

یادداشت

معصومه صبور روح آکاشناس مشاوره

عدم توانایی برقراری ارتباط اجتماعی

برخی از افراد ممکن است در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران شکست بخورند؛ چون در زمان رشد، الگوی خوبی نداشته‌اند،والدین یا دوستان‌شان دچار مشکلات اجتماعی بوده و از آنها تقلید کرده‌اند باکلیت فرهنگ‌شان به دلیل نارسایی‌های اجتماعی، به ایجاد چنین نقصی منجر شده است. افرادی که نمی‌توانند با اطرافیان خود به‌درستی ارتباط برقرارکنند، تنهامی‌مانند. از طرف دیگران طرد و گاهی به سمت بزهکاری کشیده می‌شوند. علاوه‌بر این، اختلالاتی مانند اوتیسم، هراس اجتماعی، کم‌توجهی ، هوش بیش از حد و ... هم باعث می‌شود فرد در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران عملکردضعیفی داشته باشد. درنتیجه این نقصان، فرد دچار مشغولیت‌های ذهنی و افکار منفی می‌شود و مکررا خود را با دیگران مقایسه و سرزنش می‌کند. احساس می‌کند توانایی برقراری ارتباط با دیگران را ندارد و از بیان خواسته‌های خود عاجز است و درنتیجه دچار اضطراب، ششم و افسردگی و ... می‌شود. انسان موجودی است اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران، بخش مهمی از زندگی فردی و اجتماعی او ست. ارتباط اجتماعی، لازمه موفقیت و سلامت روانی اوست. بنابراین مجبور به یادگیری مهارت‌های اجتماعی است. برای رفع مشکل، ابتدا باید روی کاهش اضطراب تمرکز کرد و سپس با یادگیری مهارت‌های کلامی و اجتماعی، گام به گام اصلاحات لازم را انجام داد. برقراری تماس چشمی صحیح، لحن مناسب، گوش دادن به دیگران، پیدا کردن هم‌صحبت و تمرین مکالمه رو دررو، پاسخ‌دادن و صحبت‌کردن با دیگران درموردنقاط مشترک، رعایت نوبت در صحبت‌کردن و نپزیدن وسط صحبت دیگران، سؤال کردن به‌موقع در صورت متوجه نشدن کلام فرد مقابل، نشان دادن اشتیاق شنیدن صحبت‌های طرف مقابل، تناسب زبان بدن و زبان کلام و...ازجمله مهارت‌های ضروری است.

کارگاه زندگی

دوست داشتن خود یعنی این‌که به نیازهای خودمان اهمیت بیشتری بدیم، این که نخواهیم برای جلب توجه دیگران همواره خود را به زحمت بیندازیم. عاشق خود بودن، از جمله بهترین و مهم‌ترین کارهایی است که هر انسانی می‌تواند در حق خود انجام دهد. وقتی با اعتماد به نفس عاشق خودمان می‌شویم، باعث می‌شود نسبت به خودمان ارزش و احترام قائل شویم و احساس مثبت و خوبی داشته باشیم. همچنین کسی که خودش را دوست دارد، بهتر و راحت‌تر

چرا باید خودمان را دوست داشته باشیم؟

نگاه اسلام به تربیت کودک چیست و در سنین مختلف باید با کودکان چگونه برخورد کرد

قدم به قدم با رشد و تربیت کودک

می‌تواند دیگران را هم دوست داشته باشد. البته ذکر این نکته ضروری است که احترام به خود را نباید با غرور و احساس برتری اشتباه بگیریم. احترام به خود بدون احترام به دیگران ممکن نیست. اگر مراقب خود باشیم به همه چیز در زندگی پاسخ مثبت نخواهیم داد و تکنیک «نه گفتن» را یاد خواهیم گرفت. دکتر گرینبرگ، از مشاوران خانواده درباره احترام به خود می‌گوید: «اگر لحن خاصی را به خودتان اختصاص ندهید و فعالیت‌هایی این چنینی نداشته باشید، دچار روزمرگی،



مختلف و متمایزی در کودک بروز پیدا می‌کند.

از تولد تا دوسالگی، کودک شخصیتی حسگر و علاقه‌مند به لمس اشیا دارد و والدین جز در مواقع خطر نباید مانع این خصوصیت او شوند. از دو الی چهارسالگی، ذهن کودک فقط مشغول عکس‌برداری از رفتارها و شخصیت‌هاست و با آنها شخصیت خود را شروع به ساختن می‌کند. در این رده سنی جنه کودک کوچک رفتار او کودکانه است، اما نباید فرض را بر آن گذاشت که او عملکرد و اعمال اطرافیان را نمی‌فهمد. چه‌بسا وقتی بزرگ شود تمام برداشت‌های این رده سنی را مورد اسلامی رابه همراه ندارد.

جنه کوچک و کودکانه اما ذهن پویا

حجت‌الاسلام سیدجواد موسوی، کارشناس و مشاور کودک در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: از زمان تولد تا سالگی به بعد تقریباً در پنج مرحله سنی، ویژگی‌های

خستگی، مشکلات جسمی و در پی آن افسرده خواهید شد.» فردی که تلاش می‌کند همه را راضی نگه دارد شاید از دید دیگران بسیار قابل اتکا، وفادار، با ملاحظه و... به نظر برسد اما در درون خود ممکن است دچار تصویر ذهنی منفی نسبت به خودش، سردرگم، مضطرب و تنها شود، چراکه این افراد وقتی به دیگران می‌رسند مهربانی، قدرت بخشنده‌گی و حتی قدرت انعطاف‌پذیری بالایی دارند اما نسبت به خود بسیار سختگیر هستند و اهمیتی به احساسات‌شان نمی‌دهند.

تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. از این رو روابط و رفتارهای بی‌ضابطه در این رده سنی کودک به تحلیل و درک آن در سن بلوغ منجر می‌شود و به همین دلیل ضروری است این گونه موارد تحت ضابطه درآیند.

شروع برداش فکری

از چهارالی هفت سالگی، کودک علاقه‌شدیدی به ادبیات کودکانه و بازی‌ها دارد و نیازمند به توجه زیاد و ارتباط کلامی بالاست. تفکری خودمحور دارد که با خود خواهی کاملاً متفاوت است و همه را با خود همراه می‌سازد و نیاز به تاییدشدن پیدا می‌کند. بر این اساس باید با کودک همراه بود. نیاز شدیدی به رابطه با هم‌سن‌وسالان پیدا می‌کند و به دلیل آن‌که قدرت تصویرسازی ذهنی بسیار بالایی دارد در این رده سنی بسیار به داستان علاقه‌مند است. روی موضوعات خوب و بد متمرکز می‌شود و قوانین و قواعد ساده و نه پیچیده را می‌فهمد و بعضی قوانین را به‌طور ثابت در ذهنش نگه می‌دارد.

کسب تجربه با بازی‌های کودکانه

همان‌طور که کودک در مراحل مختلف سنی ویژگی‌های مختلفی را بروز می‌دهد بازی او نیز قواعد خاصی دارد. همزمان که بحث تادیب کودک از سه‌سالگی شروع می‌شود، تمایل کودک به بازی نیز پدیدار می‌گردد. درواقع بیشتر تجربه‌هایی که کودک در زمینه‌های مختلف در هفت‌سال اول زندگی کسب می‌کند از طریق بازی است. به گفته سیدجواد موسوی، هرکدام از بازی‌های کودکانه می‌تواند باعث سازندگی کودک شود. درخصوص قاعده بازی‌های کودکانه، والدین باید بدانند که حداقل زمان بازی با کودک دو ساعت است. در غیر این صورت کودک ارضاننده و این نیاز دروی به‌صورت عقده باقی می‌ماند.

برش

توان تجزیه و تحلیل بالا

از هفت الی ۱۱سالگی کودک صاحب مهارت‌های گوناگون می‌شود و قدرت شکوفایی آنها را دارد و به دنبال دلایل منطقی برای قوانین می‌گردد. از ۱۱سالگی به بعد نیز توان تفکر و تجزیه‌وتحلیل بالایی پیدا می‌کند و زمان طلایی ظهور

استعدادهای اصلی اوست و می‌تواند اصول اخلاقی، معنوی و مذهبی را به خوبی درک کند. انجام رفتارهای خارج از محدوده مجاز شرعی در این حیطه سنی می‌تواند زمینه را برای ضربه‌زدن به شخصیت دینی کودک آماده کرده و او را در بزرگسالی به فردی مخالف و حتی ستیزه‌جو با ارکان دینی تبدیل کند. فراوانی روابط بی‌ضابطه در محیط جامعه می‌تواند بایه‌ای برای ذهن کودک گردد که از حدود نوجوانی که غرایز او بیدار می‌شود به یاد آن صحنه‌ها یا شنیده‌ها افتد و آن شرایط برای او معنی‌دار و بدان امر راغب شود.



آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت اول)

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب
شماره فراخوان در سامانه ستاد ۱۳۰۳۰۶۴ ۲۰۰۳۰۵۲۳۱۰۰۰۶۲	خرید انواع تیر بتونی - موضوع تفاهیر نامه طرح نهضت ملی مسکن در استان البرز	۷.۷۴۵.۰۰۰.۰۰۰	پس از اعلام نتایج ارزیابی کیفی متعاقباً اعلام می‌گردد.
<p>۱- شرایط لازم: رعایت استانداردها، معیارها و الزامات فنی، مدارک و مستندات مربوطه طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه</p> <p>۲- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ به مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.</p> <p>۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح مندرج در اسناد مناقصه و جدول فوق می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۱۵۲۰۰۶۱۵۲۰۱۰ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی گرج و یا چک بانکی تضمینی و یا فیسط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.</p>			

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز



IRANIAN MINES AND MINING INDUSTRIES DEVELOPMENT AND RENOVATION ORGANIZATION

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) نوبت دوم

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

شماره ۱۲ - ۸ - ۱۴۰۲ - IMI (نوبت دوم)

در نظر دارد نوبت دوم مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) با موضوع

انجام عملیات حفر ۱۰ هزار متر مکعب ترانشه در محدوده‌های اکتشافی استان‌های سیستان و بلوچستان

زنجان، اردبیل و آذربایجان غربی

را به شرح زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

لذا از علاقه‌مندان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی

دولت به آدرس www.setadiran.ir (شماره مناقصه در سامانه ستاد: ۶۸۰۰۰۷۰۰۳۰۳۰۲۰۰۳) مراجعه نمایند.

- نام و نشانی مناقصه‌گزار:** سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران به نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان شهید سپهبد قرنی نرسیده به خیابان سمیه، نبش کوچه دهخدا، پلاک ۳۹، کدپستی: ۱۴۵۱۲-۱۵۸۱۶، تلفن: ۴۱۸۶۸۰۰۰-۲۱
- موضوع مناقصه:** انجام عملیات حفر ۱۰ هزار مترمکعب ترانشه در محدوده‌های اکتشافی استان‌های سیستان و بلوچستان، زنجان، اردبیل و آذربایجان غربی
- مدت اجرای کار:** ۱۲ ماه شمسی
- مدت اعتبار پیشنهادها:** ۱۸۰ روز از آخرین مهلت ارسال پیشنهادها
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:** فیش بانکی واریز نقدی و یا تودیع یک فقره ضمانت‌نامه بانکی معتبر به مبلغ ۴/۵۵۱/۵۵۰/۰۰۰ ریال که برای مدت ۳ ماه اعتبار داشته و برای ۳ ماه دیگر قابل تمدید باشد. (ضمانت‌نامه باید دارای شماره سه‌پام بوده و نباید هیچ گونه شرطی از سوی بانک در ضمانت‌نامه درج گردد).
- مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه:** اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سنتاد ایران) در دسترس و قابل دریافت می‌باشد.
- مهلت زمانی و محل ارائه پیشنهاد و زمان بازگشایی پاکت‌های اسناد ارزیابی کیفی:** اسناد و مدارک مربوط به پیشنهاد مناقصه باید پس از ثبت مهر امضای الکترونیکی حداکثر تا **ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹** در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (استادایران) بارگذاری شده و از طریق آن سامانه ارسال شوند. فقط اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت الف) می‌بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور، ظرف مهلت فوق‌الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه‌گزار تحویل گردد.
- شایان ذکر است که پاکات اسناد ارزیابی کیفی مناقصه ساعت ۱۵:۳۰ روز دوشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹ بازگشایی خواهد شد.**

م‌الف ۲۹۹۶ شاسه ۱۸۲۸۵۴۸

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

۱۱) اصل‌خجالتی نیست- پیشوا- صوت ذهن آگاه و پویا- روزنامه‌ها (۱۲) شماره آتش- اصطلاحی در بسکتبال (۱۳) خانه زیرزمینی- برآمدگی منظم و متوالی- رایجه (۱۴) سبکی در موسیقی پاپ غربی- دهنده- شخصیت کارتونی که با غازه‌های وحشی سفر می‌کرد (۱۵) بستر- زهر- آتش (۱۶) شهر مدفن پروین اعتصامی- زبان آذری- هر سنگ قیمتی- گنده (۱۷) نویسنده- خبر رساندن- دسیسه و توطئه (۱۸) علم ستاره شناسی- سنتی- پسر گودرز در شاهنامه- دستور

مضارع- از پوشاک مخصوص بانوان- آیکوشت (۱۱) دریغ- برقراری جریان خیلی زیاد بین دو نقطه از مدار الکتریکی (۱۲) انبار اجناس- میدان مرکزی تهران- آهسته (۱۳) فلزی نرم و چکش‌خوار- پرنده ای وحشی- جای خارجی (۱۴) لذت- باده گسار- چوپان (۱۵) آسان- از سازمان های وابسته به شهرداری.

جدول ویژه

افقی: ۱) سحرگاه- نوعی کفش راحتی- بسیار خوب (۲) ضربه‌نگ- لوازم-

حل جدول ویژه ۶۸۶۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ا	س	ل	ک	ر	و	ل	م	ز	و	س	و
۲	د	ر	ا	س	ل	ک	ر	و	ل	م	ز	و	س	و
۳	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۴	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۵	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۶	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۷	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۸	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۹	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۰	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۱	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۲	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۳	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۴	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۵	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ا	س	ل	ک	ر	و	ل	م	ز	و	س	و
۲	د	ر	ا	س	ل	ک	ر	و	ل	م	ز	و	س	و
۳	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۴	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۵	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۶	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۷	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۸	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۹	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۰	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۱	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۲	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۳	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۴	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک
۱۵	۱	ا	ت	غ	ر	ی	و	م	ز	و	س	و	۱	ک