



کشف استعداد در کودکان این است که ابتدا آنها را به طور دقیق تحت نظر بگیریم و ببینیم چه کارهایی را به خوبی انجام می دهند و در کدام یک از آنها مهارت بالایی دارند. با این وجود هرگز نباید به کودک دیکته کرد که در کاری استعداد دارد یا ندارد، چرا که با این کار استعداد های او را از بین می برد. به هر حال کشف استعداد فرزندان نیازمند حوصله و صبر زیاد است و نباید زود خسته شوید.

بهترین زمان برای کشف استعدادها و ویژگی‌های ذاتی فرزندان همان دوران کودکی است و اگر بخواهید استعدادیابی را اصولی طی کنید، باید به سنین ۳ تا ۶ سالگی کودک توجه ویژه‌ای کنید. این دوران از نظر فرآیند توسعه‌ای و تربیتی بسیار حیاتی است، چرا که نطفه‌پذیری ذهن کودکان بالاست و می‌توانند به خوبی پیشرفت کنند. یکی از گام‌های اصلی و اساسی در

پرورش استعداد، فرایندی نیست که نقطه آغاز و پایانی داشته باشد و عوامل مختلفی چون سن، جنسیت، هوش، شخصیت، محیط آموزشی و... در آن موثر است. از بدو تولد فرزند، والدین دغدغه‌های فراوانی در مورد آینده آنها در ذهن دارند. با این حال آنان بهتر از هر کسی می‌توانند به کشف استعداد کودکشان بپردازند و با مشاهده استعداد او در جهت تقویت آنها گام بردارند.

## کشف استعداد در کودکان

سبک زندگی

LIFE STYLE

۱۲

سه شنبه ۲۷ آذر ۱۴۰۳ شماره ۶۹۳۴

**یادداشت**

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

## والدین آسیب رسانی

متأسفانه بسیاری از والدین با رفتارهای آسیب‌رسان خود، رفتارهای «سمی» را به‌طور پیوسته در زندگی فرزندان‌شان جاری می‌کنند و این امر به ایجاد آسیب‌های عاطفی شدیدی در نسل آینده‌شان منجر می‌شود. این گروه از پدرومادرها با فراگفتنی مشکلات شخصیتی خود، باعث می‌شوند اطرافیان دائماً احساس کنند که مشکل از سوی آنهاست. اولویت این والدین نیازهای خودشان است و معمولاً توجهی به خواسته یا احساسات دیگران ندارند و نمی‌توانند به آنها را درک کنند. واکنش‌های هیجانی آنها اغلب تند و غیرقابل پیش‌بینی است؛ در نتیجه دیگران در کنارشان احساس آرامش نمی‌کنند؛ همیشه به‌شدت کنترل‌گر بوده و همیشه می‌خواهند دست‌پا را داشته باشند. برای ساختن تصویر خوبی از خود، حقایق را تغییر می‌دهند و با ایجاد احساس گناه آنچه را که می‌خواهند به دست می‌آورند. قوانین و باورهای والدین آسیب‌رسان تقریباً همیشه براساس درکی غیرمنطقی و سوگیرانه از واقعیت به‌وجود می‌آید و بستری را برای قرار گرفتن کودکان در معرض رفتارهای آسیب‌زننده شکل می‌دهند. کودکان آنها دائماً نگران هستند که نتکند کار اشتباهی انجام دهند. والدین آسیب‌رسان معمولاً با واکنش‌های مستقیم یا غیرمستقیم، از راه‌ها و تحقیرهای کلامی مکرر و حملات دائمی به ارزش‌ها و احساسات کودک، سلامت روانی‌اش را به خطر می‌اندازند. کودکی از دست رفته، افسردگی، اضطراب، عذاب وجدان و شرم و اعتماد به‌نفس پایین، تنها بخشی از تأثیرات بزرگ‌شدن در این نوع از خانواده‌هاست. فرزندان والدین آسیب‌رسان معمولاً نتایج تجرب دردتان خود را در سایر روابطشان در بزرگسالی تکرار می‌کنند، یعنی رفتارهای تانسی به نسل دیگر منتقل می‌شود. فکر کردن به والد‌های آسیب‌رسان سبب افزایش اضطراب و ایجاد احساسات ناخوشایند می‌شود و انرژی منفی آنها روی همه چیز تأثیر می‌گذارد.



زهرا حامدی | گروه جامعه

دوره‌می‌های خانوادگی  
در فرهنگ ایرانی،  
همچون یک نغمه  
دلنشین، روح و جان  
خانواده‌ها را به هم پیوند  
می‌زند. این نغمه که در  
فرهنگ ایرانی-اسلامی

ما به بهانه‌های مختلف و در مراسم‌های ملی و سستی مانند شب یلدا با حضور دوستان و اعضای خانواده متبلور می‌شود. فضایی گرم و صمیمی را ایجاد می‌کند که در آن هر کس داستان‌ها و خاطرات خود را به اشتراک می‌گذارد؛ از پخت و پز غذاهای خوشمزه و معطر گرفته تا بازی‌های سستی و گفت‌وگوهای دلنشین که در عین سادگی، جشن زندگی و محبت است. در این فضا، خنده‌ها و شادی‌ها به راحتی در دل‌ها جای می‌گیرد و بار دیگر یادآوری می‌کند که خانواده، بزرگ‌ترین سرمایه هر فرد است.

آیین شب‌نشینی و دورهمی خانوادگی در فرهنگ ایرانی نه تنها یک سنت زیبا و دلنشین است، بلکه به عنوان یک عامل مهم در تقویت روابط انسانی و ایجاد فضایی مثبت در زندگی افراد عمل می‌کند. با حفظ و ترویج این سنت، می‌توانیم به سلامت روانی و اجتماعی خود و نسل‌های آینده کمک کنیم. **آواز غنای فرهنگی خود بهره‌مند شویم.**

## تاثیر روابط خانوادگی

## بر سلامت روان افراد

آیین مهمانی و دوره‌می خانوادگی از دیرباز در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده است. این آیین صرفاً فرصتی برای برقراری ارتباط و تقویت روابط فردی نیست، بلکه نقش موثری در ایجاد جامعه‌ای شادتر، همبسته‌تر و مترقی‌تر دارد و در زمینه‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی تأثیرگذار است. این موضوع به لحاظ

# دور هم بگردیم!

تحقیقات نشان می‌دهد دورهمی‌های خانوادگی نقش به‌سزایی در حفظ سلامت فردی و اجتماعی دارد



## تحقیقات نشان می‌دهد دورهمی‌های خانوادگی نقش به‌سزایی

## در حفظ سلامت فردی و اجتماعی دارد

و سلامت روان بهتری داشتند. همچنین تحقیقات دیگری که در Family Relations منتشر شده نشان می‌دهد ارتباطات مثبت و مؤثر در خانواده می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت افراد کمک کند. این تحقیق نشان داد خانواده‌هایی

نشان داد حمایت اجتماعی از طرف اعضای خانواده می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که از حمایت عاطفی و عملی خانواده برخوردار بودند، احساس رضایت بیشتری از زندگی

علمی نیز اثبات شده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد روابط خانوادگی مثبت و حمایت‌گر می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت روان افراد داشته باشد. بر همین اساس، تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ در مجله *Journal of Family Psychology* منتشر شد،

برش

## فضای مجازی؛ رقیب جدی تعاملات اجتماعی

این جامعه‌شناس با اشاره به دلایل کاهش تعاملات خانوادگی در دهه‌های اخیر نسبت به گذشته می‌گوید: در گذشته خانواده‌ها به صورت گسترده بودند و فرزندان این خانواده در مواردی بعد از ازدواج هم در یک خانه به صورت مشترک با خانواده زندگی می‌کردند اما اکنون این خانواده‌ها به هسته‌هایی کوچک تبدیل شده است که خود این مسئله

در کم شدن روابط بسیار ارزشمند بوده است. از طرفی دیگر، امروز فضای مجازی رقیب بسیار جدی برای تعاملات اجتماعی شده و روابط بین انسان ها را تحت تأثیر قرار داده و فرصت های کمتری برای رفتار جمعی و کنش های متقابل باقی گذاشته است. نصری می افزاید: به همین جهت ما باید یک تعادلی را ایجاد کنیم چرا که نمی توان فضای مجازی را در عصر فعلی حذف کرد اما می توان با تقویت مدیریت در این فضا تا حدی آن را کنترل کرد که دل زدنگی، رفتار قرار نگیرد. همچنین می توان از این ابزار در جهت تقویت روابط نیز استفاده کرد.



شرح فراخوان

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

## آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

شماره مناقصه شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	بازگشایی پاکات
۱۳۰۳۰۹۵ ۳۰۰۳۰۵۲۳۱۰۰۰۹۵	خرید کراس آرم و آهن آلات	۲.۲۲۸.۰۰۰.۰۰۰	تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ ساعت ۹

۱- **شرایط لازم:** رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه

۲- **مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه:** متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ با مراجعه به گر در [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) نسبت به خرید و دریافت اسناد نمایند.

۳- **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که مناقصه‌گران باستانی سیرده مذکور را به صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی و ارزی به حساب شماره ۱۰۱۵۲۰۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا فیش از حساب مطالبات تایید شده مناقصه گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز



شرکت انتقال گاز ایران  
منتهی به امتیاز انتقال گاز

## نوبت اول

(شماره مناقصه: ۸۷۱۳۰۰۱۱)

(کد فراخوان در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: ۵۳۱۴۲۴۵)

(شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۰۰۰۰۴۹۱۵۲۲۰۳۰۰۳)

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی همزمان

نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت انتقال گاز ایران (منطقه ۸ عملیات انتقال گاز) به نشانی: تبریز، کیلومتر ۱۵ جاده تبریز- آذرشهر، بعد از سهراهی پالایشگاه، نرسیده به شهرک صنعتی شهید رجایی، ساختمان مرکزی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، سایت اینترنتی [www.nigcd8.ir](http://www.nigcd8.ir)

- ۱) موضوع: نوسازی تأمین خودروهای استیجاری با ارائه و ایاب و ذهاب کارکنان منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، به صورت عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی فشرده، به مدت یکسال شمسی
- ۲) مبلغ برآورد اولیه: ۲۲۲/۹۸۶/۷۹۶ ریال
- ۳) قیمت‌ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.
- ۴) مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۲۹/۰۱۵/۹۴۰/۰۰۰ ریال مطابق بند الف ماده ۶ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی (تصویب‌نامه شماره ۱۲۳۲۰۲/۱۳۹۵ ت. تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲) در وجه شرکت انتقال گاز ایران (منطقه ۸ عملیات انتقال گاز)

سند تحویل دستگاه مناقصه‌گزار به نشانی: تبریز، کیلومتر ۱۵ جاده تبریز- آذرشهر، بعد از سهراهی پالایشگاه، نرسیده به شهرک صنعتی شهید رجایی ساختمان مرکزی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز، طبقه سوم، اتاق ۴۱۵، دفتر کمیسیون مناقضات فدرده و رسید دریافت نمایند.

۵) نحوه دریافت اسناد مناقصه، فرم‌ها و مدارک ارزیابی کیفی و تحویل، بازگشایی فرم‌ها و مدارک ارزیابی کیفی و پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت، تکمیل، عودت، تحویل، بازگشایی فرم‌ها و مدارک ارزیابی کیفی و پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

### تاریخ انتشار فراخوان در سامانه روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ می‌باشد.

- ۱-۵- شایان ذکر است مناقصه‌گرای مجاز به شرکت در این مناقصه می‌باشند که دارای گواهی تایید صلاحیت معتبر در زمینه ایاب و ذهاب رتبه ۵ از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی، گواهی تایید صلاحیت معتبر ایمنی از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تاییدیه ملی، شماره اقتصادی، آخرین صورتهای مالی حسابرسی شده منتهی به پایان سال، اساسنامه شرکت، آگهی آخرین تغییرات روزنامه رسمی و گواهی‌نامه ثبت‌نام در نظام مالیات بر ارزش افزوده بوده و می‌بایست تصاویر این مدارک را به همراه فرم‌های ارزیابی کیفی با مستندات مربوطه، مهو به مهر و امضاء عوامل شرکت کرده در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
- ۶- آخرین مهلت دریافت اطلاعات اسناد مناقصه، فرم‌ها و مدارک ارزیابی کیفی: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۵ ساعت ۱۲:۰۰
- ۷- آخرین مهلت عودت بارگذاری اسناد مناقصه، فرم‌ها و مدارک ارزیابی کیفی: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ ساعت ۱۱:۰۰

«بدیهی است پاکت قیمت مناقصه‌گرای گشایش خواهد یافت که حداقل امتیاز قابل قبول را از ارزیابی کیفی مناقصه بدست آورده باشند.

زمان و مکان گشایش پاکت پیشنهاد قیمت مناقصه‌گرای به صورت مکتوب به مناقصه‌گرای حائز شرایط اطلاع‌رسانی خواهد شد. شایان ذکر است مناقصه‌گرای که حداقل امتیاز ارزیابی کیفی مناقصه را کسب ننمایند، پاکت پیشنهاد قیمت آن‌ها گشایش نخواهد یافت.

- ۸- پیش پرداخت: پیش پرداخت معادل ۱۵ درصد قیمت پیشنهادی مطابق مفاد اسناد مناقصه
- ۹- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۲۱۴۴۴۱۷۴ و یا دورنگار ۰۲۱-۲۱۴۴۴۱۷۵ تماس حاصل فرمایید.
- ۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶

روابط عمومی منطقه ۸ عملیات انتقال گاز

شماره ۰۲۱-۱۴۵۶

۱۳۸۹۰۱۴

## طراح: بیژن گوران

### جدول ۶۸۸۶ عادی

**افتی: (۱):** انتقال فکری از راه دور- ترکیب آبی و سیاه (۲): مخترع سینما- واقف و مطلع رنگ سیاه (۳): مظهر زیبایی طبیعت- ماده اصلی املت- راه بی پایان (۴): تیرانداز- شوش اندام- سازگاری (۵): امیدوار کردن- اعلان- مقابل (۶): سرافرازی- نوعی میمون- معشوق (۷): لوله بلند برای کشیدن اتومبیل از کار افتاده- واحد شمارش بسته بندی برنج- چند وکیل (۸): طلا- خدای یکتا- چاره اندیشی- حرف جر- عربی- علم ستاره شناسی سنتی- خوب- ته نشست (۱۰): ترازه- بی احساس- داروی بی هوشی (۱۱): وجود دارد- بیماری کم خونی- پارازیت (۱۲): کتاب پهلویان- بیزاری- مربوط به شهر (۱۳): سبکی در موسیقی- پاپ غربی- دریاچه ای در مرز استان های سیستان و بلوچستان و کرمان- حرف دهن کچی (۱۴): ذرات ریز تشکیل دهنده سنگ- تشکر فرانسوی- فلاش تانک (۱۵): مرد سالخورده- پرمخاطب ترین انیمیشن تاریخ سینمای ایران.

**عمودی: (۱):** نوعی دستگاه مخابراتی- وحشت زده (۲): در راه چهارچوب متصل می کند- از انواع مکانی هر حسب موضوع و محتوا- درجه باز بسته کردن سیلندرهای خودرو (۳): نشان تجاری کالا- بسته- گیاه مرذاب (۴): تعقیب کننده- نوعی باغچه- برق مزدرور (۵): آهازنده- ساختمانی و دروغین- انجمن بین المللی حمل و نقل هوایی (۶): دنیا- نرسون- سوره سیه ونه (قرآن ۷): تکیه کلام- درویش- گدایی- سرکش و باغی (۸): شفاهی- انواع اطلاعاتی (۹): گوشه ای در آواز ابوعطا- عماد- نرنیک (۱۰): گروه گداشتن- شانه به سر- رابره (۱۱): اعزام بالایی- دومین مهره گردن (۱۲):

### جدول ۶۸۸۵ عادی

**افتی: (۱):** کشوری کوچک در آمریکای مرکزی- معادل فارسی و سیات (۲): شیهه اداره امور- بیهوده- جشن پاییزی- فلان دی (۳): لنگه بار- نخستین

### حل جدول ویژه ۶۸۸۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

### حل جدول ویژه ۶۸۸۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷					