کارگاه زندگی

فرسودگی شغلی چیست؟

اگر مدت‌هاست که با خستگی، استرس مزمن و بی‌انگیزگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و بدون علاقه مشغول کار کردن هستید، احتمالا فرسودگی شغلی سراغ شما آمده است. طبق تحقیقات متخصصان و روان‌شناسان، درحال‌حاضر در سراسر دنیا جمعیت قابل‌توجهی از شاغلان به این نوع فرسودگی دچار هستند. فرسودگی شغلی یا کارزدگی به معنای خستگی عمیق جسمی و ذهنی ناشی از تحمل استرس‌های مکرر و بیش از حد در محیط کار است. افرادی که با چالش‌های استرس‌زا در محل کار مواجه هستند، ممکن است خود را در معرض خطر بالای فرسودگی شغلی قرار دهند. فرسودگی باعث حس خستگی بیش از حد، تهی شدن و عدم توانایی در کنار آمدن با نیازهای زندگی در افراد می‌شود. فرسودگی شغلی، توانایی فرد را در تمرکز، تصمیم‌گیری و حل مسأله کاهش می‌دهد. افراد مبتلا به این وضعیت، اغلب احساس می‌کنند که کارایی آنها به‌شدت افت کرده و نمی‌توانند وظایف خود را به‌خوبی انجام دهند. بااین‌حال فردی که دچار فرسودگی شده نیاز دارد تا تغییراتی در محیط کاری خود ایجاد کند. یک سفر تفریحی، راه‌حل دیگری است که فرسودگی را به‌طور موقتی تسکین می‌دهد. از سوی دیگر با یادگیری مهارت‌های جدید می‌توانید احساس کنترل بیشتری بر کار خود داشته باشید.

روزنامه «جام‌جم» در گفت‌وگو با یک کارشناس روان‌شناسی کودک بررسی کرد

مدیریت رفتار کودکان در مهمانی‌ها

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

با فرا رسیدن سال نو و شروع دید و بازدیدهای نوروزی و مهمانی‌های خانوادگی، بدون شک پای یکسری از بچه‌های پرشر و شور فامیل به خانه‌های‌مان باز می‌شود؛ بچه‌هایی که آرام و قرار ندارند و مدام در حال تقلا و دست‌درازی به اسباب و وسایل صاحب‌خانه هستند و جالب‌تر این‌که در پی خرابکاری‌های چنین کودکانی، والدین این بچه‌ها هم سکوت کرده و هیچ واکنشی مبنی بر کنترل فرزندان‌شان از خود نشان نمی‌دهند و در قبال عکس‌العمل اعتراض‌گونه از سوی میزبان یا سایر مهمانان مراسم، معتقدند که باید به فرزندان آزادی عمل داد تا بتوانند هر چه سریع‌تر به پاسخ کنجکاوی‌های‌شان برسند! همین نوع عملکرد باعث می‌شود میزبان و سایر مهمانان به‌طور خصوصی و در غیاب والدین کودک، لب به انتقاد گشایند و ابتدا از بی‌تفاوتی و بی‌تدبیری والدین کودک بی‌ضابطه، گله و شکایت کنند. حجت‌الاسلام والمسلمین سیدجواد موسوی، کارشناس کودک در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: کودکان نمی‌دانند که در مهمانی‌ها باید چگونه رفتار کنند. پس والدین باید به آنها بیاموزند که در مهمانی‌ها چه نوع رفتاری داشته باشند تا مزاحمتی برای میزبان به‌وجود نیاورند. بی‌توجهی پدر و مادر به رفتارهای آزاردهنده فرزندان ممکن است در خانه قابل قبول باشد ولی کودکانی که در نحوه رفتار با دیگران احساس مسئولیت ندارند و به اسباب و اثاثیه دیگران دست‌درازی می‌کنند و رفتارهای ناخوشایند از خود نشان می‌دهند همگان را از خود می‌رانند. مشکل اینجاست که والدین این کودکان به آنها نمی‌گویند مردم انتظار چه رفتاری از آنها را دارند و معمولا هم فردی غیر از والدین به کودک توضیح می‌دهد که چه رفتاری مناسب است. در ادامه این گفت‌وگو را می‌خوانید.

چرا والدین کودکان در برابر رفتار نادرست فرزندشان آزرده خاطر نمی‌شوند و واکنش نشان نمی‌دهند؟

والدین معمولا از بدرفتاری کودکان در حضور دیگران آزرده می‌شوند اما رفتار آنها را نادیده می‌گیرند. آنها از این‌که در حضور دیگران باید با فرزندشان چه نوع برخوردی داشته باشند مطمئن نیستند و حتی نوع تربیت ناصحیح‌شان موجب شده که فرزندان از تذکر والدین سرپیچی کنند. در نتیجه والدین رفتار نادرست کودک را در معرض قضاوت دیگران قرار می‌دهند.

بسیاری از والدین معتقدند که تربیت کودکان قضیه «همه» یا «هیچ» است، در نتیجه عده‌ای تربیت را تنها از طریق تنبیه میسر می‌دانند اما در مقابل برخی دیگر بر این باورند که نباید در قبال اعمال ناشایست فرزندشان واکنشی نشان دهند. بهترین رویه چیست؟

کودکان به تربیت نیاز دارند. والدین باید محدودیت‌های منطقی برای آنها تعیین کنند. تعیین حدود به کودکان کمک می‌کند که بدانند هر چیزی در این جهان دارای نظم و حد و حدودی است. آنها خواهند آموخت که دیگران چه رفتاری را از آنها انتظار دارند، بر این اساس رفتاری پسندیده‌تر از خود نشان می‌دهند. والدین فراموش می‌کنند که آموزش کودکان به عصبانیت نیاز ندارد و با مهربانی و آرامش نیز می‌توان به آنان آموزش داد. پدر و مادر باید حساسیت‌ها، فشارهای روانی و رنجش‌های فرزندشان را درک کنند تا بتوانند برنامه تربیتی خود را با مهربانی و محبت به اجرا درآورند.

چه نکاتی وجود دارد که به والدین کمک کند تا در مراسم، مهمانی و دیدوبازدیدها بتوانند ناآرامی و تقلای فرزندشان را کنترل کنند؟

کودکان زیر یک سال به‌طور معمول پرجنب و جوش بوده و وسایل را به‌هم می‌ریزند. والدین باید به‌طور مستمر کودک را کنترل کنند و هرگز به کودکان اجازه ندهند که روی مبل‌ها بالا و پایین بپرند به‌خصوص وقتی کفش به‌پا دارند. به‌فرزندان بیاموزند که از کلمات مودبانه‌ای همچون «لطفا»، «متشکرم» و «قابلی ندارد» استفاده کنند و هنگامی که به تقاضا یا خواسته‌های آنها پاسخ منفی داده می‌شود بیهوده اصرار نکنند. گاهی اوقات کودکان در منزل دیگران شلوغ می‌کنند تا توجه اطرافیان را به خود جلب کنند. باید گاهی آنها را برای قدم‌زدن به خارج از خانه ببرید تا یکنواختی دید و بازدیدهای خانوادگی، آنها را خسته نکند. برخی از والدین نیز می‌توانند برای مشغول کردن فرزند خود از وسایلی چون اسباب‌بازی، کامپیوتر و کتاب استفاده کنند.

اگر کودک‌مان در یک محفل و مهمانی کار نادرستی انجام داد، باید با او چگونه رفتار کنیم؟

هرگز با دیگران درباره کار نادرست فرزند خود صحبت نکنید، حتی اگر او حضور نداشته باشد. به‌جای این کار مستقیم با فرزند خود صحبت کنید و به او بگویید که چه انتظاری از او دارید و کجای کارش ناصحیح بوده است. اگر به کودک خود آموزش دهید که مانند یک مهمان، مؤدبانه رفتار کند، به او کمک می‌کنید تا در حضور دیگران و حتی در غیاب شما رفتاری شایسته داشته باشد. این یادگیری، سرمایه‌ای باارزش برای آینده او خواهد شد.

اگر میزبان در قبال کار ناشایست کودک‌مان انتقادی کرد یا واکنشی نشان داد چه رفتاری داشته باشیم؟

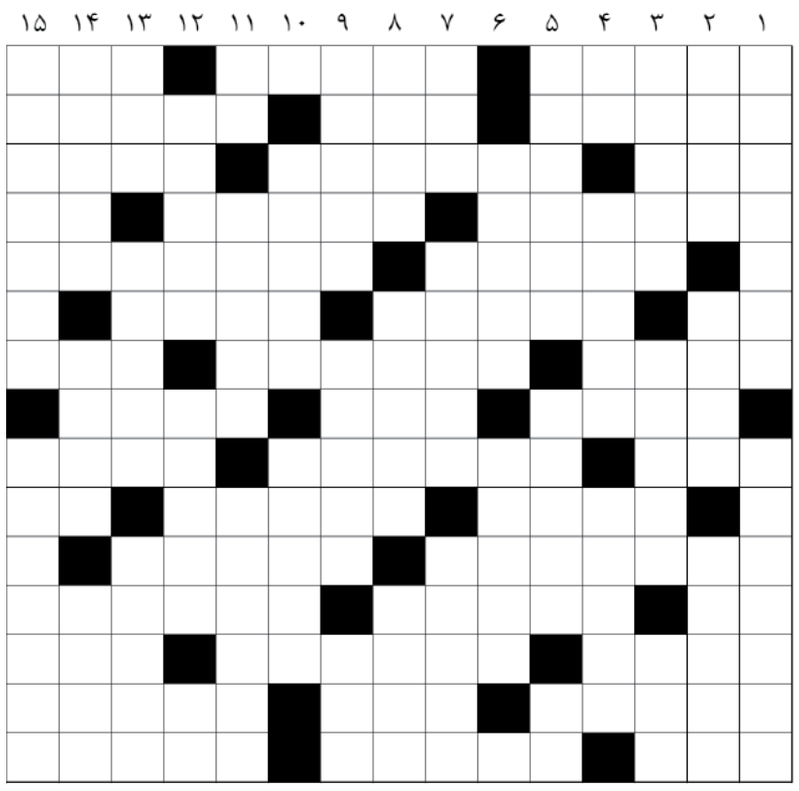
هیچ‌گاه یک ملاقات و مهمانی را به یک دعوا و نزاع خانوادگی تبدیل نکنید و از این‌که به شما یا فرزندتان انتقادی شده، ناراحت نشوید. ما در بسیاری از مواقع هنگامی که در وجود خود احساس تزلزل می‌کنیم موضع دفاعی و جنگجویانه به خود می‌گیریم. وقتی به همراه کودکان خود به ملاقات کسی می‌روید اسباب‌بازی‌های او را به همراه داشته باشید و به او بگویید اجازه ندارد فلان کار را انجام دهد، چون آن کار سبب آزار و مزاحمت برای مهمانان می‌شود و او را با اسباب‌بازی و نظایر آن سرگرم کنید.

چگونه با فرزندمان رفتار کنیم تا در محافل، مراسم و مهمانی‌ها منضبط و فرمانبر باشد؟

اگر شما در اجرای یک برنامه تربیتی استقامت داشته باشید و در هر شرایطی آن را ادامه دهید، فرزندتان به اهمیت موضوع و جدی بودن شما پی خواهد برد و پس از مدتی با یک اشاره کوتاه، منظور شما را متوجه خواهد شد. گاهی اوقات حتی با وجود یک برنامه تربیتی دقیق، امکان دارد فرزند شما در حضور دیگران رفتاری ناشایست مرتکب شود. در چنین مواردی مروری به واقعه داشته باشید و با همسر خود مشورت کنید تا بتوانید از طریق بازنگری مدیریت خود، در آینده موفق‌تر عمل کنید. با فرزند خود در خانه و محیط بیرون رفتاری یکسان داشته باشید. داشتن رفتار دوگانه در خلوت و در حضور دیگران باعث سردرگمی فرزندان می‌شود و حد و مرزها را درهم می‌ریزد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۵۷



جدول عادی

افقی: ۱) عید باستانی ایرانیان ـ جملگی ـ عید روزه‌داران ۲) از سازهای زهی در ارکستر سمفونیک ـ شب عرب ـ جانور خیالی ترسناک ۳) عقیده ـ پی در پی ـ زبانه آتش ۴) از نیروهای سه‌گانه ارتش ـ حقیقت‌ها ـ حرف دهن‌کجی ۵) مبتکر ـ کارگاه فیلمسازی ۶) رودی در روسیه ـ محل آموختن درس ـ خلاصه عنصر جذاب خبر ۷) رمان مشهور امیل زولا فرانسوی ـ فراوان‌ترین کبوتر ـ از انجیل‌های معتبر ۸) همسر مرد ـ پارچه کهنه ـ اشاره به دور ۹) گروه ورزشی ـ محله‌ای در شمال شرق تهران ـ از چهار جهت جغرافیایی ۱۰) بی‌نظیر ـ گریزنده از روی ترس ـ ارجمندی ۱۱) از وسایل بازی بچه‌ها ـ الان ۱۲) زهر ـ بزک ـ عصاره لیموترش ۱۳) رفت و آمد ـ چاره‌ساز ـ قدرت ۱۴) فرمانده اصحاب فیل ـ از پسران فریدون پیشدادی ـ آکنده ۱۵) لطیف ـ نیازمند ـ ملازم.

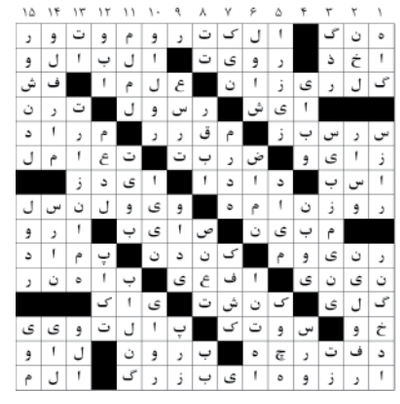
عمودی: ۱) طی کردن و پیمودن ـ فصل گرم ۲) حالتی در نخستین ماه‌های حاملگی ـ حزب هیتلر ـ خدمتکار ۳) سخت و محکم ـ مأیوس ـ پول قدیمی ۴) رها ـ نوعی آش که با آرد گندم تهیه می‌شود ـ از ادوات ورزش باستانی ۵) روز بیست‌وهشتم هر ماه شمسی در ایران قدیم ـ وضع موجود ـ اراده ۶) فرضیه علمی به اثبات نرسیده ـ مجبور ۷) تکنوازی در موسیقی ـ پایان‌نامه ـ تیزهوشی ۸) بادها ـ ده‌هزار مترمربع ـ چشم دلفریب ۹) برخورد ـ هدایت‌کننده ـ ظرف سفالی گیلان ۱۰) صداقت ـ مشورت ۱۱) راه شاعرانه ـ بی‌همتا ـ ادامه هر چیز ۱۲) سنگ آذرین قیمتی ـ ناشناخته ـ تکرار یک حرف ۱۳) کامل ـ معالجه ـ نیستان ۱۴) زرد درخشان ـ گوناگونی ـ سرور و آقا ۱۵) غذایی ایتالیایی شبیه ماکارونی ـ غذای مشهور کرمان.

جدول ۶۹۵۷ ویژه

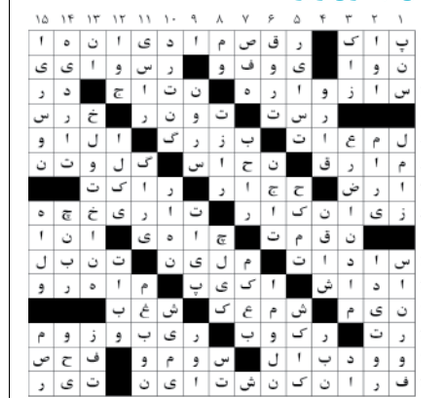
افقی: ۱) دستورات شرعی ـ ودیعه ـ گریستن ۲) ایستاده ـ احساس ترحم ـ آفرین فرنگی ۳) درجه حرارت ـ تابلوی نقاشی زیبایی اثر استاد حسین شیخ ـ سندرم نقص ایمنی اکتسابی ۴) زرورق ـ همراه ـ نیم کاسه! ۵) نخ بافتنی ـ نوعی مرغابی با بال‌های بلند ۶) گنده ـ پیشوای دینی زرتشتی ـ نام همسر بهرام گور ۷) لاغر و ضعیف ـ شنای پنهانی ـ سخن زیرلب از روی نارضایتی ۸) امانتداران ـ خطایی در هندبال ـ خط استوا از جنوب این قاره می‌گذرد ۹) انگور عرب ـ چهارمین پادشاه کیانی ـ مشاهده کردن ۱۰) صمغی تلخ ـ حیله ـ رایحه ۱۱) یگانگی ـ ستارگان درخشان ۱۲) جهت ـ فرسوده و قراضه ـ کباب معروف همدان ۱۳) مؤسسه پولی ـ معاشر ـ سینمای به آتش کشیده شده آبادان ۱۴) لبه تیز شمشیر ـ گوژپشت ـ رمانی از میلان کوندرا، نویسنده چک ۱۵) زندان مسعود سعد سلمان ـ آشکار و جلوه‌گر ـ ینگه دنیایی.

عمودی: ۱) یاری رساننده به آسیب دیدگان ـ مجموعه داستانی از یوسف علیخانی ۲) قطعی ـ دیگ گرمابه‌های قدیم ـ برات ۳) از ذرات زیر اتمی ـ بیماری گواتر ـ معمولا از ترکیب اسید و باز به وجود می‌آید ۴) سفید آذری ـ تالابی در دامنه دماوند ـ کفش ۵) از انواع عکاسی برحسب موضوع ـ کومه ـ رطوبت ۶) تکنیسین ـ شاعر غزلسرای آلمان در قرن نوزدهم ۷) هنر فرنگی ـ کوهی مشرف به سنندج ـ آش آرد ۸) تقسیم‌کننده ـ نگهبان در ـ استارت قدیمی ۹) رهبر قوم هون ـ کتاب معروف پیرکرنی ـ ساعت قدیمی ۱۰) رفیق منحرف ـ تحقیق ۱۱) پایتخت باستانی مصر ـ از پیامبران بنی‌اسرائیل ـ رنگ انرژی‌زا ۱۲) دریا ـ درجه فرمانده گردان ـ بله شیرازی ۱۳) ثروتمند ـ ویروس فلج اطفال ـ دوستان ۱۴) طفولیت ـ جانشین ـ نمایشنامه‌ای نوشته نغمه ثمینی ۱۵) نسخه تکثیرشده نقشه ساختمانی ـ آلبومی با آواز سالار عقیلی.

حل جدول عادی ۶۶۵۶



حل جدول ویژه ۶۶۵۶



نوبت اول

شهرداری بیرجند

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

شماره فراخوان	موضوع	نوع تضمین و مبلغ (ریال)	مدت قرارداد	شرایط عمومی متقاضیان
۲۰۰۳۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۳۳	طراحی، جانمایی، تهیه متریال، ساخت، حمل، مونتاژ و نصب کامل سرسره‌ها و اسباب‌بازی‌ها و اجرای شاسی‌کشی و زیرسازی آنها در پروژه پارک آبی سرپوشیده بزرگ بیرجند مطابق مشخصات فنی پیوست در اسناد مناقصه	ضمانتنامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی به شرح مندرج در اسناد مناقصه به مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (ریال)	۷ ماه	کلیه تولیدکنندگان و تأمین‌کنندگان حقوقی دارای مجوز معتبر و مجاز مرتبط با موضوع مناقصه

۱ محل تأمین اعتبار: اعتبارات داخلی شهرداری بیرجند (۵۰ درصد به‌صورت نقد و ۵۰ درصد در قالب تهاتر با زمین)

۲ کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می‌گردد.

۳ مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاددهندگان می‌توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۵ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.

۴ مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۱

۵ زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ می‌باشد.

۶ نشانی مناقصه‌گزار: خراسان جنوبی، بیرجند، میدان ابوذر شهرداری مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲

۷ مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور می‌بایست مراحل ثبت‌نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند.

ضمنا می‌توانند جهت راهنمایی و ثبت‌نام به دفتر خدمات سامانه ستاد مراجعه فرمایند.

مهدی بهترین
شهردار بیرجند

شناسه ۱۸۹۹۱۳۴

آگهی فراخوان عمومی شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران پروژه شهرداری کرج (نوبت اول)

شهرداری کرج

۱ نام و نشانی کارفرما:
۱-۱-نام کارفرما: شهرداری کرج
۱-۲-نشانی کارفرما: کرج، بلوار بلال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج

۲ موضوع: خرید خدمات مشاور کارفرما در پروژه طرح، تدارک و ساخت تقاطع غیر همسطح بلوار خوارزمی، شهید بهشتی

۳ دارا بودن گواهی‌نامه صلاحیت در تخصص ذیل:

ردیف	عنوان پروژه	عنوان پروژه	تخصص	حداقل پایه
۱	خرید خدمات مشاور کارفرما در پروژه طرح، تدارکات و ساخت تقاطع غیر همسطح بلوار خوارزمی، شهید بهشتی	راه و ترابری	راهسازی	۱

۴ روش انجام: انتخاب مشاور به روش بودجه ثابت (بند "ت" ماده ۱۶ آیین‌نامه خرید خدمات مشاور) و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کوتاه انجام خواهد شد.

۵ تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل اسناد:
۵-۱-تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ تا ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۰
۵-۲-مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: تا ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۴
۵-۳-نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir قابل دریافت می‌باشد.
هزینه خرید اسناد مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که بایست از طریق سامانه ستاد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ به‌نام شهرداری کرج واریز گردد.

۵-۴-شرکت کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهی‌نامه صلاحیت معتبر، ظرفیت کاری مجاز، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات‌مدیره و مدیرعامل شرکت باشند.
۵-۵-در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

● بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت.
● لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
● جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۳۹-۰۲۶ تماس و یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمائید.

اداره امور پیمان‌ها و قراردادها شهرداری کرج