کارگاه زندگی

دلچسب شدن زندگی با تقویت هوش عاطفی

سال‌هاست که هوش انسان‌ها دیگر فقط «آی کیو» نیست، زیرا انواع و اقسام هوش در وجود بشر شناخته شده که به اندازه ضریب هوشی در زندگی کمک حال اوست. هوش هیجانی یا هوش عاطفی یکی از این هوش‌هاست که تعاریف مختلفی از آن ارائه می‌شود و مصادیق مختلفی را در برمی‌گیرد. مثلا این که هوش عاطفی، قدرت نظارت و پایش احساسات خود و دیگران و به کار گرفتن این اطلاعات در افکار و رفتارهاست. طبق این تعریف، کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، قادرند به خود و دیگران انگیزه دهند. در شرایط سخت زندگی از خود پشتکار نشان دهند و سرخورده نشوند یا مانع غلبه استرس‌ها بر قدرت تفکرشان بشوند. البته هوش عاطفی چیزی فراتر از این مصادیق است به طوری که همدلی با دیگران یا کنترل رفتارهای هیجانی، تهاجمی یا منفعلانه را نیز شامل می‌شود. کنترل این رفتارها بر کیفیت زندگی ما و نوع روابط مان با دیگران بسیار اثر دارد و کسی که بتواند در عین قاطعیت، نرم و ملایم باشد حتما احترام دیگران را به خود جلب خواهد کرد. هوش عاطفی به ما کمک می‌کند تا از طغیان خشم جلوگیری کنیم و در موقعیت‌های ناخوشایند، آرام بمانیم تا بهترین تصمیم را اتخاذ کنیم. مسلما چنین افرادی زندگی شیرین‌تری را تجربه می‌کنند و خبر خوش این که هوش عاطفی با تمرین و خواستن، تقویت می‌شود.

یادداشت

الگوی اسلامی کامل‌ترین تصویر یک بانو

مرضیه افضلی
مدیر کارآمدی بسیج جامعه زنان کشور

یکی از اصلی‌ترین نیازهای امروزی زن ایرانی شناخت خود است چراکه ما در دوران فوران اطلاعات هستیم و دائم با داده‌های مختلفی مواجه می‌شویم. به همین دلیل ممکن است دچار یک بحران شناختی نسبت به خود شویم که این موضوع امروزه تا حدی برای زنان جامعه در حال رخ‌دادن است. درواقع درحال حاضر بانوی ایرانی نیاز دارد تا برای شناخت خود به‌عنوان یک فرد مولد و فعال در زندگی شخصی، خانوادگی و جامعه حضور داشته باشد اما متاسفانه تغییر سبک زندگی و مدرنیته باعث دشوارشدن ایجاد تعادل میان حضور در این عرصه‌ها و هماهنگی آنها با شرایط زندگی، فرهنگ و اعتقادات شده است. این در حالی است که اسلام الگو و تصویر مطلوب انسان و یک زن کامل را تعریف کرده که براساس آن یک زن توانمند با مدیریت خانواده و ایفای نقش‌های خود به‌عنوان همسر و مادر حضور اجتماعی و تاثیرگذار خود را نیز دارد.

زن مسلمان و ایرانی امروزی باید به‌عنوان یک انسان مسؤولیت‌های اجتماعی خود را مطابق با وضعیت کشور، معیارهای دینی، فرهنگی و خانوادگی خود ایفا کنند و تمام توانمندی‌هایش را در خدمت رشد فردی و رشد جامعه بگذارد. این نقش می‌تواند در قالب تولید علم و فرهنگ، تعلیم و تربیت فرزندان و فراگیری مهارت‌های زندگی و انتقال آن به نسل آینده باشد چراکه تربیت و نقشی که مادر در نهاد خانواده دارد، نسل بعدی جامعه را می‌سازد و درواقع زن در خانواده برای جامعه نیز کارکرده است. یک زن باید با شناخت خود بداند که هر انسانی ابعادی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد و یک زن در جامعه امروزی نیاز به رشد در این زمینه‌ها دارد. نقش مادری و همسری برای زن یک نقش بی‌بدیل و بدون جایگزین است و از منظر قرآن نیز زن آرامش‌بخش نهاد خانواده شناخته شده است. امروزه زن ایرانی و مسلمان باید خود را به‌عنوان موجودی فعال در عرصه خانواده، جامعه و رشد فردی توانمند سازد و تصویرهای غیرواقعی که در حال ارائه از زنان است را از خود دور کند.

گزارش

سه‌گانه‌ای برای زنان ایرانی

زن ایرانی در چالش‌های امروز نیازمند ارتقای فردی، خانوادگی و اجتماعی است

سانازباقری‌راد
گروه جامعه

از هیاهوی زندگی‌های مجازی و مدرنیته امروزی بگذریم، باید گفت زن بودن در این دوران شاید سخت‌تر از عصرهای دیگر باشد. تداخل نقش‌های فردی و اجتماعی زنان، پیچیده شدن جایگاه مادری و حضور اجتماعی بانوان، انتخاب همسر و مادر بودن یا شاغل بودن و خلاصه سبک زندگی این روزها موجب ایجاد یک چندگانگی برای زنان شده و ایجاد تعادل در مسیر رسیدن به اهداف بانوان را ناهموار کرده است. درواقع تحولات جهانی و به تبع آن تغییرات جامعه کنونی کشور منجر به تغییر سبک زندگی، تفکرات و نگاه جامعه و زنان به خود شده به طوری‌که بسیاری از نقش‌های هویتی مادران در انزوا قرار گرفته و موضوعات دیگری مانند داشتن فعالیت اجتماعی صرف، تبدیل به یک ارزش برای بانوان شده است اما آیا می‌توان همه این نقش‌ها را در کنار یکدیگر به سرانجام رساند؟

سرگیجه‌ای که بانوان برای درک نقش‌ها و ارزش‌های خود دچار آن شده‌اند، ثمره سرعت زیاد دگرگونی فرهنگی جامعه است. سرعتی که برخی از بانوان در گردباد آن، مسیر درست زن بودن را گم می‌کنند و به جای ایجاد تعادل در نقش‌های خود و رشد هماهنگ جنبه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی زن بودن، تنها بر پیشرفت یک جانبه در یک عرصه تمرکز می‌کنند و فرصت شکوفایی در جایگاه‌های دیگر مانند موفقیت در حوزه مادری، همسری، تعالی روحی فردی و ... را از دست می‌دهند.

این در حالی است که زن جامعه امروزی به جای نسخه پیچی‌های فرعی نیاز به یک نسخه و مسیر واحد برای شناخت کامل ترین نسخه خود را دارد اما سؤال این است که نیاز امروز زنان جامعه چیست و مؤلفه هایی که این روزها برای بانوان تبدیل به ارزش شده آیا به‌راستی ارزشمند است یا تنها چهره‌ای نمایشی و مصنوعی از نیازهای وجودی بانوان را عرضه می‌کند.

نکته

حمایت برای تحقق اهداف و مسؤولیت ها

در صورت رشد زن فقط در یک بعد وجودی ، بعدها و جنبه‌های دیگر یک بانو مغفول مانده و یک زن حتی در عین رشد در عرصه اجتماعی یا شغلی اگر یک مادر یا همسر خوب نباشد، احساس ضعف خواهد کرد. در این میان جامعه و فضای فرهنگی کشور نیز وظیفه دارد تا شرایط شناخت هویتی زنان را فراهم و در تحقق اهداف و مسؤولیت‌های بانوان آنها را حمایت کند.

سه نقش مهم زنان در جامعه امروزی

مینو اصلانی، رئیس اندیشکده زن و خانواده دانشگاه امام حسین(ع) در گفت‌وگو با جام جم در این باره می‌گوید: در حال حاضر جامعه ما دچار تحولات اساسی و توسعه همه جانبه شده است به همین منظور امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند حضور فعال و اجتماعی زنان، ایفای نقش مادری و همچنین تعالی روحی و فردی زن به‌عنوان یک انسان هستیم. اصلانی با تاکید بر این‌که این سه موضوع در حال حاضر مهم‌ترین مسائل و نیازهای زنان جامعه امروزی به شمار می‌رود، تاکید می‌کند: با توجه به تغییر و تحولات جامعه، میان این سه نقش و وظیفه، اولویت بندی برای زنان وجود ندارد و باید برای تحقق هر سه موضوع تلاش کنیم. در واقع به همان میزان که نیازمند هویت زن و پیشرفت فردی، اجتماعی، علمی و همه جانبه آن هستیم، نیازمند تعالی روحی و اخلاقی وی و همچنین شناساندن جایگاه همسری و مادری به زنان و آموزش مهارت‌های لازم به آنها هستیم.

رئیس سابق بسیج جامعه زنان کشور با اشاره به یکی از نقش‌های مؤثر و اجتماعی زنان در جامعه امروز تصریح می‌کند: کشور ما در وضعیت جنگ تمام عیار اقتصادی است و یکی از نقش‌ها و نیازمندی‌های زنان امروز در زمینه فرهنگ سازی اقتصادی و فعالیت در عرصه تولید و کارآفرینی است. همان‌طور که در حال حاضر نیز نمونه‌ها و مثال‌های زیادی از این دست بانوان داریم. در واقع در برهه‌ای از زمان نیاز زنان جامعه تثبیت نقش مادری بود اما امروز به همه این نقش‌ها به‌ویژه تقویت نقش مادری و همسری و فعالیت مؤثر و اجتماعی زنان مانند فعالیت در عرصه فرهنگ‌سازی در زمینه اقتصادی نیازمند هستیم.

جای خالی حمایت‌های دولتی از بانوان

اصلانی با تاکید بر این‌که نظام حاکمیتی کشور باید با حمایت از بانوان در راستای تحقق این سه نقش به بانوان کمک کند، عنوان می‌کند: باید در کشور نظام‌های حمایتی متعددی برای زنان داشته باشیم. به عنوان مثال، وجود نظام‌های شغلی طبقه‌بندی شده و متعدد یکی از موارد ضروری برای زنان جامعه ماست و باید نظام‌های شغلی نیمه وقت و پاره وقت برای زنان در نظر گرفته شود تا یک زن بتواند در کنار نقش مادری و همسری، فعالیت فردی و اجتماعی خود را نیز داشته باشد. همچنین ایجاد نظام‌های تعلیم و تربیت برای آموزش مهارت‌های تربیتی به مادران یکی از ضروریات جامعه کنونی است. وی با تاکید بر این‌که جامعه و دستگاه‌ها باید زمینه رفاه و تعالی روحی و فردی بانوان را ایجاد کنند، خاطرنشان می‌کند: یکی از نیازهای امروزی بانوان کشور، داشتن فرصت فراغتی برای خود بدون نگرانی برای مسؤولیت‌های خانوادگی و اجتماعی است. فرصتی که می‌تواند منجر به رشد فردی زنان به‌عنوان یک انسان شود.

رئیس اندیشکده زن و خانواده دانشگاه امام حسین (ع) تاکید می‌کند: در گذشته موضوعات و زندگی‌ها مانند زمان فعلی پیچیده نبود اما در حال حاضر به دلیل تحولات ایجاد شده و رشد فناوری، باید نظام حاکمیتی کشور با ایجاد فضاهای مناسب برای زنان و وضع قوانین تسهیلگر و حمایتی به رشد و تعالی بانوان کمک کند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۴۴

جدول عادی

افقی: ۱) از جمله اختلالات حاصل از گرمای شدید که با قرمزی پوست همراه است- پیروان یک پیامبر ۲) شبانگاه- خبرگزاری کار ایران- صدای کبوتر ۳) کسب و کار- شریک زندگی- مخفف اینک ۴) وقار- کنایه- جناح لشکر ۵) داخل- نوعی بیماری گیاهی قارچی- بسیار کهنه و غیرقابل استفاده ۶) فلزی سمی- گرامی- افسوس ۷) روحانی یهودی- مفهوم- گلی زیبا ۸) پست الکترونیک- اختراع‌کننده ۹) از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا- بلندمرتبه- نمابر ۱۰) ام‌القری- جانشین- منفعت‌طلب ۱۱) فراق- عظمت- روستا ۱۲) سحر و جادو- زمین کشاورزی بی‌مصرف مانده- انباشتگی ۱۳) ضمیر سوم- ماده اصلی- کهن ۱۴) مدفن امام حسن عسکری(ع)- دلباخته حضرت یوسف(ع)- طلای قالبی ۱۵) صد سال- رساله‌ای منظوم در حکمت و اخلاق از ناصرخسرو.

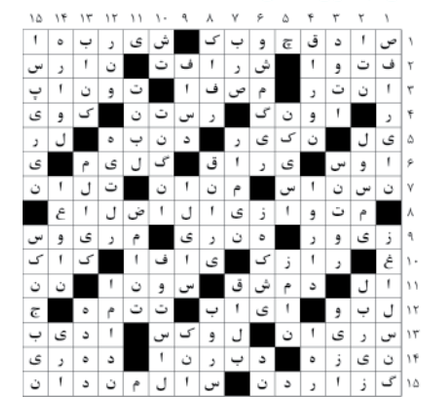
عمودی: ۱) از اصول دین- گفتار- تبهکار ۲) صدای پنچری- پرنده‌ای از خانواده گنجشک- سوارکار ماهر ۳) واحد پول بنگلادش- ایرادگیر- ضمیر اول شخص مفرد ۴) خوی آدمی- تکاور ۵) زندان معروف فرانسه- خوردنی صبحانه- پسوند شباهت ۶) میوه بهشتی- نوعی انرژی- دم گوسفند ۷) طعام عروسی- شیعه- میزان اهمیت ۸) انبار کشتی- حرکت و جنبش- دروغی- نفی عرب ۹) همسر گزیدن- بی‌کم و کاست- برادر کمبوجیه ۱۰) حیله‌گر- زیانکار- منجمد ۱۱) دارای اخلاق و رفتار خشک- دعای مستحبی روز جمعه- نقاشی روی شیشه ۱۲) غرق‌شده- پشتیبانی ۱۳) برخی از آن کره می‌گیرند!- کشور آفریقایی که مستعمره فرانسه بود- درس نگارشی ۱۴) آهنربا- طفل- تکرار یک حرف ۱۵) امید بستن به خداوند- بدون تغییر- در هر زمان.

جدول ویژه

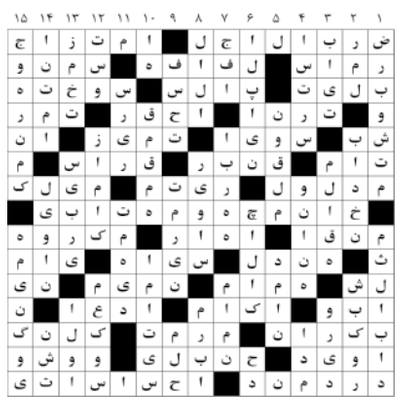
افقی: ۱) برنده جایزه نوبل ادبیات و مولف تاریخ فلسفه غرب- از صور فلکی نیمکره جنوبی آسمان ۲) وحشت- داخلی- پایتخت سلسله سامانیان ۳) به حد مطلوب نرسیده- شهری در لرستان- نگهبان گله ۴) سردرد شدید- سالک- خوب ۵) مخفف اینک- کهن‌ترین قسمت اوستا- نخ بافتنی ۶) آکنده- حادث‌شونده- لطیف ۷) اتاق ریلی- مسافر سرزمین عجایب- سوره هشتاد و یکم قرآن ۸) مربوط به اداره- نوعی گچبری در سقف ۹) نیزه دوشاخه کوچک قدیمی- در بیان علت به کار می‌رود- بار ۱۰) صدا- سکوی شیرجه- شکیبایی ۱۱) نام دو تن از پادشاهان اسکاتلند بود- شعور- ضمیر سوم ۱۲) خلاصه عنصر جذاب خبر- زودرس- از طایفه‌های بلوچ ایران ۱۳) بوی رطوبت- حریص- نوعی پارچه توری ۱۴) زهری کشنده- نامه سرگشاده- اندام پرواز ۱۵) پول خرد هند- لقب میرزا علی‌اکبر اتابک که صدراعظم سه پادشاه قاجار بود.

عمودی: ۱) پیشوای آیین برهمایی- روادید- بی‌کس ۲) رب‌النوع خورشید در مصر باستان- لاغر- کارگردان فیلم امتیاز نهایی ۳) قالب زرگری- از واحدهای اندازه‌گیری حافظه کامپیوتر- سودای ناله ۴) نوعی پارچه خشک و شفاف- مخمصه ۵) غده فوق‌کلیوی- تعجب- جایی که همگان در آن حضور دارند ۶) پرستار- خرمافروش- غرور ۷) پرگار- کشور آفریقایی عضو سازمان اوپک- نابینا ۸) رنگ‌نشده!- ورزش یخ و چمن- رونق- دوتا نون ۹) پنجمین ماه سریانی- نام‌ها- خوش‌منظره و باصفا ۱۰) ضربه‌ای در کاراته- لقب پادشاهان روم- راه آذری ۱۱) شیر نوشیدنی- نوعی میمون- مستنطق ۱۲) بانو- جست‌وجو ۱۳) ساز شکسته!- آخرین لایه اتمسفر- از آلات موسیقی ۱۴) شیوه‌ای برای شکل‌دهی به فلزات- همسر مرد- یک و یک ۱۵) غذایی از گوشت ران گوساله- سبزی معطر- سازی زهی.

حل جدول عادی ۶۲۴۳



حل جدول ویژه ۶۲۴۳



به دنبال ابراز تمایل شرکت‌های روسی به همکاری با

پتروشیمی کارون، کارشناسان شرکت Russian chemists Union (زیر مجموعه هلدینگ سیبور) با حضور در این پتروشیمی، زمینه های همکاری های مشترک دو شرکت برای توسعه واحد MDI و تولید محصولات جدید مورد نیاز بازار روسیه بر پایه ایزوسیانات ها را بررسی کردند. به گزارش روابط عمومی پتروشیمی کارون، علیرضا صدیقی زاده درباره نتایج حاصل از این نشست، گفت: دو شرکت پتروشیمی کارون و هلدینگ روسی «سیبور» برای همکاری توسعه واحد MDI اعلام آمادگی کردند. مدیرعامل پتروشیمی کارون، تصریح کرد: توسعه بازار محصولات -MDI آنیلین و نیتروبنزن در روسیه از دیگر مباحثی بود که در این جلسه مورد بحث و بررسی قرار گرفت و قرار شد همکاری این دو شرکت در جهت تولید محصولات جدید بر پایه ایزوسیانات ها و توسعه آن در بازار روسیه مورد بررسی فنی و اقتصادی قرار گیرد.

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری ورامین در نظر دارد، به استناد بودجه مصوب سال **۱۴۰۱**، **پروژه ذیل** را از طریق **تجدید مناقصه عمومی** به اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

پروژه	ردیف بودجه مصوب سال ۱۴۰۱	اعتبار (ریال)	قیمت براساس
آسفالت مکانیزه معابر سطح شهر	ردیف ۲-۴-۴۰۲	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	فهرست بهای راه، راه‌آهن و باند فرودگاه سال ۱۴۰۱

◄ داوطلبان جهت شرکت در مناقصه فوق می بایست حداکثر ظرف مدت **۵** روز از انتشار آگهی نوبت دوم در روزنامه از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت (**ستاد**) و مراجعه حضوری در ساعات اداری به واحد امور قراردادهای شهرداری ورامین جهت دریافت اسناد تجدید مناقصه اقدام نمایند. ◄ شرکت کنندگان می‌بایست حداکثر ظرف مدت **۱۰** روز پس از مهلت دریافت اسناد، ضمن بارگذاری تصاویر پیشنهادات خود به‌همراه مستندات درخواست شده در سامانه ستاد، نسبت به ارسال کلیه پاکت‌های پیشنهادی (**الف، ب، ج**) خود تا مهلت تعیین شده به صورت فیزیکی به‌دبیرخانه شهرداری ورامین اقدام نمایند. (تلفن تماس: **۷-۳۶۲۴۲۵۲۵** داخلی **۳۶۴-۳۶۶**) ◄ ملاک پذیرش پیشنهادات، بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات دولت می‌باشد. ◄ شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ◄ هزینه درج آگهی و کارشناسی به عهده برنده یا برندگان تجدید مناقصه خواهد بود. ◄ سایر اطلاعات و جزئیات در فرم شرایط تجدید مناقصه موجود می‌باشد.

مومنی- شهردار ورامین

تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی

نوبت اول

مرکز آموزش ۰۱ نزاجا به عنوان کارفرما در نظر دارد **انجام پروژه مشروحه ذیل را در قالب طرح‌های غیر عمرانی طبق مشخصات فنی کار با شرایط کلی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به شرکت پیمانکاری واجد شرایط واگذار نماید.**

ردیف	موضوع مناقصه	کارفرما	مبلغ برآورد اولیه بر مبنای فهرست بهای پایه سال ۱۴۰۱ (ریال)	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار
الف	احداث ساختمان مرکز نوآوری نزاجا	مرکز آموزش ۰۱ نزاجا	۱۳۱،۰۸۰،۴۷۷،۵۱۰	۶،۵۵۴،۰۲۳،۸۷۶	۱۰ ماه

۱ شرایط شرکت‌های متقاضی: الف) دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور همزمان در رشته، ساختمان و ابنیه با رتبه **۴** و تاسیسات و تجهیزات با رتبه **۵** و دارا بودن ظرفیت آزاد در رشته‌های مورد نظر **ب)** داشتن گواهینامه تاییدیه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی **ج)** توانایی ارائه ضمانتنامه‌های بانکی مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه و تضمین انجام تعهدات به میزان **۵ درصد** مبلغ قرارداد **۲ اعتبار پروژه:** اعتبار پروژه به‌صورت صد درصد نقدی تامین می‌گردد. **۳ مدت اعتبار پیشنهادات:** به مدت **۳ ماه** پس از آخرین تاریخ مهلت تسلیم پیشنهادها معتبر باشد. **۴ مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: الف** - تقاضای کتبی جهت دریافت اسناد مناقصه با ذکر موضوع مناقصه به همراه روگرفت گواهینامه صلاحیت پیمانکاری و ایمنی **ب - قیمت خرید اسناد مناقصه: ۴،۰۰۰،۰۰۰** ریال است که باید به حساب شماره **۶۱۵۸۸۰۰۱۹۰۱۰۹** بانک‌سپه شعبه هجرت تهران (به نشانی: تهران، بزرگراه بسیج مستضعفین خیابان شهیدان سرباز (**هجرت سابق**) به نام افسران خرید **۰۱** (**غیر قابل برداشت**) واریز شده و اصل رسید آن به فروشنده اسناد مناقصه تحویل شود. **ج)** متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه از روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۴/۲۵** لغایت ساعت **۱۲** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۴/۲۹** به نشانی دستگاه مناقصه‌گزار مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن **۳۳۲۱۷۰۱۲ -۰۲۱** تماس حاصل نمایند. **۵ آخرین مهلت جهت تسلیم اسناد مناقصه و پیشنهاد قیمت:** ساعت **۱۲** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۵/۱۲** **۶ بازگشایی پاکات مناقصه:** در ساعت **۹** صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۵/۱۳** و در محل اتاق جلسات دستگاه مناقصه‌گزار انجام خواهد گرفت. **۷ نشانی دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت و تسلیم اسناد مناقصه:** تهران، بزرگراه بسیج مستضعفین، خیابان شهیدان سرباز (هجرت سابق) مرکز آموزش شهیدان سربار ۰۱ نزاجا **۸** دستگاه مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد. **۹** هزینه انتشار آگهی در **۴ نوبت** بر عهده برنده مناقصه خواهد بود. **۱۰** نوع، کمیت و کیفیت خدمات و سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.

مرکز آموزش ۰۱ نزاجا