

### بنای زندگی مشترک زوجین بر تفاهم استوار است یا تفاوت؟

در زندگی مشترک، یکی از سوالات اساسی این است که آیا موفقیت روابط زوجین بیشتر به تفاهم‌ها وابسته است یا تفاوت‌ها؟ حقیقت این است که هر دو جنبه نقش مهمی در دوام و پایداری رابطه دارند. جان گاتمن، روان‌شناس به همراه همکارانش طی چند دهه تحقیق در زمینه روابط زوجین به این نتیجه رسیدند که «عدم تفاهم» و «اختلافات حل‌نشده» یکی از اصلی‌ترین علل طلاق و فروپاشی روابط

### چطور می‌توانیم به استقلال یافتن بچه‌ها کمک کنیم؟

# کوچولوهای مسئولیت‌پذیر

کاهای کوچک می‌تواند مهم و اثرگذار باشد کم کم مسئولیت‌های بزرگ‌تر را هم راحت‌تر می‌پذیرد. البته در این میان نقش والدین به‌عنوان مشوق بسیار مهم است. والدین می‌توانند کودکان را تشویق کنند که مشکلات را خودشان حل کنند و تنها در مواقع ضروری از کمک والدین بهره ببرند. این رویکرد باعث می‌شود کودکان حس استقلال و مسئولیت را در خود پرورش دهند. فرض کنید فرزند شما چیزی را گم کرده و ناراحت است. به جای این‌که مستقیم به او بگویید «بیدایش کن»، می‌توانید از او بپرسید: «فکر می‌کنی کجا می‌تواند باشد؟» این‌طور به کودک نشان می‌دهید که خودش می‌تواند راه حل را پیدا کند و مسئولیت حل مشکلاتش را بپذیرد.

که پدر و مادرش مسئولیت‌های مختلف خود مثل پرداخت صورتحساب، خرید مایحتاج خانه یا رسیدگی به مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی را انجام می‌دهند، خودش ناخودآگاه متوجه می‌شود که هرچیزی در زندگی نیاز به مسئولیت و توجه دارد. مثلا وقتی شما به‌عنوان والدین مرتب در ساعت مشخصی سرکار می‌روید یا مشغول انجام کارهای منزل می‌شوید، بچه‌ها نظاره‌گر این رفتارها هستند و رفته‌رفته مفهوم مدیریت وقت و مسئولیت‌پذیری را بهتر درک می‌کنند.

#### ۱۲ واگذاری مسئولیت‌های کوچک متناسب با سن

البته الگوپردازی از والدین اگرچه امری لازم در تربیت کودکان است اما کافی نیست چرا که والدین علاوه بر رعایت این فاکتور باید از همان ابتدا کارهایی را متناسب با سن کودک به او واگذار کنند. از مسئولیت‌های ساده مثل مرتب کردن اتاق گرفته تا کارهای بزرگ‌تر که باعث می‌شود احساس کنند در خانه و خانواده

نقش مهمی دارند. برای مثال بچه‌ها می‌توانند به مرور وظایفی مثل جمع کردن اسباب‌بازی‌ها یا آب دادن به گیاهان را انجام بدهند؛ این کارهای کوچک نه فقط باعث می‌شود بچه‌ها یاد بگیرند که نسبت به محیط اطراف خود مسئولیت داشته باشند، بلکه حس مفید بودن و مهم بودن را هم تجربه می‌کنند؛ چراکه وقتی کودک می‌بیند که



زهرا حامدی  
گروه جامعه

وقتی از مسئولیت‌پذیری کودکان صحبت به میان می‌آید، ممکن است فکر کنید مسئولیت‌پذیری یک فرآیند خیلی پیچیده و بزرگ است اما واقعیت این است که این ویژگی از روزهای اولیه زندگی هر فرد و از ساده‌ترین رفتارها شروع می‌شود. مثلا از همان ابتدا وقتی که بچه‌ها یاد می‌گیرند در قبال کارهای خودشان جوابگو باشند، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و این به کسب استقلال آنها در بزرگسالی کمک می‌کند. حال سؤال این است که چطور می‌توانیم کودکان مسئولیت‌پذیر تربیت کنیم؟

#### ۱۳ مسئولیت‌پذیری یعنی چه؟

برای درک بهتر موضوع ابتدا باید بدانیم دقیقا تعریف‌مان از مسئولیت‌پذیری چیست. مسئولیت‌پذیری وقتی معنا پیدا می‌کند که یک کودک یاد بگیرد برای کارهای خودش جوابگو باشد. مثلا وقتی می‌گوید: «مامان من کارهای مدرسه‌ام را انجام می‌دهم»، یعنی مسئولیت درس‌هایش را برعهده می‌گیرد یا مثلا وقتی می‌گوید: «باید اتاقم را مرتب کنم»، یعنی خودش را در قبال مرتب کردن وسایلش مسئول دیده‌است. این کارهای کوچک اما مهم از سنین خیلی کم قابل یادگیری است. البته به شرط آن‌که والدین از همان ابتدا باروش‌های درست این مسئولیت‌ها را به بچه‌ها معرفی کنند. حالا سؤال بعدی این است که چطور والدین می‌توانند مسئولیت‌پذیری را به بچه‌ها آموزش بدهند؟

#### ۱۴ الگوی خوبی باشید

یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی که روان‌شناسان در تربیت کودکان بر آن باور دارند، بحث الگوپذیری کودکان از والدین است. در واقع وقتی کودک می‌بیند

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۳۸

### جدول عادی

**افقی:** (۱) اندازه – بو کردن – مبارک (۲) آلبومی با آواز محمدرضا شجریان -نوعی خاک -نوعی حلوا(۳) قسمت‌های پایانی – در قدیم شغلی شستن لباس بود – واسطه خریدار و فروشنده (۴) درازا – سهل و ساده – فراموشکار(۵) پرورگار عالم – محل کسب درآمد – زنان عرب (۶) بوی خوش – مقابل رفتن – خروس (۷) سست و بی بنیاد – نام مادر امام رضا(ع) – در حال دیدن (۸) تپه کوچک سازو برگ زین اسب - خداوندی - تکرار حرفی) - بی نظیر – از طرح‌های شناخته شده فرش دستباف ایرانی - شرف و حیثیت (۱۰) نقش گل و گیاه روی پارچه - عقیم - علاج (۱۱) بازی و سرگرمی - از غذا‌های محلی گیلان – روزگار (۱۲) راه فرار – یاری – آرزو (۱۳) وزن و برگ اسب - دیسک خورده - همبازی لورل (۱۴) روستا – خوشگذران – در در مفاصل (۱۵) آلوده به ننگ – زشت و مبتذل – ضمیر دوم شخص مفرد.

**عمودی:** (۱) فضای خالی در ساختمان‌های جنوبی برای گرفتن نور - قورت دادن (۲) پیام‌رزه سه ساز - بدون تردید و قطعاً - گرو گذاشتن (۳) توپل – حواری خائن (۴) نام ماندگار موسیقی آلمان - هر حرفه بسته در بدن - قطعی برای کتاب (۵) آشیانه خند - کامیون حمل مایعات - پول زاین (۶) بله آلمانی - سامانه‌ای در سیستم بانکی برای انتقال پول - دختر کوروش هخامنشی (۷) مدفن ناصر خسرو - شتر تیزرو - سنگ سبز قیمتی (۸) پیکر - یاقوت (۹) کرشمه - مهلت دادن - بینایی (۱۱) راضی و قانع -

حل جدول عادی ۶۹۳۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ج	ا	ب	م	و	ق	ت	ن	ا	ی	ت	ا	ی	ت	ا
۲	ت	ی	ر	خ	ل	م	ن	ی	ر	و	م	د	ن	م	د
۳	م	ت	م	ا	ی	ز	د	م	ا	ی	ر	د	م	ا	ی
۴	م	ز	ش	ت	ی	ا	ک	ی	م	د	و	ب	د	و	ب
۵	ا	و	ق	م	ت	ج	ا	و	ی	ج	م	ن	م	ن	م
۶	ک	ا	م	ل	ف	ل	ی	ا	و	م	ی	م	ی	م	ی
۷	ت	ا	ت	ا	ف	ا	ش	ق	ل	ت	ا	ف	ا	ش	ق
۸	م	ن	ظ	ا	ر	ف	ا	ل	و	ا	ر	د	م	د	م
۹	ا	د	و	ا	ر	ی	ا	ل	و	ب	ا	و	ب	ا	و
۱۰	و	ی	ل	ا	ف	ر	و	ب	ت	ف	ر	ج	ر	ج	ر
۱۱	ف	ی	ل	م	ب	ا	ز	ب	ی	ن	ی	ک	ی	ک	ی
۱۲	ا	ل	ن	ق	ا	ر	ن	ر	و	ز	ی	م	ی	م	ی
۱۳	ج	و	ک	ل	ش	ب	و	ق	ف	ی	س	ی	س	ی	س
۱۴	م	ف	ل	ی	ا	م	غ	ر	ا	س	ت	ف	ا	د	ا
۱۵	ه	ن	د	و	ر	م	ل	ط	ف	ر	ه	ی	ی	ی	ی

حل جدول ویژه ۶۹۳۷

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

است. این پژوهش نشان می‌دهد زوجین موفق کسانی هستند که توانایی حل و فصل مؤثر تعارضات و تفاوت‌های خود را دارند. به عبارت دیگر، گاتمن بر این باور است که تفاهم و ارتباط مؤثر می‌تواند به‌طور قابل توجهی از تعارضات بی‌نتیجه جلوگیری کند. از طرف دیگر، در تحقیقات دیگری که به پذیرش تفاوت‌ها پرداخته‌اند، نشان داده شده که تفاوت‌های شخصیتی و حتی اختلاف در سبک‌های زندگی

می‌توانند از کودکان بخواهید تا مسئولیت‌های کوچکتری مانند گردگیری وسایل، مرتب کردن اتاق خود یا شستن ظرف‌های کوچک‌تر را برعهده بگیرند. این نه فقط به آنها احساس مسئولیت می‌دهد، بلکه باعث می‌شود حس مشارکت و کمک به خانواده در آنها تقویت شود. این کار در عین سرگرم‌کننده بودن، به بچه‌ها یاد می‌دهد که هر چیزی در خانه به همکاری نیاز دارد. البته گاهی اوقات والدین نگران هستند که اگر مسئولیت‌های زیادی به کودک بدهند ممکن است او احساس استرس کند یا نتواند به‌درستی آن را انجام دهد. در اینجا نکته‌ای که باید در نظر گرفت این‌که والدین باید مسئولیت‌ها را به‌تدریج و متناسب با سن کودک افزایش دهند.

#### ۱۲ والدین؛ آینه کودکان

تقی ابوطالبی-احمدی، روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم با اشاره به تاثیر میزان هوش در مسئولیت‌پذیری افراد می‌گوید: انسان مسئولیت‌پذیر کسی است که از نظر هوش هیجانی متوسط به بالا یعنی IQ ۱۰۰ به بالاست؛ بنابراین اگر می‌خواهیم بچه‌هایمان را مسئولیت‌پذیر تربیت کنیم باید ابتدا بر رشد هوش هیجانی آنها تمرکز داشته باشیم. این روان‌شناس با اشاره به نقش والدین و معلمان در این زمینه می‌افزاید: غیر از توجه به ارتقای هوش هیجانی کودک، ما باید به این نکته نیز توجه کنیم که غیر از خانواده، محیط

می‌تواند موجب رشد و تکامل فردی و رابطه‌ای شود. مثلا در مطالعه‌ای که توسط ترزا هاروی در زمینه روان‌شناسی خانواده انجام شد، مشخص گردید که پذیرش تفاوت‌های فردی به زوجین کمک می‌کند تا نقاط قوت یکدیگر را کشف کنند و از آنها برای غلبه بر مشکلات استفاده کنند. این تفاوت‌ها در صورتی که به‌درستی مدیریت شوند، می‌تواند به رشد رابطه و افزایش صمیمیت منجر شود.

مدرسه هم در ایجاد و تقویت یک ویژگی بسیار مهم است زیرا ما به‌عنوان معلم، کودکان را در قالب دانش‌آموز از خانواده تحویل می‌گیریم و سپس به‌عنوان شهروند به جامعه تحویل می‌دهیم. بنابراین از آنجایی که کودکان عملگرا هستند و طبق مشاهده یاد می‌گیرند بسیار مهم است که کودکان هم در محیط خانواده و هم در مدرسه الگوهای مناسبی را نظاره‌گر باشند. ابوطالبی احمدی با بیان این‌که اگر می‌خواهیم کودک مسئولیت‌پذیری داشته باشیم، باید مسئولیت‌پذیری را از خودمان آغاز کنیم، ادامه می‌دهد: برخی پدر و مادرهای امروزی نسبت به گذشته با مهارت تربیتی فاصله دارند وعده زیادی از آنها در بسیاری از زمینه‌ها مثل کنترل خشم، تاب‌آوری و... دچار چالش هستند. طبیعتا در چنین

#### برش

### ارائه الگوهای مثبت

تربیت مسئولیت‌پذیری در کودکان نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، صبر و آگاهی از تاثیرات بلندمدت آن بر زندگی کودک است. والدین باید با اتخاذ رویکردهای هوشمندانه و ارائه الگوهای مثبت، به کودکان کمک کنند تا ویژگی‌های مسئولیت‌پذیری را در خود پرورش دهند و در آینده افراد مستقل، توانمند و موفق شوند.



شرایطی کودک نمی‌تواند متفاوت از والدین خود شود و ویژگی‌های مثبت شخصیتی را فرا بگیرد. بنابراین بیش از هرچیز برای داشتن فرزندی مسئولیت‌پذیر به والدینی آگاه و آموزش‌دیده نیازمندیم و والدین خواستار هر ویژگی‌ای که در کودکان خود هستند باید ابتدا خودشان آن را دارا باشند.



**FAIAT**  
SHARHAT ENERGY TRADING CO.  
شرکت فرا دست انرژی فلات

**آگهی مناقصه عمومی**

**دو مرحله‌ای نوبت اول**

شماره مناقصه:  
**FEF/TENDER-NGL3200-M403-C1056**

۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرا دست انرژی فلات، به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۲- موضوع مناقصه: **عملیات رنگ‌زدایی و آماده‌سازی سطح و اجرای سه لایه رنگ خطوط پایپینگ و سایر تهرهای باقیمانده واحدهای ۲۴۰۰، ۲۴۰۰، ۲۴۰۰ و پروژه پالایشگاه گاز یادآوران NGL3200 غرب کارون**

۳- زمان مهلت و نشانی دریافت اسناد: ۱-۳- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **TenderAffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۴- هزینه خرید اسناد معادل ۸۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴ نزد بانک تجارت شعبه هرمان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرا دست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قرارداد های شرکت تحویل نمایند.

۶- محل پروژه: بندر عباس

۷- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۸- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴**

**FAIAT**  
SHARHAT ENERGY TRADING CO.  
شرکت فرا دست انرژی فلات

**آگهی مناقصه عمومی**

**دو مرحله‌ای نوبت دوم**

شماره مناقصه:  
**FEF/TENDER-MKF-M403-P1055**

۱- نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت فرا دست انرژی فلات، به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۲- موضوع مناقصه: **تأمین انواع اقلام سازه فلزی EQM537-Steel Structure پروژه احداث پالایشگاه مهر خلیج فارس**

۳- زمان مهلت و نشانی دریافت اسناد: ۱-۳- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل **TenderAffairs@fefalat.com** مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد).

۴- هزینه خرید اسناد معادل ۸۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴ نزد بانک تجارت شعبه هرمان کد ۳۳۸۰ به نام شرکت فرا دست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵- محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قرارداد های شرکت تحویل نمایند.

۶- محل پروژه: بندر عباس

۷- ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۸- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹- هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**روزنامه جام جم مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴**

**شرکت پتروشیمی سازند**  
(ماتری)

**آگهی مناقصه عمومی**

**شماره ۱۴۳-۴۰۳**

**موضوع: انجام آزمایش‌های آنالیز روغن دستگاه‌های حساس شرکت پتروشیمی سازند**

**شرکت پتروشیمی سازند**

**شرکت پتروشیمی سازند (سهامی عام)**

در نظر دارد، به منظور فوق‌الذکر راه شرح مندرج در بند (الف) از طریق برگزاری مناقصه عمومی و طبق شرایط خصوصی و الزامات تعیین شده به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های معتبر و دارای تخصص و تجربه مفید و مرتبط با موضوع دعوت می‌گردد تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ لغایت ۱۵/۱۲/۱۴۰۳ به غیر از روزهای تعطیل، ضمن معرفی نماینده مطلع و آگاه و با همراه داشتن کلیه مدارک مورد نیاز در بند (ب) جهت تحویل مدارک و تکمیل فرم تقاضا به نشانی: اراک، کیلومتر ۲۴ جاده پر و جسر، مجتمع پتروشیمی سازند، دفتر امور پیمان‌ها و سایر موارد و به صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۶۵-۳۲۶۳۳۱۶۶-۰۸۶ امور پیمان‌ها و سایر موارد تماس حاصل نمایند.

**(الف) شرح کار:** انجام آزمایش‌های آنالیز روغن دستگاه‌های حساس شرکت پتروشیمی سازند

**ب) مدارک مورد نیاز:** ۱- تمایل‌ور اساسنامه، آگهی تأسیس و ثبت شرکت و آخرین تصویبات و تغییرات مندرج در روزنامه رسمی شامل تغییرات ده، پرینت، آدرس شرکت نام شرکت و... ۲- گواهی صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه گواهی صلاحیت ایستنی پیمانکاری از وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی ۳- تصویر شناسنامه و کارت ملی (پشت و رو)، صاحبان امضای مجاز شرکت و شماره و موبایل آن‌ها ۴- تصویر گواهی نامه ثبت نام مودیان مالیاتی (کد اقتصادی) و شناسنامه ملی، نشانی و کد پستی و شماره تلفن / فاکس ۵- ارائه گردش مالی شرکت، مقایسه حساب قرارداد های انجام شده، گواهی ارزش افزوده، گواهی ضمانت نامه های اخذ شده طی یکسال گذشته ۶- فهرست سوابق کار های انجام شده یا در حال انجام و یا مشابه موضوع مناقصه یا ارائه گواهی و رضایت نامه از کارفرمای قبلی ۷- سایر مدارک و گواهی های معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه که در آن توانمندی و باید صلاحیت مقایسه مؤثر باشد.

**نحوه برگزاری:** در صورت تقبی و عدم تکمیل مدارک مذکور از زبانی متقاضیان قابل بررسی نخواهد بود. همچنین ارائه مدارک و عدم تأیید صلاحیت، هیچ گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمی سازند**