۱۷۹۷  
۳۸۸۴۷۱۵۹  
۳۶۰۱۰۹۷۶  
ایام تعطیل ۰۹۱۵۵۲۹۱۵۹۸

## قوانین جدید واتساپ فورواردهای پیام‌های وایرال را ۷۰ درصد کاهش داد

همچنان امکان تشخیص این موضوع وجود ندارد که پیام‌های وایرال شده حاوی اطلاعات غلط یا پیام‌هایی حاوی پیام‌های بی‌خطر هستند. واتساپ یکی از شرکت‌هایی بود که در جریان همه‌گیری ویروس کرونا با انتقادهای بسیار زیادی درباره‌ی گسترش اطلاعات غلط مواجه شد. هر گروه واتساپی امکان حضور ۲۵۶ نفر را دارد و این یعنی یک پیام می‌تواند خیلی سریع و بین گروه بزرگی از کاربران این پیام‌رسان پخش شود. ماه گذشته، CNN گزارش داد اطلاعات نادرستی درباره‌ی ویروس کرونا در حال انتشار روی واتساپ است. دولت هند هم از واتساپ و شبکه‌های اجتماعی درخواست کرد تلاش برای کنترل اطلاعاتی را افزایش دهند که در این شبکه‌ها منتشر می‌شود.



واتساپ بیانیه‌ای برای اعلام تغییر قوانین منتشر و در آن اعلام کرد: کاربران اعلام کرده‌اند نرخ فورواردهای پیام‌هایی که ممکن است آسیب‌زا یا حاوی اطلاعات گمراه‌کننده باشد، به شکل چشمگیری افزایش پیدا کرده است. برای ما بسیار مهم است که نرخ انتشار این پیام‌ها را کاهش دهیم تا واتساپ نیز پلتفرمی برای گفت‌وگوهای شخصی باشد. این نخستین بار نیست که واتساپ قوانین خود را برای کاهش نرخ انتشار اطلاعات گمراه‌کننده تغییر می‌دهد. این پیام‌رسان در سال ۲۰۱۸ الصاق نام صاحب پیام فوروارده شده را به قوانین خود اضافه کرد. همچنین سال گذشته، امکان فوروارده گروهی یک پیام را به امکان فوروارده یک پیام به پنج نفر به صورت هم‌زمان را محدود کرد. واتساپ در همه‌گیری ویروس کرونا ربات سازمان بهداشت جهانی را در اختیار کاربران قرار داده است.

قوانین جدید واتساپ درباره‌ی پیام‌های وایرال شده در این پیام‌رسان، فورواردهای چنین پیام‌هایی را به اندازه‌ی چشمگیری کاهش داده است. واتساپ ماه گذشته، قوانین جدیدی برای فورواردهای پیام‌های وایرال شده در این پیام‌رسان اعمال کرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد این قوانین باعث کاهش ۷۰ درصدی نرخ فوروارده این پیام‌ها شده است. واتساپ برای کاهش نرخ انتشار اطلاعات غلط درباره‌ی ویروس کرونا این قوانین جدید را وضع کرده است. براساس قوانین جدید، پیام‌هایی که پنج کاربر به کاربران دیگر فوروارده کنند، تنها قابلیت فوروارده به یک شخص یا یک گروه واتساپی را خواهند داشت. هر چند کاربران واتساپ همچنان می‌توانند پیام مدنظر خود را به صورت دستی به هر تعداد کاربر یا گروه دلخواه فوروارده کنند، قوانین جدید به واتساپ کمک کرده نرخ فورواردهای وایرال را کاهش دهد. باوجود این،

تجربه‌ی کاربر



**قالی شویی ممتاز ایران**  
 سرویس دهی تمام نقاط شهر  
 ۳۸۷۰۵۳۴۷ - ۳۲۷۰۱۳۱۳  
 ۳۳۸۵۱۲۳۵ - ۳۲۴۲۶۶۳۵  
 ۰۹۱۵۵۰۰۴۶۹۳ - ۰۹۰۲۵۰۰۴۶۹۳  
 ايام تعطيل

**قالی و مبیل شوئی نمونه**  
 تحت پوشش بیمه ایران  
 ۳۷۴۹۰۲۳۱ - ۳۷۳۲۹۷۰۵ - ۳۷۳۳۶۰۶۰  
 ۳۶۶۱۲۵۸۶ - ۳۸۸۲۲۵۰۰ - ۰۹۱۵۵۰۹۲۵۱۸  
 ۳۲۷۶۵۵۵۱ - ۳۲۱۳۵۹۵۶  
 شستشو ۱۰۰٪ اسلامی

**قالی و مبیل شوئی عدالتیان**  
 تحت پوشش بیمه ایران  
 سرویس سراسر شهر  
 ۳۷۴۹۰۲۸۴ - ۳۶۶۱۲۷۶۴  
 ۳۵۱۳۰۴۷۳ - ۳۲۷۶۲۸۷۷  
 ۳۲۲۹۸۰۸۰ - ۳۵۰۲۴۰۴۰  
 د فوگری

**۸۰۴ خدمات نظافتی**

**نظافتی آپسان**  
 خشکشویی فرش، موکت  
 میلمان، نظافت کلی ساختمان  
 راه پله و پیلوت اعزام کارگر  
 خانم و آقا (تضمینی)  
 ۳۵۲۲۸۹۳۴ - ۳۵۲۲۸۹۳۵  
 ۰۹۱۵۱۰۲۰۷۶۴  
 ۰۹۱۵۵۵۷۳۷۰۲

**۸۰۶ پرده و میلمان**

**کاور مبیل ماندگار**  
 تلقی و پارچه ای  
 نادریان  
 ۰۹۳۵۷۴۹۷۳۴۹

**مشهد کاور قدیم**  
 طلق و پارچه - بدون پروا (سال سابقه)  
 سعیدی  
 ۰۹۱۵۷۷۹۹۷۱  
 ۰۹۳۸۰۹۰۴۴۷۹

**تعمیر رویه مبیل**  
 با رنگ و پارچه دلخواه شما  
 حمل و نقل و بازدید رایگان  
 ۰۹۳۳۷۹۳۳۱۹۳

**لوله بازکنی مشهدالرضا**  
 وصل اگو  
 تشخیص ترکیدگی  
 ونم زدگی بادستگاه  
 ترمیم کف سرویس با مصالح  
 پیروزی ۳۸۷۶۴۴۶۷  
 سجاد ۳۸۷۶۴۴۶۸  
 فردوسی ۳۸۸۲۵۲۶۴  
 کوهسنگی ۳۸۸۲۵۲۶۴  
 مطهری ۳۷۲۸۵۶۷۰  
 معلم ۳۸۷۶۴۴۶۷  
 وکیل آباد ۳۸۷۶۴۴۶۷  
 عبادی ۳۷۲۸۵۶۷۰  
 هاشمیه ۳۸۸۲۵۲۶۴  
 هفت تیر ۳۸۷۶۴۴۶۷

**قالیشویی ماندگار**  
 مشهود تضمینی  
 ۱۰۰٪ اسلامی  
 ۳۲۷۱۱۲۶۵  
 ۳۲۷۱۱۲۶۹  
 ۰۹۰۵۵۸۹۰۷۷۶

**۸۰۳ تخلیه چاه**  
 لوله بازکنی و رفع نم

**تخلیه چاه سعید**  
 در تمام نقاط شهر مشهد  
 بنز ده چرخ و بنز ده تن  
 ۰۹۱۵۳۰۱۲۰۸۰  
 ۰۹۳۳۲۹۲۹۴۹۵  
 www.khadamatsaeed.ir

**قالیشویی غزال**  
 عضو درجه یک اتحادیه  
 رفوگری، شستشو با اصول مذهبی  
 تحت پوشش بیمه ایران  
 ۳۸۱۱۲۰۳۰  
 ۳۷۲۸۶۰۵۰  
 ۳۶۲۲۲۲۳  
 ۳۳۶۶۱۱۱۵  
 ۳۳۶۷۰۹۷۶  
 ۰۹۱۵۳۲۱۲۰۳۴  
 مدیریت روحبخش

**قالیشویی ستاره شرق**  
 ۳۲۷۱۶۸۳۰ - ۳۲۵۱۱۳۲۰  
 ۳۳۴۴۶۸۸۲ - ۳۷۴۱۶۶۱۹  
 ۳۶۰۳۱۲۸۵ - ۳۸۴۶۱۲۹۴  
 ۳۲۱۳۱۲۲۸  
 ۱۰۰٪ اسلامی  
 سرویس دهی  
 به تمام نقاط شهر  
 ايام تعطيل ۰۹۱۵۵۰۸۶۱۲۲

**قالی شوئی نیما**  
 بهترین کیفیت را با ما تجربه کنید  
 تخصص در سستجوی فرشهای گرم، دست باف و ماشینی تراکم بالا  
 ۳۸۴۶۵۴۲۳ - ۳۷۲۳۶۱۳۵ - ۰۹۱۵۵۰۹۹۴۷۲  
 ۳۸۸۱۹۲۱۱ - ۳۷۴۱۳۱۹۷ - ۳۲۷۹۳۵۰۲

**قالی شوئی عدالتیان**  
 عضو درجه یک اتحادیه  
 تحت پوشش بیمه ایران، سرویس دهی در تمام نقاط شهر  
 هیچ شعبه دیگری ندارد واحد نمونه سال ۸۹ و ۸۸  
 ۳۸۸۲۵۷۴۷ - ۳۸۵۹۵۱۳۶ - ۳۷۳۲۹۸۵۹  
 ۳۳۴۴۲۲۰۱ - ۳۳۶۸۰۸۴۱ - ۳۲۷۳۱۸۹۲  
 ۳۲۶۲۴۹۷۱ - ۳۲۱۳۵۹۴۸ - ۹  
 مدیریت: سعید علی  
 عدالتیان  
 ايام تعطيل ۰۹۱۵۵۱۵۶۹۵۳

**قالی شویی حافظ**  
 ۱۰۰٪ اسلامی  
 بدون چين و چروک  
 لکه گیری چای، قهوه، آب  
 انار، جوش، قطره آهن و ...  
 ۳۸۸۴۸۸۸۱، ۳۳۸۹۶۸۰۰، ۳۷۶۳۶۱۰۰، ۳۶۲۰۳۸۰۰  
 ۳۳۸۶۹۳۳۳، ۳۲۱۴۷۰۱۸، ۳۳۴۴۹۲۶۴، ۳۷۳۴۷۹۳۸  
 سرویس رایگان ۳۲۷۴۵۸۱۵، ۰۹۱۵۴۴۶۶۶۵۵

**با رعایت قوانین رانندگی**  
 از خسارات جانی و مالی جلوگیری کنید.

**۳۷۰۸۸**

**با درج آگهی در نیازمندی های قدس خودتان را به دیگران معرفی کنید!**

توانمندی ها و تخصص های خود را به ادارات، فروشندگان، کارخانجات، صاحبان کسب و کار، پیمانکاران پروژه های عمرانی و خدماتی و شرکت های تولیدی و خدماتی معرفی کنید.

فقط کافی است با ۳۷۰۸۸ تماس بگیرید...

**۱۰**  
خدمات اداری و مالی

**۱۰۰۱**  
خدمات بیمه

**بیمه ایران**  
۱- سرقت اتومبیل  
۲- تصادفات  
۳- آتش سوزی  
۴- نوسان قیمت  
**۰۹۱۵۵۱۳۹۴۸۸**  
**۰۹۳۵۵۱۳۹۴۸۸** سنایی

**۱۱**  
پزشکی سلامت و زیبایی

**۱۱۰۱**  
خدمات پزشکی و درمانی

**پرستاری سفید بالان**  
ویزیت، فیزیوتراپی، خدمات پرستاری مراقبت و نگهداری در منازل و بیمارستان ها  
اجاره تجهیزات پرستاری پزشکی  
تست زردی نوزادان (فتوترابی)  
بین عبدالملک ۱۴۰۱۲  
پلاک ۱۹۸ جنب بانک انصار  
**۳۷۱۲۷۱۳۷**

**۱۴**  
استخدام

**۱۴۰۱**  
بازاریاب

**بیمه ایران**  
بازاریاب بیمه  
نیاز مندیم.  
حقوق ۲ + ۴ ساعت کار  
بلوار اول - پل فجر  
**۰۹۱۵۵۱۳۹۴۸۸**  
**۰۹۳۵۵۱۳۹۴۸۸**

**۱۴۰۲**  
منشی و تایپیست

**منشی جهت آژانس**  
نیاز مندیم  
محدوده بلوار میرزا کوچک خان  
خشتودی، اسماعیل پور  
مجلسی، چمن  
**۰۹۱۵۵۰۴۵۲۱۷**  
**۰۹۳۰۹۸۵۸۰۹۹**

**۱۴۱۷**  
مشاغل گوناگون

به چند برقکار ماهر، نیمه ماهر و مبتدی نیاز مندیم.  
**۰۹۱۵۵۰۴۶۳۷۹** زنجایی

**۱۵**  
خدمات چاپ و تیبغات

**۱۵۰۴**  
تابلوسازی

**تابلوساز صنعت آذین**  
چلینیوم، استیل، LED  
کامپوزیت، بنر، فلکسی، چاپ اجسام، برش  
لیزر، هدایا تبلیغاتی  
**۰۹۱۵۴۲۰۵۷۲۹**

**۱۷**  
خدمات صنعتی و کشاورزی

**۱۷۰۱**  
خرید و فروش ضایعات

**ضایعات حاضری**  
خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم مس، برنج، در و پنجره و خرده ریز انباری ضایعات عمده هتل ها کارخانجات، ادارات  
بازدید و حمل بار رایگان  
**۰۹۱۵۵۰۴۴۷۱۹**

**خرید ضایعات و آهن آلات**  
**۳۶۹۰۱۷۹۶**  
**۰۹۱۵۱۱۱۸۴۴۱**  
مرادی

**خرید ضایعات آهن**  
فلزات رنگی، آلومینیوم مس، چدن و غیره  
مشهدی  
**۰۹۱۵۳۱۳۹۱۵۸**

**ضایعات فلاح**  
خرید آهن، آلومینیوم، مس و ...  
شرکت در مزایده  
**۰۹۱۵۷۱۳۷۴۹۹-۳۶۶۶۰۸۸۳**

**ضایعات مشهدی**  
خریدار کلیه ضایعات فلزی آهن، آلومینیوم جمع آوری موتور خانه خورده ریز انباری  
**حمل و بازدید رایگان**  
**۰۹۳۳۴۹۵۹۰۱۶**

**خرید آهن آلات**  
تخریبی و ضایعات و ...  
(عضویت ۸۳۳) **۰۹۱۵۷۰۰۶۱۰۴**  
**۰۹۳۹۷۳۹۶۱۰۴**  
غلام آذر

**بر توزیع روزنامه نظارت کنید!**  
**۳۷۶۸۵۰۱۱-۴**

**خرید ضایعات خاوری**  
آهن آلات تخریبی دروپنجره لوازم انباری شیر آلات  
**بالاترین قیمت**  
**۰۹۱۵۹۸۲۹۸۸۴**

**ضایعات سادات حقیقی**  
خریدار کلیه ضایعات فلزی آهن آلومینیوم و خرده ریزه بالاترین قیمت خریداریم.  
**۰۹۱۵۳۲۴۵۷۴۷**

**۰۹۰۲۰۰۳۷۰۸۸**  
سروش سازمان آگهی ها

**۱۸۰۲**  
متفرقه

**ابلاغ و احضار**  
جناب آقای علی سیاح فرزند سلیمان به اطلاع شما می‌رساند همسر شما برابر دادنامه شماره ۹۹۰۹۹۷۵۱۱۴۰۰۵۴۵ مورخ ۹۹/۶/۱ شعبه ۴ دادگاه خانواده مشهد تصمیم به ثبت طلاق خود را دارد لذا به شما اخطار می‌شود ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ آگهی جهت ثبت طلاق خود به دفترخانه ۵۳ طلاق مشهد واقع در سه راه فردوسی- جنب داروخانه و درمانگاه مراجعه نمایید.  
سردفتر طلاق ۵۳ محمود سالاری

قابل توجه همشهریان گرامی به اطلاع می‌رساند آقای ابوالفضل خسروپور مسئول دفتر مشاور املاک به **شماره عضویت ۶۷۹۲** به نشانی: **بین هاشمیہ-۳** مشارالیه درخواست کناره‌گیری از شغل خود را دارند لذا از کلیه متعاملینی که در دفتر مشارالیه مدارکی دارند خواهشمند است جهت تسویه حساب حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر آگهی به محل فوق‌الذکر مراجعه و مدارک خود را تحویل بگیرید. لازم به توضیح است در صورت عدم مراجعه در زمان فوق یا عدم اعلام شکایت خود از مشارالیه، اتحادیه هیچ‌گونه مسؤلیتی در قبال مشکلات و ادعاهای احتمالی بعدی نخواهد داشت.  
تلفن تماس دفتر مشاور املاک: **۰۹۳۶۱۷۷۳۲۰۰**  
روابط عمومی اتحادیه منصف مشاورین معاملات املاک مشهد

**خلاقیت بدون استراتژی را "هنر" می‌نامند. خلاقیت با استراتژی را "تبلیغات" گویند.**

Creative without strategy is called "art". Creative with strategy is called "advertising".  
[Jef I. Richards]

**توصیه های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا**

**مصرف کلم بروکلی**  
دارای ویتامین C

**مصرف کالباس و غذاهای فست‌فود**  
اجتناب از مصرف سوسیس کالباس و غذاهای فست‌فود

**مصرف سالاد**

**هویج**  
دارای ویتامین A و E

**فست‌فود**

**تخم مرغ**  
دارای ویتامین D و E  
تخم مرغ کاملاً پخته مصرف شود

**گوجه فرنگی**  
دارای ویتامین C

**لیمو و پرتقال**  
دارای ویتامین C

**کیوی**  
دارای ویتامین C

**پیاز**  
دارای ویتامین C

## زوج‌های شاغل، چگونه از بحران ویروس کرونا عبور کنند؟

## کرونادر دورکاری!

آسان‌تر می‌شود و ناراضی نمی‌شوید.

**در این ایام، وظایف شما به عنوان والدین چیست؟**

این روزها فرصتی فوق‌العاده برای والدین شاغل است به شرطی که قواعد گذشته‌شان را به روز کنید. آیا نیاز به آسان‌گیری بیشتر درباره زمان کار با گوشی و کامپیوتر فرزندان دارید؟ تا چه اندازه نیاز است و تمایل دارید که در کارهای مدرسه‌ی فرزندان مشارکت کنید؟ کدام جنبه‌های زندگی فرزندان برای شما مهم‌تر است؟ زمان بیرون رفتن، زمان خواندن کتاب، ورزش یا مطالعه درس؟ چطور درباره بحران با فرزندان صحبت می‌کنید و آن‌ها را آرام می‌کنید؟ اگر شما و همسران با هم هماهنگ باشید و بتوانید این اصول را به وضوح به فرزندان انتقال دهید، در این صورت، آرامش بیشتری در منزل خواهید داشت.

**در چه اموری به کمک یکدیگر نیاز دارید؟**

همه‌ی ما به پشتیبانی یکدیگر نیاز داریم اما این نیاز در مورد شما چه نمودهایی دارد؟ عاطفی است یا کاری؟ آیا نیاز دارید مطمئن شوید که صبح‌ها، ۱۵ دقیقه توسط همسران مورد توجه قرار می‌گیرید و برای کل روز انرژی کسب می‌کنید؟ آیا نیاز دارید که همسران بخشی از مسئولیت‌هایی که قبلاً به طور کامل به عهده شما بوده را قبول کند؟ برای اینکه به «قرارداد بحران» پایبند باشید، چه کمکی از سمت همسران نیاز دارید؟ قاعدتاً نیازهای شما و همسران با هم متفاوت خواهد بود. سازگاری با نیازهای شریک زندگی تان نشان دهنده‌ی حسن نیت و عشق شماست که همه‌ی ما در این ایام سخت به آن نیاز داریم.

**بزرگترین نگرانی‌هایتان کدامند؟**

بحران پیش‌رو و پدیده‌ی کار از منزل برای مدتی طولانی، اکثر ما را مضطرب ساخته است. آیا نگران امنیت شغلی‌تان یا مدیریت تعادل بین کار و رسیدگی به بچه‌ها و یا کیفیت زمان مشترک با همسران هستید؟ آیا احساس کسالت می‌کنید؟ اگر یکی از شما یا هر دو نگران بیمار شوید، چه خواهید کرد؟ در زمان بحران، بسیاری از ما نگرانی‌هایمان را بروز نمی‌دهیم که بین زوج‌ها، کار نادرستی است. فهمیدن نگرانی‌های اصلی یکدیگر حیاتی است چرا که ما را متوجه و حساس به یکدیگر می‌کند. وقتی نگرانی‌های شریکمان را می‌فهمیم، آنگاه می‌توانیم قدم‌های کاربردی برای کاهش یا تسکین آن برداریم. معمولاً هنگام مواجهه با بحران، تمرکزمان به وظایف فوری جاری محدود می‌شود. یکی از خانم‌هایی که با او مصاحبه کردم گفت: «در این شرایط، تمایل به غرق شدن در وظایف به راحتی رخ می‌دهد. من متوجه شدم که ما برای عبور از آن، به یک توافق جدید نیاز داریم.» پژوهشی که انجام دادم نشان می‌دهد که زوج‌های شاغل، تنها پس از توافق است که می‌توانند کارهای کمک‌کننده را انجام دهند.

تا زمانی که اصول توافق شده را بعنوان منطق کارهایتان در نظر می‌گیرید و به گفتگو ادامه می‌دهید، از این دوران به موفقیت عبور خواهید کرد. حتی ممکن است روابطتان مستحکم‌تر از قبل شود. شاید به ماه عسل جدید یا بافتن لباس برای نوزادتان رسیدگی کنید! که در این صورت، به مذاکره درباره‌ی قراردادی جدید نیاز خواهید داشت!

بدون آسیب دیدن روابط و شغلشان سپری کنند که در آغاز بحران، درباره‌ی اصول مشخصی گفتگو کرده و به توافق رسیده باشند. این گفتگوها شامل این هستند که چه چیزی برایشان مهم‌تر است، نیازهایشان چیست، خواسته‌شان چیست، چه نیازی به یکدیگر دارند و در عوض، چه کار باید انجام دهند. یک‌بار که روی این اصول توافق شود، راه‌حل‌های عملی در هنگام بروز بحران، توسط این اصول هدایت خواهند شد. «قرارداد بحران» بر مبنای قراردادی است که در کتابم با عنوان «همسرانی که شاغل هستند» شرح دادم و برای موفقیت همه‌ی زوج‌های شاغل حیاتی است. اما نباید پس از انجام توافق، آن را رها کرد، بلکه همسران باید همگام با آمدن تغییرات جدید و بخصوص وقوع یک بحران، آن را بروز کنند.

بستن یک قرارداد بحران، زمان زیادی نمی‌خواهد. می‌توانید امشب توافق کنید. ابتدا، چند دقیقه به صورت جداگانه وقت بگذارید و فکر کنید. افق زمانی سه ماهه‌ای را در نظر بگیرید (نمی‌دانم این وضعیت چقدر طول خواهد کشید اما طبق تجربه‌ی چین، اینطور حدس می‌زنم). پس از اینکه افکارتان را جمع کرده و روی کاغذ آوردید، آن را به صورت موردی، با همسران به اشتراک بگذارید و با هم به دنبال نقاط مشترک بگردید. آنچه که درباره‌ی آن توافق دارید را بنویسید. این کار توافقتان را زنده نگه می‌دارد و می‌توانید بصورت هفتگی ارزیابی داشته باشید که در مسیر هستید یا خیر. بعلاوه، می‌توانید به قرارداد، به صورت مبنایی برای حل مشکلات مربوط به کارها که در قدم بعد به آن‌ها می‌پردازیم نگاه کنید.

**در این دوره، چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است؟**

اولین پاسخ همه‌ی ما سلامتی و امنیت عزیزانمان است. بجز این موارد، سه هدف مهم‌تان در این دوره کدامند؟ آیا پروژه‌ی کاری خاصی وجود دارد که می‌خواهید به اتمام برسانید؟ رابط‌های هست که می‌خواهید بهبود دهید؟ آیا می‌خواهید از این زمان برای ترسیم تغییر مسیر پیشرفتتان استفاده کنید؟ آیا مهم‌ترین مسئله، تحصیل فرزندان است؟

فهمیدن و اشتراک گذاری این اهداف، به این دلیل مهم است که بهترین راهنما برای زمان بندی شماست. احتمالاً بیشتر ما در این ایام، بهره‌وری کمتری داریم اما خودتان را در سه ماه آینده تصور کنید که به عقب نگاه می‌کنید: از کجا می‌فهمید که این ایام را هوشمندانه سپری کرده‌اید یا خیر؟

**اولویت مرتبط با شغل‌تان در ماه آینده چیست؟**

اگر همزمان به انجام کار در منزل و مدیریت سایر کارها از جمله مراقبت از کودکان و سالمندان می‌پردازید، نیاز به اولویت بندی دارید. آیا به صورت یک قانون نانوشته، شغل یکی از شما بر دیگری ارجحیت دارد؟ آیا سعی می‌کنید که همه چیز را به صورت ۵۰-۵۰ تقسیم کنید؟ یا هفته‌های خاصی وجود دارد که یکی از شما، فقط باید روی شغلش تمرکز کند؟

طبق پژوهشی که انجام دادم، هر کدام از حالات بالا جواب می‌دهد. اما بهترین خروجی زمانی می‌بینید که دقیقاً مشخص کنید شما کدام مورد هستید. اینکار، منطقی را برای تقسیم ساعات کاری روزانه به شما خواهد داد. اگر شما دونفر بفهمید که چرا در زمان مشخصی، کار نفر مقابل اولویت پیدا می‌کند، پذیرش فداکاری‌ای که در این ایام خواهید داشت،

اوایل تعطیلی چین به دلیل ویروس کرونا، درست زمانی که محدودیت‌ها در حال کاهش بودند، پدیده‌های تیتراختبار شد: افزایش نرخ طلاق در شهر شیآن، مرکز استان شانسی. در حالی که اطلاعاتی از کشور ایتالیا در دسترس نبود، اما مردم آنجا هم شوخی‌های بسیاری با این موضوع داشتند. یکی از اقوام ایتالیایی‌ام که ساکن فرانسه است، پس از تعطیلی ایتالیا به کنایه می‌گفت: «از این تعطیلات یا با نوزاد جدید بیرون می‌آیی یا با طلاق!» من در حیطه شغلی‌ام به مطالعه‌ی زوج‌های شاغل می‌پردازم و به وضوح می‌بینم که آن‌ها با وجود نیاز بیشتر به کنار آمدن با یکدیگر، می‌توانند هم در شغل و هم در روابطشان، موفق باشند. اکنون، میلیون‌ها زوج شاغل (مانند من و همسر) در سراسر دنیا، خود را در شرایطی می‌بینند که یک ماه گذشته برایشان غیرقابل تصور بود! (شرایطی که هر دو نفر مجبورند در خانه به صورت تمام وقت کار کنند). آن‌ها در حال مدیریت این اوضاع بدون نقشه راه هستند. بسیاری از زوج‌ها علاوه بر این، به صورت تمام وقت از فرزندانشان نیز مراقبت می‌کنند در حالیکه به دلیل محدودیت‌های فاصله گذاری اجتماعی، نمی‌توانند از کمک دیگران بهره‌مند شوند.

در این وضعیت، کار کردن به خودی خود، بسیار استرس‌زا است، از تبدیل شدن کارهای حضوری به حالت آنلاین گرفته تا تلاش سازمان برای خدمت‌رسانی به مشتریان و کاهش امنیت شغلی‌مان. بنابراین، خستگی و اضطراب زیادی را از کار به خانه می‌آوریم. خانه، برای ما جایی شده که در آن با تمامی این چالش‌ها سروکله می‌زنیم. در صورت نبودن تقسیم کار واضح بین کارهای خانه و کارهای مربوط به شغل، زوج‌های شاغل، میزبان چالش‌های جدیدی خواهند بود. همسران چطور می‌توانند زیر یک سقف با بهره‌وری بالا کار کنند؟ هر کدام چندساعت از اتاق مطالعه به عنوان دفتر کار استفاده کنند؟ چطور از افتادن در دام کار کردن افراطی و بی‌انگیزه شدن که در دورکاری رایج است، جلوگیری کنیم؟ چطور می‌توانیم با خرده عادات آزاردهنده‌ی یکدیگر کنار بیاییم در صورتیکه ۲۴ ساعت در شبانه روز و ۷ روز هفته، کنار هم هستیم؟ و به عنوان زوج‌های دارای فرزند، چطور بچه‌ها را بدون دوستانشان، مادر بزرگ و پدر بزرگشان و یا پرستار، سرگرم کنیم و در خانه به آن‌ها آموزش دهیم؟

پاسخ‌هایی که به این سوال‌ها داده می‌شود اغلب به زوج‌ها توصیه می‌کند که روی انجام کارهای خاصی متمرکز شوند. به طور مثال «برای هر روز، برنامه ریزی کنید، هرگز بر روی میز آشپزخانه کار نکنید، در اتاق را ببندید، با رئیس‌تان مشورت کنید، کارهای خانه و مراقبت از فرزندان را به صورت گردشی انجام دهید، در فواصل منظم استراحت کنید، از خوابتان

زنید و از فناوری‌های روز استفاده کنید.» این کارها قطعاً مهم هستند و همه‌ی زوج‌های شاغل به آن‌ها نیاز خواهند داشت، اما ۶ سال پژوهش به من نشان داد آنچه که باعث می‌شود برخی زوج‌ها پس از اتمام بحران به سمت جدایی بروند و برخی دیگر، ماه عسل دومی را برنامه ریزی کنند (یا شاید یک نوزاد جدید)، چگونگی انجام این کارها نیست. اینکه چه کسی خطر خریدن شیر در دوران شیوع بیماری را برعهده می‌گیرد، عاملی تعیین‌کننده در این موضوع نیست.

بلکه طبق پژوهشی که طی آن با بیش از ۱۰۰ زوج مصاحبه کرده‌ام، زوج‌هایی می‌توانند بحران را

# مجموع چاپ و نشر روزنامه قدس

واحد سفارشات

چاپ افست، شیت، رول،  
طراحی حرفه ای، مشاوره، لیتوگرافی،  
سلفون، یووی، برش، صحافی

مجهز ترین چاپخانه  
شرق کشور  
با پرسنل حرفه ای

• طراحی حرفه ای  
• کیفیت چاپ بالا  
• تحویل فوری

۰۵۱-۳۷۶۷۶۵۹۶

مشهد مقدس، بلوار سجاد، نبش سجاد ۱

واحد سفارشات مؤسسه فرهنگی قدس

Email: qqudsnews@yahoo.com