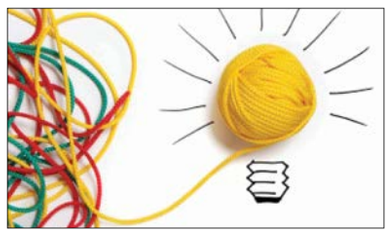
کارگاه زندگی

راهکارهایی برای داشتن روان سالم

یک ضرب‌المثل است که می‌گوید، «عقل سالم در بدن سالم است.» این یک ضرب‌المثل عمومی است اما نظر روان‌شناسان فراتر از اینهاست، آنها معتقدند یک بدن سالم فکر و روان سالمی دارد. صددرصد اعمال انسانی نشأت گرفته از فکر و روانش است، برای داشتن روان سالم اما باید راهکارهایی را به کار بست.

برای داشتن روانی سالم، هر فردی باید سبک زندگی خود را داشته باشد و بایدها و نبایدهای زندگی خود را مشخص کند؛ نکته‌ای که به تعیین حد و مرز معروف است. تعیین حد و مرز بین روابط بین اطرافیان می‌تواند در داشتن یک زندگی سالم مثمرثمر باشد.

هر فردی برای داشتن یک روحیه خوب و سالم باید زمانی از شبانه‌روز را به انجام کارهای مورد علاقه‌اش اختصاص دهد؛ گردش، تفریح و انجام حرکات ورزشی هم می‌تواند بدن را سالم کند و هم می‌تواند باعث سلامتی روان شود. راهکار دیگر اما این است که افراد نباید احساسات‌شان را سرکوب کنند. سرکوب کردن احساسات مانند مخفی کردن حجم زیادی از مواد مذاب درون یک کوه است، زمانی که کوه فوران می‌کند همه چیز نابود می‌شود، بنابراین بهتر است هر فردی به یک دوست قابل اعتماد و آگاه احساساتش را بازگو کند.



یادداشت

عقب ماندن ۱۳ میلیون جوان از قافله ازدواج در خلأ اجرای قانون

مهدی نیک‌ضمیر
تحلیلگر مسائل اجتماعی

سال ۸۴ بود که قانونی با ۱۳ بند به تصویب رسید. قانون تسهیل ازدواج جوانان که طی آن بسیاری از زیرساخت‌های مادی و فرهنگی مورد نیاز برای ازدواج پیش‌بینی شده است. مطابق این قانون به‌منظور توانمندسازی جوانان برای تشکیل خانواده، دولت مکلف است صندوق اندوخته ازدواج جوانان را ایجاد کند. احداث واحدهای ساختمانی به‌عنوان «مسکن موقت» و قرار دادن در اختیار زوج‌های جوان با اجاره‌بهای مناسب یکی دیگر از تکالیفی است که این قانون برعهده دولت گذاشته است. همچنین تمامی دستگاه‌های دولتی، نهادهای عمومی و شهرداری‌های دارای تسهیلات رفاهی، فرهنگسرا و تالار، باشگاه و اردوگاه موظفند با هماهنگی کمیته سامان ازدواج، فضاهای مذکور را برای برگزاری جشن و مراسم ازدواج در اختیار زوج‌های واجدشرایط قرار دهند. تصحیح باورها و آداب و رسوم مانع و مزاحم ازدواج تشویق جوانان و خانواده‌ها به برپایی جشن‌های گروهی و کاهش هزینه‌های تشریفات مراسم ازدواج هم در کنار نامگذاری روز اول ذی‌الحجه (روز ازدواج امیرالمؤمنین(ع) و فاطمه زهرا(س)) به عنوان روز ازدواج جوانان از جمله اقداماتی است که طبق این قانون در حوزه فرهنگ‌سازی مناسب برای ازدواج آسان اتفاق افتاده است. همچنین تشکیل کمیته سامان ازدواج در تمامی شهرها و ارائه تسهیلاتی به سربازان و دانشجویان متاهل از دیگر موضوعاتی است که در این قانون بر آن تاکید شده است؛ قانونی‌که بنا بود آیین‌نامه اجرایی‌اش پس از تصویب اساسنامه صندوق توسط مجلس شورای اسلامی، ظرف مدت سه ماه توسط دولت تهیه و به تصویب هیأت وزیران برسد و دولت هر شش ماه یک‌بار درباره اجرایی شدن آن به کمیسیون فرهنگی مجلس گزارش دهد. از تمامی بندهای قانون تسهیل ازدواج جوانان اما فقط نامگذاری روز ازدواج اجرایی شده و بقیه بر زمین مانده است؛ آن هم در شرایطی که نزدیک به ۱۳ میلیون جوان دم‌بخت از قافله ازدواج عقب مانده‌اند.

گزارش

نگاهی آسیب‌شناسانه به چالش‌های زندگی مشترک در سال‌های اخیر

هفت‌خوان ازدواج در مسیر جوانان

دکتر سعید صادقلو
تحلیلگر مسائل اجتماعی

تولد، وفات و ازدواج سه امری هستند که در زندگی انسان‌ها به وقوع می‌پیوندد. با این تفاوت که در دو مورد تولد و وفات، انسان صاحب اختیار نیست و چه بخواهیم چه نخواهیم اتفاق می‌افتد اما در مورد ازدواج، انسان مختار عمل می‌کند. به بیان دیگر، امر ازدواج مانند تولد و وفات، جزئی از طبیعت زندگی ما انسان‌هاست. آنچه در جامعه تراز اسلامی باید اوجب واجبات باشد، زمینه‌سازی در جامعه برای امری خیر به نام ازدواج است و مقصود از این مطلب، وام دادن صرف به زوج‌ها نیست، بلکه باید بسیار فراتر و عمیق‌تر به مسأله ازدواج نگریسته شود و زمینه‌های یک ازدواج آسان به‌موقع و موفق فراهم شود تا کانون خانواده در جامعه ارزش و جایگاه خود را حفظ کند و در سایه این مسأله سلامت و ارتقای اجتماعی و حتی حل بحران جمعیت را شاهد باشیم. اما آسیب‌هایی همچون چشم هم چشمی، سنت‌های غلط و از همه مهم‌تر آسیب‌های فضای مجازی ازدواج در حال سنگ‌اندازی بر سر راه ازدواج جوانان است.

انسان موجودی اجتماعی است، به نحوی که زندگی بدون دیگران، برایش طاقت‌فرسا و تقریبا ناممکن است. لذا بیشتر عمرخویش را در کنار خانواده سپری می‌کند. خداوند سبحان در آیه ۲۱ سوره مبارکه روم می‌فرمایند: «از آیات و نشانه‌های خداوند این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد. در این امور نشانه‌هایی است برای افرادی که تفکر می‌کنند». پیامبر رحمت(ص) در این ارتباط می‌فرمایند: «بهترین ازدواج آن پیوندی است که آسان‌تر باشد.» این در حالی است که در سال‌های اخیر با کاهش آمار ازدواج مواجه بوده‌ایم و از سوی دیگر سن ازدواج هم در حال بالا رفتن است.

نقش مسئولان و خانواده‌ها در مانع‌سازی برای ازدواج

ایجاد شرایط زیرساختی توسط مسئولان امر برای انجام ازدواج آسان و حمایت‌های در حد کفایت از زوج‌های جوان، حداقل انتظاراتی است که جامعه از مسئولان ذی‌ربط دارد. مسکن آسان، شرایط کاری پایدار و دستمزد کافی، جشن ازدواج آسان و . . . از جمله مواردی است که جز با خواست مسئولان، قابلیت عمومیت پیدا کردن در جامعه و تبدیل شدن به یک ارزش اجتماعی را نخواهد داشت.

اما جدا از این مباحث، آن چیزی که امروزه جای کار و مطالعه دارد، آسیب‌شناسی ازدواج در شرایط امروز جامعه‌مان است. انتظاراتی که امروزه بعضا از حالت طبیعی و حد تعادل خارج است. انتظاراتی که طرف‌های ازدواج یا خانواده آنان از یکدیگر دارند، خود به نوعی مانعی بزرگ برای جلوگیری از ایجاد امر خیر ازدواج عمل می‌کند.

بلای چشم و هم‌چشمی

یکی از آسیب‌هایی که امروزه به فرآیند ازدواج آسیب می‌زند، چشم و هم‌چشمی‌هاست. همین مسأله به مرور باعث افزایش سرسام‌آور هزینه‌های زندگی و ایجاد زاویه در زندگی خواهدشد. فضای مسموم مجازی، نقشی بی‌بدیل در توسعه چشم و هم‌چشمی‌ها دارد. در جامعه‌ای که چنین معضلی وجود دارد، به اجبار «ازدواج آسان» فراموش خواهد شد.

از سوی دیگر، نگاه کاسب‌کارانه به مقوله ازدواج یکی دیگر از آسیب‌هایی به شمار می‌رود که دامن‌گیر این سنت حسنه شده‌است. بعضا مشاهده می‌شود طرف‌ها به خاطر پول و مال یکدیگر، تصمیم به ازدواج می‌گیرند. در صورتی که آنچه در این زمینه باید حرف نهایی را بزند، «تفاهم» طرف‌هاست. نگاه‌کاسب‌کارانه به مقوله مهریه نگاهی است که زندگی‌ها را به تباهی می‌کشاند. از منظر عقلایی، مهریه در صورتی مورد تایید است که مرد نیز از میزان آن رضایت داشته باشد، در واقع یک خط دو سویه است و رضایت طرفین ملاک عمل است.

سنگ‌اندازی فرهنگ‌های غلط

حاکمیت لفظ‌ها و فرهنگ‌ها در پدیده ازدواج هم از دیگر مواری است که موجب می‌شود جوانان دم بخت با چالش مواجه شوند. به عنوان مثال، «جهیزیه» لفظی اجباری که بر گردن خانواده دختر افتاده است اما آیا حقیقتا پسندیده است که خانواده دختر زیر بار قرض و فشار اقتصادی برای تأمین جهیزیه بروند؟ اگر ما به ایجاد «زندگی مشترک» اعتقاد داریم، باید نگاه طرف‌ها به مقوله زندگی نیز، «مشترک» باشد. این‌که بر سر لفظ‌ها و «فرهنگ‌های بعضا نه چندان درست و منطقی»، خانواده‌ها را به فشار اقتصادی بیندازیم، از نظر عقلی و شرعی نیز جایز نیست.

لطمه جنگل مجازی به ریشه‌های خانواده

آسیب دیگری که امروزه خانواده ایرانی را تهدید می‌کند، «جنگل مجازی» است. جنگل مجازی یعنی فضای مجازی بدون قانونی که از هر طرف در حال لطمه زدن به بنیاد خانواده سنتی و اصیل ایرانی است. مردان و زنانی که از وقتی بیدار می‌شوند تا نیمه‌های بامداد، معلوم نیست در جنگل مجازی، در حال تطمیع شدن از چه اقیانوسی هستند. اقیانوس مطالب ارزشمند یا اقیانوس مطالب باطل!

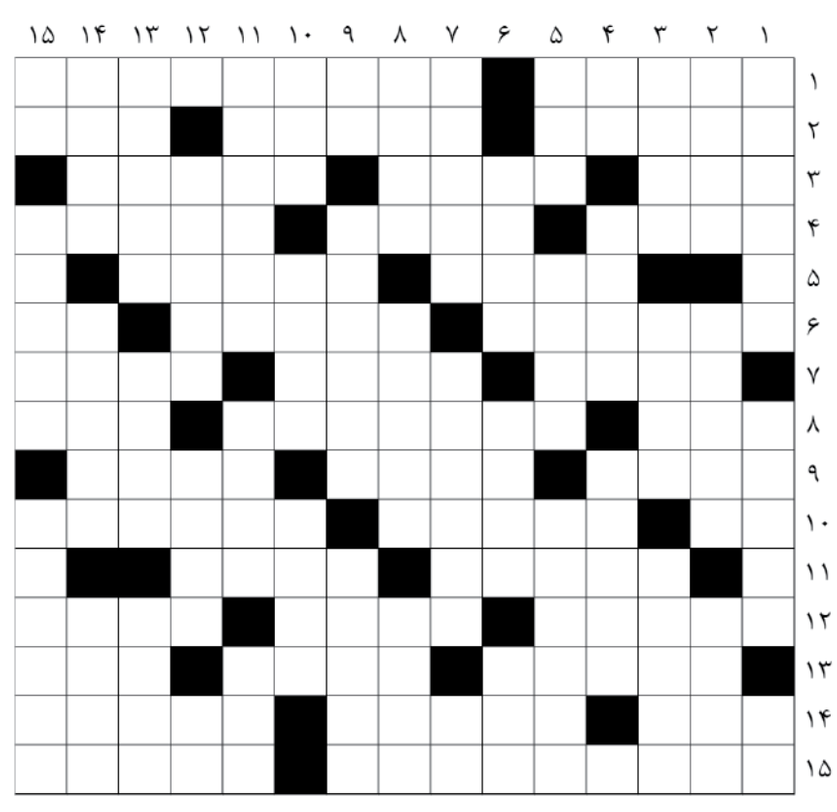
فضای مجازی، گفت‌وگوهای حقیقی را نیز به حداقل کشانده‌است. اصلا کار تا آنجا پیش رفته که افراد در فضای مجازی عاشق می‌شوند و در همان فضا نیز فارغ! بسیاری از خانواده‌ها صرفا از طریق فضای مجازی با یکدیگر در ارتباطند. این یعنی سقوط فرهنگ گفت‌وگو و صله رحم در جامعه. معمولا خانواده‌های امروزی، در فضای گفت‌وگوی حقیقی قرار ندارند.

لذا باید به آن نقطه برسیم که درک کنیم ازدواج، یکی از طبیعت‌های زندگی ما انسان‌هاست.

نگاه‌مان به این مقوله نباید، همراه با لاکچری‌گرایی و چشم و هم‌چشمی باشد. اگر خود را انسان طبیعی و بکر می‌دانیم، باید طبیعی به این مسأله بنگریم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۸۵



جدول عادی

افقی: ۱) شهری در استان ایلام- از تجزیه نور خورشید در قطرات آب باران پدید می‌آید۲) برادر حضرت موسی(ع)- بایگانی- نماینده قانونی۳) ننر- از گندم بروید- ناگزیر۴) فراوانی و رونق- لازم- سیصد کیلوگرم۵) تکراری- کفش نظامی۶) نوعی تایر بدون تیوب- از حواریون حضرت عیسی(ع)- رایحه۷) سایبان چشم- دست روی چیزی کشیدن- قسمتی از بدن که از یاخته‌های مرده تشکیل شده ولی رشد می‌کند۸) شکاف- خطاط- خاطر۹) پنجم- بدون حرکت- متانت۱۰) رنگ‌نشده!- انباره- مسلسل سنگین۱۱) فن انجام کار- بیماری خوره۱۲) از تیم‌های فوتبال اسپانیا- فرق سر- نام چاهی در مکه۱۳) زمزمه‌کننده- سخت و شدید- کاشتن بوته برنج۱۴) تلاش- خلاصه‌گویی- نوعی کارد نوک‌تیز۱۵) کتابی پندآموز نوشته عنصرالمعالی کیکاووس- تکدی‌گری.

عمودی: ۱) خاندان رسول اکرم(ص)- خراب کردن- کام۲) فریادرس- دوستان- روده ها۳) معروف‌ترین پل خط راه‌آهن شمال کشور- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی- نظم۴) ضمیر سوم شخص- از اوراق بهادار- سهل‌انگار۵) عیب و عار- تکه‌گل خشک‌شده- میوه گرمسیری۶) تازه بالغ‌شده- میانه- کاشتنی انفجاری۷) وسیله‌ای برای ردیابی هواپیما - همکاری- مکان۸) لطافت- ینگه‌دنیایی- پیشوا۹) گشت نگشت!- رب‌النوع آفتاب- عرضه و لیاقت۱۰) سال آذری- شاعر بافقی- یادآوری۱۱) ساز زدن- پروتئین گیاهی- دچار گیجی موقت۱۲) حرکت ماده سیال- رنگ نشان‌دهنده هیجان- دست عرب۱۳) نزدیک- برگشتن- خاستگاه۱۴) اشاره- زادگاه بوعلی سینا- قباحت۱۵) خسیس پس نمی‌دهد- گیاهی از خانواده ریواس- گیاهی همیشه‌سبز که برگ‌های آن به عنوان ادویه مصرف می‌شود.

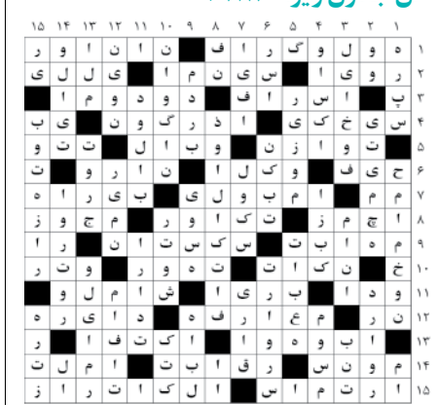
جدول ویژه

افقی: ۱) سردار افراسیاب که در جنگ یازده‌رخ کشته شد- پدر سنتورنوازی معاصر ایران۲) شعر کوتاه ژاپنی- فاکس- از اجزای ترمز۳) محکم و پابرجا- روبند- فساد و تباهی۴) گروه مجهز- از الفبای انگلیسی- شاعر دربار سلطان سنجر۵) کمک- شصت و ششمین سوره قرآن۶) معاشر- ویروس فلج‌اطفال- باغ انگور۷) رئیس نقالان و معرکه‌گیران در دوره صفویه- هدیه- جلوه۸) مقابل فرع- دوره‌ای از عمر- داستانی مشهور نوشته شاتو بریان۹) پیشرفته- کوره گچ‌پزی- بزرگوار۱۰) شبکه گسترده جهانی- دوره‌ها- مختص بودن چیزی به کسی۱۱) ماکت- پرنده‌ای لذیذگوشت۱۲) سیاره سوزان- از بخش‌های اوستا- نخست‌زاده۱۳) متقارن- پدر- کلبه ترکمن۱۴) نوعی ضایعه پوستی- هاون- اولین فیلم رنگی سینمای ایران۱۵) در دوره قاجار امور مربوط به تعزیه را رهبری می‌کرد- هدایت‌کننده.

عمودی: ۱) توکسین- گونه‌ها، اقسام- پیچ و تاب۲) عبادت‌کننده- گماشته‌شده- حریص۳) جهان- از انواع فعل ماضی- مجموعه داستانی نوشته منیرو روانی‌پور۴) اثر چربی- سبقت- فاقد خصلت‌های پسندیده۵) ذلت- معشوق- پایتخت تانزانیا۶) پسر کاوه آهنگر- کابیله- نادانی۷) قرمز مایل به قهوه‌ای- برشته‌شده و سوخاری- پروردگار۸) در استان بوشهر کوسه را به این نام می‌شناسند- پستی در ورزش والیبال- گدازنده زر و سیم۹) بله آلمانی- گورستان زرتشتی‌ها- تنبل۱۰) پستانداری درنده- فرارسیدن- برگشتن۱۱) لباس مردانه قدیمی- تخم کتان- کلمه شرط۱۲) یون منفی- مضمون- نشانه مفعولی۱۳) امروز عرب- آزادشده از زندان- فایده۱۴) نوعی میمون- هدیه چهره‌گشایی عروس- جوانی۱۵) نشانه مصدر جعلی- منجمد- از شدت خنده بی‌حال شدن.

حل جدول عادی ۶۲۸۴

حل جدول ویژه ۶۲۸۴



آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبل از پادگان حمید، به سمت منطقه جفیر، روبروی روستای جفیر ثانی کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات کدپستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)
۲ موضوع: مناقصه خرید گر اول مربوط به پروژه احداث کارخانه گاز و گاز مایع NGL3200 غرب کارون
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (جفیر) تحویل نمایند.
۶ ارائه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبل از پادگان حمید، به سمت منطقه جفیر، روبروی روستای جفیر ثانی کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات کدپستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)
۲ موضوع: مناقصه ساخت و نصب هشت برج نگهبانی مربوط به پروژه احداث کارخانه گاز و گاز مایع NGL3200 غرب کارون
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (جفیر) تحویل نمایند.
۶ ارائه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

نوبت اول
آگهی فراخوان
مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد، اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل به‌صورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(سامانه ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۱۰۹۷۵۷۶۰۰۰۰۰۶
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضای ۹۹۴۰۱۰۰ مناقصه شماره ۱۴۰۰/۰۳۳
موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقلام درخواستی	PTF TUBE
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۹۷۸/۴۳۴/۰۴۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌صورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می‌باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۱۹/۵۶۸/۶۸۰/۸۰۰ ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۵ روز پس از درج نوبت دوم آگهی در صفحه اعلان عمومی سامانه ستاد ایران می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (رزومه) در سامانه ستاد	ظرف مدت ۲ هفته پس از انقضای مهلت دریافت اسناد می‌باشد.
آخرین مهلت بارگذاری پیشنهادات فنی/ مالی در سامانه ستاد	پس از ارزیابی کیفی مناقصه‌گران، مستندات دریافت پیشنهاد فنی و مالی به‌همراه برنامه زمانی از طریق سامانه ستاد ارسال می‌گردد.
آدرس مناقصه‌گزار	استان بوشهر، شهرستان عسلویه، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، فازهای ۱۵ و ۱۶ ساختمان امورکالا، اداره خرید پالایشگاه ششم

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می‌پذیرد و به‌پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچ گونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه‌گران بایستی نسبت به ثبت‌نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۴۴-۳۶-۰۷۷۳۱۳۱۸۳۳۵ تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی