کارگاه زندگی

تکنیک‌هایی که از ما انسان‌هایی مستقل می‌سازد

یک جمله معروف است که می‌گوید دلبسته باشید ولی وابسته نه. یعنی می‌توان به دیگران عشق ورزید و به آنها دل سپرد ولی نباید به آنها متکی بود. وابستگی نقطه مقابل استقلال است و به همان اندازه که روی پای خود بودن باعث بالا رفتن اعتماد به‌نفس می‌شود وابستگی، سم اعتماد به نفس است. اما چگونه می‌توان به فردی مستقل تبدیل شد و کمترین وابستگی به دیگران را داشت؟ از نظر روان‌شناسان هرچقدر هوش هیجانی افراد بالاتر باشد آنها بیشتر برای کسب استقلال تلاش می‌کنند و در این حوزه بیشتر به موفقیت می‌رسند. این افراد به این ترتیب به وضعیتی دست پیدا می‌کنند که به‌تنهایی از پس انجام کارها و رتق و فتق امورشان برمی‌آیند. ولی اگر کسی هوش هیجانی بالایی نداشت آیا باز هم می‌تواند فردی مستقل باشد؟ قاعدتا بله اما با خواستن و تمرین کردن. این تمرین‌ها عبارتند از شناخت خود و پی بردن به نقاط ضعف و قوت خودمان، پذیرش این واقعیت که فقط باید روی خودمان حساب باز کنیم، داشتن اراده و تقویت مداوم آن، داشتن برنامه در زندگی و ارتقای مهارت‌های فردی از راه دانستن و آموختن. البته برای تکامل در هر یک از این مهارت‌ها به صرف وقت نیاز است پس تنبلی و پشت گوش انداختن ممنون است. کسانی که اراده می‌ورزند و خود را به این سلاح‌ها مجهز می‌کنند در آینده‌ای نه چندان دور به جایی می‌رسند که می‌توانند به‌تنهایی و با اعتماد به‌نفس بالا تصمیم بگیرند و عمل کنند.

یادداشت

گاهی کتاب نخواندن بهتر است!

مهدی نیک‌ضمیر
گروه جامعه

اگرچه کتاب را یار مهربان می‌دانیم و همیشه بر موضوع مطالعه و کتابخوانی تاکید می‌کنیم اما واقعیت این است که همه کتاب‌ها هم یار مهربان نیستند! برخی کتاب‌ها را اصلا بهتراست نخوانیم و سراغ‌شان نرویم! همچنان که برخی کتاب‌ها را باید حتما در قفسه کتابخانه داشته باشیم و هر از گاهی سراغ‌شان برویم و آنها را مرور کنیم. برخی کتاب‌ها هم یک بار خواندنش کفایت می‌کند. موضوع مورد بحث ما آن دسته کتاب‌هایی را شامل می‌شود که بهتر است اصلا سراغ‌شان نرفته و آنها را نخوانیم!

اتفاقا این دسته از کتاب‌هایی که بهتر است آنها را نخوانیم جزو پرفروش و پرمخاطب‌ترین گروه از کتاب‌هاست!

اگر بنا باشد ترانه حدود ۱۵ دقیقه مطالعه در کشورمان را بر مبنای کتاب‌هایی که خوانده می‌شود تفکیک کنند، احتمالا درصد قابل توجهی از این زمان صرف مطالعه کتاب‌های زرد روان‌شناسی می‌شود؛ کتاب‌هایی که نه فقط در کتابفروشی‌ها که حتی در سوپرمارکت‌ها هم پیدا می‌شود.

این کتاب‌ها همسو با جریان موفقیت در کشور شکل گرفت و موجب شد فضای جامعه به سمت رویاپروری و آرزوهای دور و دراز و با ارزش شدن ثروت و مادیات کشانده شود. کتاب‌هایی که نهایت موفقیت شما را در ثروتمندشدن و به دست آوردن خانه ماشین و پول‌های کلان ارتباط می‌دهند.

این در حالی است که شرایط زندگی برای همه افراد یک‌جور نیست و برخی افراد ممکن است با وجود تلاش زیاد به آنچه می‌خواهند هم دست پیدا نکنند. اما طرز تفکر تلقین شده در جریان موفقیت و روان‌شناسی زرد، موجب ناامیدی و یاس افراد می‌شود.

حتی ممکن است این برداشت از موفقیت افراد را برای رسیدن به موفقیت معنا شده در این مدل از روان‌شناسی به انحراف و بزهکاری بکشد. در سال‌های اخیر جریان روان‌شناسی زرد با انتقادات جدی و مقابله روان‌شناسان واقعی همراه شده است و حتی توصیه می‌شود اگر بناست مطالعه کردن‌مان در حوزه روان‌شناسی زرد باشد، بهتر است همان ۱۵ دقیقه کتاب را هم نخوانیم!

«جام جم» نقش کتاب‌های روان‌شناسی زرد بر سلامت روان را بررسی می‌کند

خط قرمز بر کتاب‌های زرد

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

دهه شصتی‌ها کتاب‌های آنتونی رابینز را خوب به یاد دارند. همان کتاب‌هایی که امید به آینده می‌داد و مدعی بود راه موفقیت را روبه‌روی مسیر جوانان نشان می‌دهد اما در نهایت هیچ جوان دهه شصتی به یاد ندارد که موفقیتش را مدیون کتاب‌های آنتونی رابینز باشد. کتاب‌های زرد روان‌شناسی از همان دهه ۷۰ در بین جوانان رایج شد. درست همان زمانی که نسل دهه ۶۰ بزرگ شد و به دنبال راه موفقیت بود. این کتاب‌های روان‌شناسی زرد نه راه سعادت و ثروتمند شدن را پیدا می‌کنند و نه شخصیت فرد را تغییر می‌دهند و به‌همین دلیل بسیاری از کارشناسان بر این باورند که باید در انتخاب کتابی که به نام کتاب روان‌شناسی تهیه می‌شود دقت کنیم.

این کتاب‌ها فایده‌ای برای مخاطب ندارد

زهره احمدی، روان‌شناس و مشاور خانواده درخصوص کتاب‌های زرد روان‌شناسی می‌گوید: «بسیاری از کتاب‌های روان‌شناسی که بارها نیز توسط انتشارات‌های مختلف به چاپ رسیده است، نه‌تنها کمکی به خواننده نمی‌کند، بلکه فقط فرد را در دوگانگی قرار می‌دهد.» به اعتقاد این روان‌شناس، بیشتر این کتاب‌ها به خواننده نوید می‌دهد که خواندن کتاب او را ثروتمند و فرد را به یک رقابت جهانی دعوت می‌کند.

او با اشاره به این‌که جوانان و نوجوانان رغبت بیشتری به خواندن این کتاب‌ها دارند و آن را می‌توان از چاپ تیراژ بالای این کتاب‌ها فهمید تاکید می‌کند: «پیش از این چیزی به نام کتاب زرد نداشتیم و از زمانی که روزنامه‌های زرد در بین مردم زیاد مطرح شد، اسم کتاب‌های زرد نیز دهان‌به‌دهان در بین مردم گشت.»

کتاب‌هایی پر از فریب

وقتی مجله‌ای عنوان زرد می‌گیرد که مدام تعبیرهای فریبنده و اغراق‌آمیزی در آن استفاده شود، وقتی کتاب دقیقا با همین خصوصیات به بازار می‌آمد، همین نام را یدک می‌کشید. مطالب این کتاب‌ها جذاب اما بدون منبع به چاپ می‌رسید.

این کتاب‌ها عناوین فریبنده‌ای دارد و اصولا ادعاهایی هم در آن مطرح می‌شود که در واقع فقط گزافه‌گویی است مثلا چند راه پیشنهاد می‌دهند که با آن اعتماد به‌نفس خود و فرزندان‌تان را در چند روز بالا ببرید یا اگر این کتاب را بخوانید استرس و افسردگی‌تان برای همیشه از بین می‌رود. این عناوین را می‌توان در کتاب‌های آنتونی رابینز به‌خوبی دید. احمدی تاکید می‌کند: «اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که کلماتی مانند موفقیت و آرامش در این کتاب‌ها زیاد مطرح می‌شود. اگر کلمه‌ای مثل موفقیت را در کتابخانه جست‌وجو کنید بیش از ۵۰۰۰ عنوان کتاب برای‌تان ردیف می‌شود. از آن عجیب‌تر آن‌که ضمانت هم می‌دهند و ادعا می‌کنند موفقیت شما با خواندن این کتاب تضمین می‌شود.»

کتاب‌ها در نقش روان‌شناس

این مشاور خانواده می‌گوید: «این کتاب‌ها ادعاهای عجیب‌تر هم مطرح می‌کنند و پا را فراتر گذاشته و ادعا می‌کنند می‌خواهند در قد و قامت یک روانپزشک و روان‌شناس قرار بگیرند و خواندن کتاب می‌تواند اختلالات شخصیتی شما را در مدت کوتاهی برطرف کند بدون آن‌که نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید.»

حالا تصور کنید خانواده‌ای که جوان و نوجوانش دچار مشکل شده و به این تصور است که این کتاب‌ها می‌تواند مشکلات‌شان را برطرف کند اما غافل از این‌که این کتاب‌ها نه‌تنها مشکلی از آنها دوا نمی‌کند بلکه به استرس و اضطراب آنها اضافه می‌کند.

بالاترین آمار فروش کتاب در ایران

احمدی معتقد است که این کتاب‌ها بالاترین آمار فروش کتاب در ایران را به خود اختصاص می‌دهد و می‌افزاید: «نکته اینجا است که نویسنده این کتاب‌ها نه روان‌شناسند و نه روانپزشک؛ فقط نویسنده این کتاب‌ها این هنر را دارد که با واژه‌ها به‌خوبی بازی کند. آنها اصولا کنار کتاب‌های شان سمینارهایی را هم برگزار می‌کنند که پول خوبی هم به جیب می‌زنند. البته از این نکته هم نباید غافل شد که شرکت‌کنندگان این سمینارها گاهی به‌صورت مقطعی احساس آرامش می‌کنند اما ماجرا این است که در جو سالن ممکن است این حس به آنها غالب شود اما کافی است چند روزی بگذرد تا وضع به حالت عادی برگردد.»

او ادامه می‌دهد: «کتاب‌های زرد همین منوال را طی می‌کنند؛ یعنی تاثیرات کوتاه و مقطعی دارند اما در درازمدت نه‌تنها نتیجه‌ای ندارد بلکه سبب می‌شود خیلی‌ها همین اعتقاد کمی هم که به علم روان‌شناسی دارند را از دست بدهند و در نهایت فکر می‌کنند علم روان‌شناسی همین چیزهایی است که این کتاب‌ها ارائه می‌کنند و در واقع خواننده این کتاب‌ها نمی‌دانند که به‌جای کتاب روان‌شناسی کتاب زرد خوانده‌اند.»

برش

علمی در این کتاب‌ها وجود ندارد

احمدی بر این باور است که در این کتاب‌ها نه علمی وجود دارد و نه تحقیقی برای نوشتن آن انجام شده است و نویسنده فقط براثر تخیلات شخصی‌اش به نوشتن کتاب اقدام کرده است. وی تصریح می‌کند: «علم روان‌شناسی باید قابلیت تعریف و آزمایش را داشته باشد و روی افراد مختلف امتحان شود. کتابی علمی است و می‌توان به آن استناد کرد که مشخص باشد چه تحقیق علمی روی آن انجام شده، روی چند نفر و توسط چه دانشگاهی.»

احمدی با اشاره به این‌که بسیاری از کتاب‌های روان‌شناسی ترجمه است ادامه می‌دهد: «در کتاب‌های ترجمه نظر نویسنده در کتاب لحاظ می‌شود که این از ارزش علمی کتاب می‌کاهد» اما از این نکته نباید غافل شد که کتاب خوب و علمی نیازمند داشتن بودجه و منابع مالی برای انجام تحقیقات است اما متاسفانه این بودجه زیاد در اختیار محققان قرار نمی‌گیرد و این سبب می‌شود بیشتر کتاب‌های حوزه روان‌شناسی یا ترجمه باشند و یا زرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۴۲

جدول عادی

افقی: ۱- دیکته- مبحثی در ریاضیات- رنگ موی فوری ۲- بله آلمانی- ماده‌ای که از سوزاندن شکر به دست می‌آید- قهوه‌ای مایل به زرشکی ۳- عاقبت- نوعی نان حجیم- چوب مصنوعی نازک ۴- پهلوان توانی- رنج و سختی- معبود ۵- مرتعش- درخشان ۶- قسمتی از پا- خواهر اسفندیار در شاهنامه- دارای مسافت بسیار ۷- مقابل رفتن- آش معروف کرمانشاه- کجاست ۸- قطعه موسیقی برای یک یا دو نوازنده- کلمه پرسش- برادر حضرت موسی(ع) ۹- حرف فاصله- موسسه امداد جهانی- فراموشکار ۱۰- بهبود زخم- ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد- زراعت ۱۱- روی قاب پنجره می‌اندازند- مجانی ۱۲- ترمیم پارگی پارچه- ظرفیت بر حسب تن- معکوس ۱۳- دارای اهمیت- آسان- سیاه زخم ۱۴- از رشته‌های ورزشی آبی- توده انباشته شده از چیزی- محکم کردن ۱۵- آقای آلمانی- صفحه نمایش کامپیوتر- نوعی اسباب بازی.

عمودی: ۱- به جا آوردن- امتداد- برق ۲- موزیک نظامی- دارایی‌ها- نوعی نان محلی ۳- نویسنده آمریکایی رمان سپیددندان - دورویی ۴- مدرسه بزرگسالان- پیشانی- سنگسار کردن ۵- اصول عقاید- خواندن قرآن- خدای درویش ۶- صد مترمربع- شنونده- منسوب به یمن ۷- خالص- رفیق منحرف و گمراه- صداقت ۸- بی‌کم و کاست- زن نازا- نیم‌تنه بی‌آستین ۹- گردش در میان باغ- اهل ساری- خودروی فرانسوی ۱۰- محل برخورد دو خیابان- مشگین‌شهر سابق- میوه ۱۱- حرف آزار دهنده- سالاد خوشمزه لبنانی- خلوت گزیده را به... چه حاجت است ۱۲- آب میان بافتی- از پیامبران بنی اسرائیل- گریزان ۱۳- الهه ماه و جنگل در اساطیر رومی- دستگاهی برای انجام واکنش‌های هسته‌ای ۱۴- خوشبخت- سرزنش- پروفیل فلزی ۱۵- عصاره غلیظ شده انگور- صندلی دندانپزشکی- دین رایج در هند.

جدول ویژه

افقی: ۱- بی‌حالی- غذای چرب و شیرین اراکی‌ها- برگزیده ۲- خاندان- عصاره لیموترش- مرکز اصلی حکومت بنی‌عباس ۳- برابر- از مرکبات- از ظروف آزمایشگاهی ۴- بخش پایانی روده باریک- تولیدکننده- دوره ده روزه ۵- جاودانگی- مرغ افسانه‌ای ۶- بالای بدن- مشاهده کردن- طلاق ۷- تلاش- کنایه از آدم فقیر و بی‌چیز است- تکنیک ۸- از خواهران برونته- لوازم منزل- نوعی مرغابی آب شیرین ۹- آش- تاریخ‌نگار بغدادی و مولف کتاب الفهرست- سکوی شیرجه ۱۰- افراط- تجملی- داروی بی‌هوشی ۱۱- خودداری- ستیزه‌کننده ۱۲- زشت و مهیب- قالب زرگری- شهرستانی در استان گلستان ۱۳- آبله سوختگی- جنبش- شکلی هندسی ۱۴- مجروح- دارای بالاترین درجه ذوب در بین عناصر است- مروارید ۱۵- آخرین یک رقمی- جهانگرد فرانسوی قرن هفدهم- آذوقه سفر.

عمودی: ۱- خدای هندو- نوشتن- گازی قابل اشتعال ۲- نوعی طلاق- سوره سی و یکم قرآن- کیسه مشک آهو ۳- از باشگاه‌های فوتبال عربستان- قورباغه درختی ۴- ادب آموختن- آژیر خطر- بتی در عصر جاهلیت ۵- کاخ معروف اتریش- خشکی مزاج- نشانه مفعولی ۶- نگاه خیره- نزدیک بین- جانشینی ۷- سال آذری- به راست متمایل شدن- آزمون ورودی دانشگاه ۸- پوسیده و فرسوده- عوض و بدل کردن- ظرف پلاستیکی برای نگهداری مایعات ۹- گیاخاک- فلزی دیرگداز- انکار کردن ۱۰- طعام عروسی- توان سوم یک عدد- راه شاعرانه ۱۱- شبکه گسترده جهانی- رمانی نوشته آندره ژید فرانسوی- ورزشی رزمی ۱۲- فتنه‌انگیزی- سیاره زهره- پشیمانی ۱۳- عدالت‌پیشه- ناشناخته ۱۴- گلی به شکل جام- بسندگی- تفریح ۱۵- بخش خارجی هرچیز- سیاهی لشکر سینمایی- جرأت.

حل جدول عادی ۶۳۴۱

حل جدول ویژه ۶۳۴۱

برق من
برای دریافت و کسب اطلاعات بیشتر به www.tbtb.ir مراجعه نمایید
دریافت غیر حضوری تمامی خدمات برق
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ
#همه_از_یک_پیکریم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
نوبت دوم
شرکت آب و فاضلاب استان زنجان

شرکت آب و فاضلاب استان زنجان در نظر دارد **انجام پروژه برابر اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های تشخیص صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه واگذار نماید.**

۱-نام و نشانی مناقصه‌گزار: شرکت آب و فاضلاب استان زنجان به آدرس: زنجان، کمربندی شمالی، ابتدای زیباشهر، کدپستی ۴۵۱۴۹۷۸۷۵۷

۲-عنوان و مشخصات کلی مناقصه:

شماره مناقصه	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ پیش پرداخت	مدت پیمان	محل تامین اعتبار	رشته و پایه مورد نیاز	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(ریال)
۴۰۱-۱۱۳ نوبت دوم	اجرای عملیات لوله گذاری فاضلاب قسمت غربی خیابان سعدی وسط شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۰۱۲۳۰۰۰۰۱۰۰	۱۰۰/۰۶۷/۴۶۸/۳۹۲	٪۲۰	۹ ماه	منابع عمرانی به صورت ۵۰٪ نقد و ۵۰٪ اسناد خزانه ۳ ساله از اعتبارات سال ۱۴۰۱ طبق شرح در اسناد مناقصه	حداقل پایه ۵ در رشته آب	۵/۰۰۴/۰۰۰/۰۰۰

نکته ۱: ارائه صورت‌های مالی منتهی به سال ۱۴۰۰ که در سامانه پردیس به ثبت رسیده باشد، الزامی است.

۳-تاریخ و آدرس دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از ساعت ۸ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۸/۲۵** لغایت تا ساعت ۸ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۲** در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir جهت دریافت موجود است و معامله از ثبت و دریافت اسناد تا ارسال پاکات توسط مناقصه‌گران، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی انجام خواهد شد.

***نکته مهم*: مناقصه‌گران جهت شرکت در مناقصه حتما می بایست در بازه زمانی فوق نسبت به دریافت اسناد فقط از سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند، در غیر این صورت امکان شرکت در مناقصه فوق برای ایشان وجود نخواهد داشت.

۴-نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می بایست به یکی از صور درج شده در آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی ارائه گردد که جزئیات به صورت مشروح در اسناد مناقصه توضیح داده شده است.

۵-مدت اعتبار پیشنهادها: مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها بوده و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر می‌باشد.

۶-سایتهای ثبت آگهی: http://iets.mporg.ir, http://tender.nww.ir

۷-مهلت تحویل پاکات مناقصه: پاکات مناقصه باید حداکثر تا ساعت ۸ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۳** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارائه گردد و به پاکاتی که خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تذکر: مناقصه‌گران می بایست اصل تضمین شرکت در مناقصه را علاوه بر ثبت در سامانه ستاد، در یک پاکت دربسته تا یک ساعت قبل از بازگشایی پاکات به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان تحویل نمایند.

۸-مکان تحویل اسناد: از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی به آدرس www.setadiran.ir

۹-زمان گشایش پاکات: پاکات مناقصه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۳** در سالن کنفرانس شرکت آب و فاضلاب استان زنجان بازگشایی خواهد شد.

۱۰- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مناقصه‌گزار موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات دولتی می‌باشد. شرکت آبفا در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۱۱- علاوه بر صلاحیت پیمانکاری، داشتن صلاحیت ایمنی جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد.

۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۱۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و همچنین پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر در فراخوان واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۴- هزینه کلیه آگهی‌ها به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان زنجان