کارگاه زندگی

ثروت زمانی چطور می‌تواند باعث زندگی شاد شود؟

از قدیم گفته‌اند «وقت طلاست.» این جمله به این معناست که زمان را نباید هدر داد و باید از ثانیه به ثانیه آن استفاده کرد و افراد ۲۴ ساعت خود را به شکلی برنامه‌ریزی کنند که منظم و مرتب به کارهایشان برسند و برای بهترشدن شرایط زندگی و مادی تلاش کنند.

در مفهوم جدید زمان اما اصطلاحی وارد شده که به آن ثروت زمانی می‌گویند. به این معنا که فعالیت‌ها در طول روز به شکلی معنادار شوند که از سر اجبار نباشد و صرفا خروجی‌ها هم مادی نیست.

در ثروت زمانی بعد از پایان روز افراد به خودشان می‌گویند «می‌خواهم برای خودم وقت بگذارم.» اتفاقی که می‌تواند زندگی شاد را هم رقم بزند. در مقابل مفهوم ثروت زمانی اما فقر زمانی وجود دارد که افراد احساس می‌کنند وقت کم است، عجله دارند و احساس استرس می‌کنند و فکر می‌کنند اگر عجله نکنند از زندگی عقب می‌افتند.

سؤال اما این است که چطور می‌توان به ثروت زمانی در زندگی رسید؟ این اتفاق با مدیریت زمان، تکنیک‌های برنامه‌ریزی و نوشتن فهرست کارهای روزانه امکان‌پذیر است. با مدیریت زمان می‌توان وقت بیشتری را آزاد و زمان بیشتری را برای خود برنامه‌ریزی کرد.

یادداشت

ارتباط تنگاتنگ پوشش با هویت

دکتر امیرعباس عبداللهی
جامعه‌شناس

در قوانین اجتماعی و فرهنگی ما هنوز تعریفی جامع از پوشش ارائه نشده به‌طوری‌که مشخص نیست پوشش بانوان و آقایان در اماکن عمومی باید چگونه باشد. این درحالی است که در مورد پوشش اداری تقریبا این تعریف وجود دارد و در جایی مثل وزارت خارجه دقیقا مشخص است که پوشش افراد باید چگونه بیانگر هویت ایرانی و اسلامی باشد.

پس وقتی چنین تعاریفی وجود ندارد، برخی از آقایان در قواره‌های زنانه و برخی بانوان در قواره‌های مردانه ظاهر می‌شوند که عمدتا نیز کپی‌برداری از مدهایی است که در فضای مجازی تبلیغ می‌شود. از سوی دیگر ما با نوعی تضاد میان عرف و آنچه که برخی رسانه‌ها ارائه می‌دهند روبه‌رو هستیم. به‌عنوان مثال در برخی از فیلم‌های نمایش خانگی، پوشش‌های مردانه و زنانه به‌هم می‌ریزد یا فلان بازیگر مرد نقش یک زن را بازی می‌کند و به این ترتیب قبح ماجرا می‌شکند بدون این‌که جامعه به این اتفاق واکنش نشان دهد. حتی بیشتر رسانه‌ها نیز در قبال این مسأله سکوت اختیار می‌کنند و باعث می‌شوند تا «اطلاع‌رسانی اعتراض» در جامعه کمرنگ شود. پس جای تعجب نیست که اکنون بیش از هر زمان دیگری، برخی البسه میان زنان و مردان مشترک شده و روز به روز بر دامنه آن افزوده شود. این در حالی است که در فقه ما به آقایان اجازه داده نشده تا با پوشش زنانه وارد جامعه شوند که اگر بشوند حاکم شرع باید به موضوع ورود کند. پس می‌بینیم که در این حوزه یک نقص قانونی هم وجود دارد. اما به‌طور کلی، اشتراکی شدن برخی پوشش‌ها و آرایش‌ها میان زنان و مردان که به حوزه عفاف و حجاب مربوط است یک پیام مهم به همراه دارد؛ این‌که اگر می‌خواهیم هویت ایرانی و اسلامی داشته باشیم، یکی از ارکان آن قطعا نوع پوشش است، چون پوشش ارتباط تنگاتنگی با هویت و فرهنگ دارد و اگر مدیریت نشده پیش برود باعث جابه‌جا شدن ارکان فرهنگ و هویت فرهنگی می‌شود.

گزارش روز

واکاویی چرایی رفتارهای برخی جوانان و نوجوانان در نمایش هویت جنسیتی وارونه

نمود بحران هویت با چهره‌های معکوس

لیلا شوقی
گروه جامعه

دنیا عوض شده، سبک زندگی هم تغییر کرده است. حالا با نسلی مواجه هستیم که ساعات طولانی از زمان خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراند و از جامعه جهانی و سبک زندگی آنها تاثیر می‌پذیرد. اینجا تشخیص بین دختر و پسر مشکل است. دخترها شبیه پسرها لباس می‌پوشند، موهایشان را کوتاه می‌کنند و پسرها مو بلند هستند و از زیورآلات استفاده می‌کنند. انگار هویت نسل جوان ما در مواجهه با فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در حال تغییر است و دختران به دنبال هویتی پسرانه و پسران دنبال هویتی دخترانه هستند؛ هویت معکوسی که می‌تواند در بلندمدت به بحران هویت منتهی شود.

فرقی ندارد که کجا؛ درون مترو، درون پارک یا در خیابان دیده می‌شوند. تعدادشان این روزها آن قدر زیاد شده است که در همه جا دیده می‌شوند، حتی نمی‌توان نگاه را برداشت و چشم را دزدید، دختر یا پسر فرقی ندارد. با رنگ و لعابی که نباید جلوی چشم‌ها رخ نشان می‌دهد. دختری که پیراهن مردانه پوشیده است یا این که نه، تی‌شرت گشاد و آستین کوتاهی به تن دارد و خود را در قالب مردانه قرار داده و شکل و شمایلش را شبیه به مردان کرده است. حرفشان هم این است که می‌خواهند متفاوت از دیگران باشند. پسرها هم این روزها مو بلند می‌کنند، گوش سوراخ کرده و از وسایل آرایشی دخترانه استفاده می‌کنند. دخترهایی که خود را شبیه پسران کرده و پسرهایی که خود را شبیه به دختر می‌کنند این روزها زیاد دیده می‌شود.

رفتار ساختارشکنانه برخی دختران و پسران نسل امروز ماجرای تازه‌ای نیست. دهه هشتادی‌ها و دهه نودی‌ها هویتشان را از فضای مجازی و دنیای رسانه‌ای گرفته‌اند. شبکه‌هایی که خیلی وقت‌ها از آن سوی آب‌ها هدایت شده و موجب می‌شود تا بعضی وقت‌ها نوجوانان و جوانان ما خود را به رنگ دیگری دربیاورند و دنبال پیدا کردن هویتی غیر از هویت وجودی خود باشند.

آگاهی که نیست

اما دلیل این که دختر یا پسری برخلاف جنسیتش لباس می‌پوشد و رفتار می‌کند چیست؟ محمدرضا ایمانی، روان‌شناس به ما می‌گوید که دلیل این اتفاق نبود آگاهی از شخصیت وجودی خود فرد است. نگاه جامعه به جنسیت زن و مرد کاملا متفاوت است. جامعه زن را یک فرد آسیب‌دیده و مرد را هم یک فرد آسیب‌زا می‌داند. این در حالی است که بانوان دوست دارند در جامعه باشند و بنابراین بعضی از آنها که از خود شناخت ندارند، تصمیم می‌گیرند که شبیه مردان رفتار کنند، خشن باشند یا با تحکم صحبت کنند و در مقابل برخی مردان هم برای این که نگاه آسیب‌زا بودن را از بین ببرند، شبیه دختران رفتار می‌کنند و مانند آنها لباس می‌پوشند. در صورتی که هویت، شخصیت و تفاوت‌های فیزیولوژیک مردان و زنان با هم و در سنین متفاوت مختلف است. البته از نظر این روان‌شناس در وجود همه افراد خصوصیات رفتاری مردانه و زنانه وجود دارد. مهربانی و همیاری رفتاری زنانه و جدی بودن و سلطه‌گری رفتاری مردانه است و در وجود افراد بسته به شخصیت آنها شکلی از این رفتار دیده می‌شود.

وقتی آموزش نیست

ایمانی معتقد است نسل جدید امروز با بحران هویتی و شناخت از خود روبه‌رو است، چرا که در خانواده باید تربیت فرزند انجام شود، بسیاری از والدین مهارت زندگی‌کردن را نمی‌دانند و متقابلا هم به فرزند خود آموزش نمی‌دهند؛ نمی‌دانند چطور باید به شناخت شخصیت و جنسیت فرزند خود کمک کنند. این ناآگاهی در فضای آموزشی و سیستم آموزش و پرورش هم ادامه پیدا می‌کند. این روان‌شناس به نظام آموزشی کشور انتقاد می‌کند و می‌گوید با این سیستم تنها فرزندانی که در علم قوی هستند تربیت می‌شوند. حال آن که مساله مهم پرورش در نظام آموزشی کشور فراموش شده است. آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه و بعد در دانشگاه می‌تواند به فرد کمک کند که وجود واقعی خود را بشناسد و بداند که از زندگی چه می‌خواهد و چه کار می‌خواهد کند؛ اتفاقی که البته با نظام آموزشی و کمک خانواده امکان‌پذیر است.

خروجی نظام آموزش و تربیت

نسل دهه هشتادی‌ها و دهه نودی‌هایی که وارد دوران نوجوانی می‌شود، محصول رفتار و تربیتی است که خیلی وقت‌ها درست و بدون نقص نبوده است.

والدینی که سواد رسانه‌ای کافی ندارند و فرزندان‌شان را در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به حال خود رها کرده‌اند. از سوی دیگر مدرسه و نظام آموزش و پرورش ما هم نتوانسته در انجام کار ویژه خود موفق عمل کند. خروجی نظام تربیتی نادرست و همچنین نظام آموزش و پرورش بی‌برنامه و بی‌توجه به اسناد بالادستی همچون سند تحول بنیادین آموزش و پرورش موجب شده است تا دهه هشتادی‌های ما که امروز در سنین نوجوانی قرار دارند با چالش‌های متعددی مواجه شوند که یکی از این چالش‌ها، بحران هویت است. چالش‌هایی که در صورت فقدان برنامه‌ریزی مناسب در ادامه و در دهه‌های آینده برای دهه نودی‌ها هم ادامه یابد.

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی * یک مرحله‌ای * شماره ۱۴۰۱/۱۱
همراه با ارزیابی کیفی

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری

۱ مناقصه گزار: شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری
۲ موضوع مناقصه: مقاوم‌سازی ساختمان‌های عملیات و پست امداد شهرهای اردل و ناغان
۳ شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری در نظر دارد: مناقصه موضوع فوق را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
لازم به ذکر است کد فراخوان در پایگاه ملی مناقصات ۵۳۱۲۱۶۶۹ می باشد.
۴ تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴ می‌باشد.
۵ مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۸ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۶ می‌باشد.
۶ مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۸ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ می‌باشد.
۷ تاریخ بازگشایی پاکت ارزیابی مناقصه: ساعت ۸ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۱
۸ تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهاد: ساعت ۱۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۲
۹ نوع و مبلغ تضمین فرآیند ارجاع کار: یکی از تضامین معتبر در آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی مصوبه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران به مبلغ ۳۶۱,۰۰۰,۰۰۰ (سیصد و شصت و یک میلیون) ریال می‌باشد.
◄ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف: آدرس: شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری واقع در شهرکرد، خیابان فارابی شمالی به شماره تلفن ۴-۳۳۳۳۹۰۰۲-۰۳۸ (داخلی ۲۰۸۱)
چاپ نوبت اول: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۳
چاپ نوبت دوم: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۴
روابط عمومی شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری
۱۳۴۵۰۵۶

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

تجدید فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه‌ای تهران در نظر دارد، انجام عملیات قلع و قمع و تخریب مستحدثات و اعیانی‌های غیر مجاز واقع در بستر رودخانه‌های شرب استان تهران را با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ رشته ساختمان و ابنیه یا آب از سازمان برنامه و بودجه کشور واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان محترم می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت احجام کار و مشخصات موضوع مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۱۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۰۷ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:
۱) مبلغ برآورد انجام کار به میزان ۴۰,۷۳۰,۹۰۶,۰۵۰ ریال و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۲,۰۳۶,۵۴۵,۳۰۳ ریال می‌باشد. ۲) برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه مناقصه‌های الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرآیند مناقصه از دریافت مجموعه اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه، ارائه پیشنهاد و رمزگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه مناقصه‌گران می‌بایست صرفا ظرف مهلت‌های تعیین شده در پایگاه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت و ارسال پیشنهاد خود اقدام نمایند. ۳) شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت‌نام به شماره‌های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز تماس به شماره ۴۱۹۳۴ تماس حاصل نمایند. ۴) متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه‌گزار) تماس حاصل نمایند. همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایت‌های اطلاع‌رسانی به نشانی www.thrw.ir , www.lets.mporg.ir نیز قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

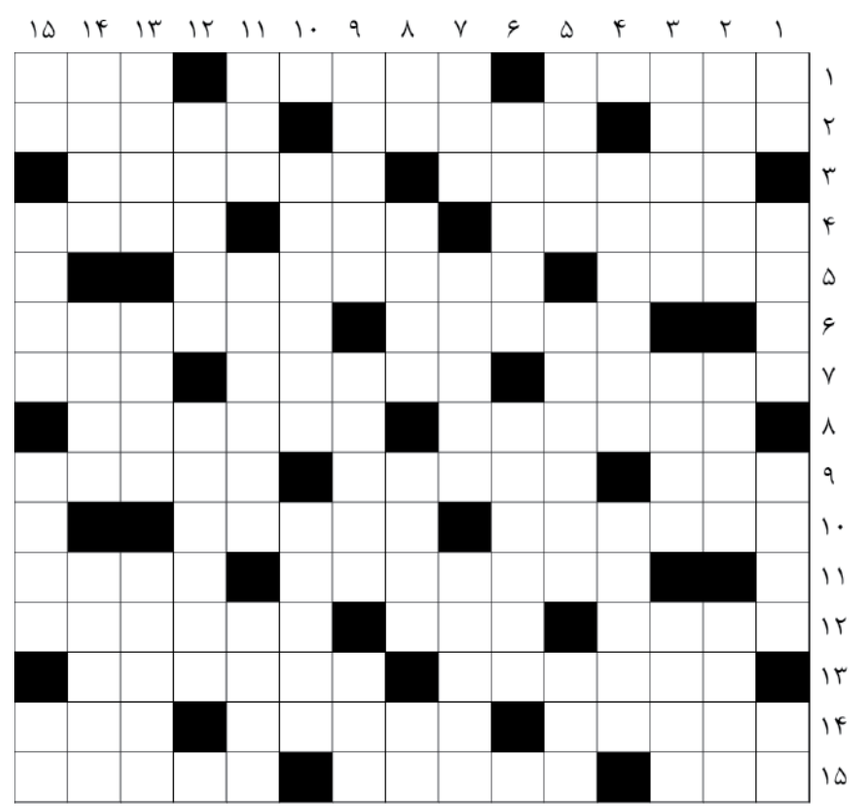
آب هست، نه برای همیشه...

م الف/ ۱۴۰۲
۱۳۴۵۲۹۴

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۳۸

جدول عادی



افقی: ۱) پایتخت کانادا- شنیده‌شده- طعم ۲) محنت- راست و مستقیم- فاکس ۳) غیر طبیعی- از الحان باربد ۴) داستانی نوشته جان اشتاین بک - پژواک- پرنده‌ای خوش‌آواز ۵) محل احداث کارخانه- از علائم حمله قلبی است ۶) جواهرفروش- اغما ۷) پیش‌امضا- باتلاق- نوعی آچار سرکج ۸) ترکیب شیمیایی بلوری که درلحیم کاری مصرف می‌شود- بیرون‌شده ۹) مقابل- پاره کردن و چاک دادن- صمیمی و بی‌ریا ۱۰) جستجوگر- وقار و سنگینی ۱۱) زبان مردم برزیل- ماه دهم قمری ۱۲) فیلمی ساخته مسعود کیمیایی با بازی فرامرز قریبیان- جانوری دوزیست- همگانی ۱۳) پایتخت کوبا- ناهمخوانی ۱۴) شک و تردید- ظرف نوشیدن مایعات- ظرف لباسشویی ۱۵) مقام و رتبه- برزبان آوردن- کرم چراغدار.

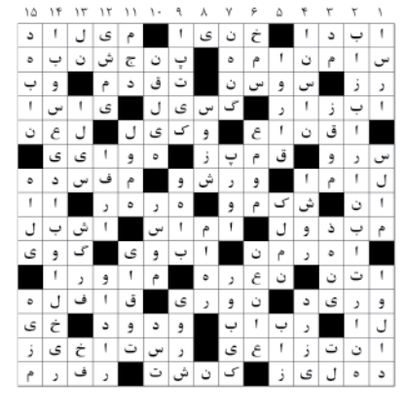
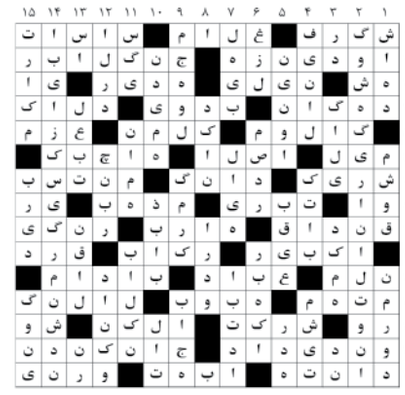
عمودی: ۱) مخفف اگر- جلگه پهناور در نواحی نیمه‌خشک- بیشتر- مروارید ۲) تنبل- جکوزی- قوم حضرت موسی(ع) ۳) بیگانه- رونق- قوه حافظه ۴) نجات‌یافته- مخزن مواد گازی ۵) گندمگون- پایبند در دوستی- کلمه پرسش ۶) سلول- گلی آپارتمانی ۷) اخلالگر- خوراکی از اسفناج- آهوی ماده ۸) سیخونک- زینت روی انگشتر- بینی- حرف انتخاب ۹) بهشتی- نوعی پارچه توری نقشه‌دار- دانه‌کش بی‌آزار ۱۰) موسیقیدان آلمانی قرن نوزدهم با اپرت‌های معروف- خبرگزاری دانشجویان ۱۱) عبوس و اخمو- فرآورده نهایی فرآیند انعقاد خون- حرکت و جابه‌جایی ۱۲) سازمانی با تشکیلات مشخص- کشف کردن ۱۳) از مصالح ساختمانی- دارنده- میانجیگری ۱۴) همراه با طلحه در جنگ جمل شرکت کرد و کشته شد- هلوی بدون کرک- رشوه‌خواری ۱۵) آقای آلمانی- اشاره به نزدیک- کثیف و نامرتب- دمای غیرطبیعی بدن.

جدول ویژه

افقی: ۱) چراغ روشنی‌بخش- رساندن پیام- خجلت ۲) حسرت و اندوه- شعر کوتاه ژاپنی- سبزی خوشبو ۳) موکت- موسیقیدان عصر خسروپرویز ۴) هنگام مصیبت گفته می‌شود- گوسفند ماده- چین و چروک صورت ۵) خوراک قناری- جالیزبان ۶) به تنهایی- میزبان جام جهانی ۱۹۹۴ فوتبال ۷) پهلوان اساطیری یونان- فرمانبرداری- میان‌برنامه تلویزیونی ۸) نوعی مولد الکتریکی- صحرا ۹) صدا- تیره و ظلمانی- نوعی ماهی مرغوب جنوب ۱۰) از درجات نظامی- ردیاب ۱۱) فیلمی ساخته فرانک دارابونت با بازی تام هنکس- بی‌اعتنا به قید و بندها ۱۲) چپاول- قدیمی- سطح جانبی هر چیز ۱۳) کنیه عزرائیل- گلی زیبا ۱۴) بی‌کارگی- سیستمی برای ضبط صدا- مردمک چشم ۱۵) تلاش- پندگرفته از عمل نادرست خود- سروری.

عمودی: ۱) نت چهارم- استاندار قدیم- عالی و رفیع- برنج گیلانی ۲) کتاب مشهور ملاصدرا - رودی در مرز روسیه و چین- رشک بردن ۳) بیماری کلیه- اندیشه- جمع مکسر ماده ۴) نوعی آرایش موی سر- شکل و صورت ۵) ستاره کم‌پیدا- ماده‌ای رنگی برای زیباسازی نما- قطعی ۶) توبه کردن- ظلمت ۷) جمله قرآنی- ساز پرویز مشکاتیان- نجات یافتن ۸) مشعل جوشکاری- مظنون- کاشف میکروب طاعون- از مطهرات ۹) دانه خوراکی- از اقتصادی‌ترین خرماهای کشورمان- رها و آزاد ۱۰) دوستی و رفاقت- نام قدیم زاهدان ۱۱) گوسفند عربی- باغبان- آسان ۱۲) ایلات- فلزی نرم و سمی ۱۳) پی‌بندی ساختمان- آهسته- سگ فضانورد شوروی ۱۴) زعفران- از ابزار حفاری- برخی در خواب می‌کشند ۱۵) حرف همراهی عرب- شاهد- نیکورو- نوعی بالاپوش.

حل جدول عادی ۶۲۳۷



حل جدول ویژه ۶۲۳۷