



**تقویت
عزت نفس
با خودشناسی**

عزت نفس پایین را می توان تقویت کرد و حس ارزشمندی را به خود هدیه داد. برای این کار لازم است خودمان را از نو بشناسیم و صادقانه با نقاط قوت و ضعف خود روبه رو شویم. آن گاه سعی کنیم با کسب مهارت های تازه، افزایش آگاهی و مسئولیت پذیری، اعتماد به نفس مان را تقویت کرده و کم کم دست از تحقیر خودمان برداریم و به درجات بالای عزت نفس برسیم.


به نفسی هستیم اما در همه لحظاتی که خودمان را فردی ارزشمند و دوست داشتنی تصور می‌کنیم با عزت نفس سروکار داریم. پس اگر شما جزو آن دسته افراد هستید که خودشان را بی ارزش تلقی می‌کنند و باور دارند چیزی برای افتخار کردن و به آن بالیدن ندارند، قطعاً عزت نفس پایینی دارید.

از همین ابتدای کار لطفاً عزت نفس را از اعتماد به نفس جدا کنید و بدانید اعتماد به نفس میزان اطمینانی است که هر کدام از ما نسبت به توانایی های خود داریم در حالی که عزت نفس چیزی به جز داشتن حس ارزشمندی نیست. ما وقتی در یک فعالیت مهارت داریم و می دانیم که می توانیم آن را به بهترین شکل انجام دهیم، درست زمانی که به توانمندی مان اعتماد می کنیم، آدم با اعتماد

گزارش

روانی شدن به دست بلاگرهای روان شناس!

سوءاستفاده‌های مالی و اخلاقی متعددی از روان‌شناسان‌ها گزارش شده است


یگانۀ شریعت
 گروه جامعه

بلاگرهای مجازی فقط قرار نیست به شما لوازم آرایش معرفی کنند و بفروشند یا چیدمان خانه و خیابان و آشپزی یاد بدهند. بلاگری در حوزه روان‌شناسی و موفقیت یکی از پر مخاطب‌ترین نوع بلاگری در اینستاگرام است. خانمی با قاهره آراسته! این بار در یک صفحه اینستاگرامی که به دوربین لبخند می‌زند و تلاش می‌کند تا با بیانی محکم مخاطب را به خود جلب کند. از مثبت‌اندیشی می‌گوید. از ارتباط با افراد موفق و انرژی مثبت و دورکردن آدم‌هایی با انرژی منفی از زندگی‌تان. تأکیدش بر جملات تأکیدی و تکرار آنهاست. آنها اغلب روی نقطه ضعف‌های بیشتر آدم‌ها دست می‌گذارند و مواردی همچون سردی و مشکلات در رابطه با همسر و شریک زندگی، بی‌توجهی و مواردی از این دست و با این ترنند قلاب‌شان را در ذهن مخاطب می‌اندازند و برای خودشان فالوئر می‌خرند. اگر شما هم جزو افرادی علاقه‌مند به حوزه‌های موفقیت و تکنولوژی فکر باشید، به تردید مشابه جملات و صحبت‌های این افراد را بارها در کتاب‌هایی از این دست مشاهده‌اید یا به یک جست و جوی اینترنتی یا حتی نشست‌های بی‌نهایتی همسایه یا نفر کناری‌تان در یک سفر کوتاه درون شهری در تار و پوس و متن‌های چندین گروه یا پی‌بندی و شنیدید. حرف‌ها و توصیه‌هایی که خیلی وقت‌ها نه فقط گروهی از کار بازاری نمی‌کند که خیلی اوقات می‌تواند چالش‌های فردی و خانوادگی ما را بیشتر جدی‌تر و حتی کار را به جای باریک بکشاند.

گاهی وقت‌ها آن‌قدر تشنه و گرسنه‌ای که برای رفع آن ممکن است هر خوراکی و نوشیدنی‌ای که در برابرت قرار گیرد را بخوری و بیاشامی؛ در سال‌های اخیر با تغییر سبک زندگی و درآمد آن‌ها با تغییر طرز تفکر و نگاه مردم به پدیده‌ها و مقوله‌ها به یک گرایش افراطی به سمت وسوسه تعریف‌های کلیشه‌ای از موفقیت و خوشبختی مواجهیم و این مسئله موجب شده تا افراد در برابر هر کسی که برای رسیدن به این موفقیت راهکاری ارائه بدهد، قد خیم کنند و اغوا شوند. این موفقیت‌شادمانی که عموماً در قالب موفقیت‌های مالی و شغلی معرفی می‌شود، آرام‌نظری را پیش چشم بسیاری از افراد به تصویر می‌کشد و نخیلت آنان را به بازی می‌گیرد. راهکار رسیدن به این آرام‌نظهر هم اغلب چندان سخت نیست. طبق توصیه‌های این گروه از افراد فعال در حوزه موفقیت، ثروت و تکنولوژی فکر کافی است تا بتوانی باور کنیدی می‌توانی. خواسته‌هایتان را برآورده کنی و سپس دانه با خود بردار کنی من آنچه را می‌خواهم به دست می‌آورم.

تفاوت زندگی واقعی با زندگی آرمانی

زندگی واقعی و علم روان‌شناسی اما بدین گونه نیست. هر کدام از انسان‌ها اگرچه قدرت و توانایی زیادی داریم و اگرچه می‌توانیم با تلاش و قدرت اراده به بسیاری از خواسته‌هایمان برسیم اما واقعیت این است که شکست و ناگامی هم بخشی از زندگی ماست و برای موفقیت و رسیدن به خواسته‌هایم زندگی‌تکاران نوشتن و کارهایی از این قبیل معثرم‌تر نخواهد بود. برای رسیدن به موفقیت و شادکامی باید مسیر درست را پیدا و در آن مسیر تلاش کنیم. در این میان هیچ مسیر یابناری وجود ندارد. هر چند اغلب ما آنچه را دوست داریم بشنویم بهتر و بیشتر از واقعیت‌ها و اور کمیم! هرچون که موفقیت تنها درداشتن شغل با شغلی با جایگاه اجتماعی بالا خلاصه نمی‌شود و بسیاری از افراد با درآمدی متوسط یا کم و شغلی که جایگاه اجتماعی و ویژه‌ای ندارد اما دوستش دارند، احساس شادکامی و آرامش را تجربه می‌کنند و این خودش مهم‌ترین شاه‌کلید برای موفقیت است.

۱۴ هزار صفحه مجازی

وجود این خلأ‌های روحی و دامن زدن برخی شرایط اجتماعی به آنها موجب شد تا با آزمون شناس نام‌ها و روان‌شناسی زرد به خصوص در فضای مجازی، سبیلانی داغ شود و به گفته محمد حامتی، رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور تاکنون نزدیک بیست و هشتاد هزار نفر از ۵۰۰۰۰ روان‌شناس نام یا افرادی که در فضای مجازی خود را با عنوان روان‌شناس معرفی کرده اما هیچ گونه پروانه یا مجوز از سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور نداشته‌اند محرز شده است. همچنین طبق اعلام مرکز ملی فضای مجازی، ۱۴ هزار صفحه روان‌شناسی و مشاوره در فضای مجازی فعال است.

این افراد هیچ گونه مدرک روان‌شناسی و مشاوره از آنها در هیچ یک از دانشگاه‌ها ثبت نشده و طبق بررسی‌ها اغلب این افراد دارای رشته‌هایی نظیر مکانیک و علوم تجربی هستند و در مقطع دیپلم تحصیل کرده‌اند و تا به امروز حدود ۴۵۰ هزار نفر تخلف توسط سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور احصا شده است. حالا چندی است که سازمان نظام روان‌شناسی فهرست

لزوم ورود نهادهای نظارتی

و با وجود ورود سازمان نظام روان‌شناسی و انتشار فهرست روان‌شناسان زرد همچنان با گشتی در اینستاگرام با صفحات متعددی مواجه می‌شوید که خود را دکتر روان‌شناس معرفی کرده و توصیه‌های روان‌شناختی متعددی در زمینه‌های گوناگون دارند. روان‌شناسانی که گاهی اوقات از وجنات‌شان پیداست هرچه هستند روان‌شناس نیستند! حتماً درباره ادامه فعالیت این روان‌شناس‌نماها می‌گویید: «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره از نظر اداری ضعیف بوده و توان اخذ وکیل و لافو تمبر تک‌تک این گروه‌ها را نخواهد داشت. براین اساس، ورود نهادهای نظارتی به این عرصه ضروری است؛ رسالت سازمان نیز انجام فعالیت‌های تخصصی مشاوره‌ای (و نه صدور حکم و ... برای روان‌شناس‌نماها)».

روانشناسان‌نماها و روان‌شناس‌های زرد را منتشر کرده‌است.

به گفته رئیس این سازمان، روان‌شناسان مورد ابیاد سازمان قطعا در حیطه فرهنگ کشور راهکار ارائه می‌کنند. برخی از سوءاستفاده‌های مالی، دریافت ویزیت‌های مشاوره دو تا سه میلیون تومانی و شماری از گزارش‌های اخلاقی تاسف‌بار

در این زمینه هم سازمان را وادار به معرفی روان شناس نماها کرد. گاه این تخلفات به دادگاه ارجاع داده شده و دادگاه نیز صدور حکم می کرد اما در تجدیدنظر تیره را به دنبال داشت. این تخلفات آسیب رسان بود، بنابراین سازمان در وهله اول، یک نامه به ریاست قوه قضاییه و نهادهای نظارتی مربوط نوشته و هریک از این مباحث را توضیح داد.

آگے مناقصہ عمومی

شماره ۴۵ - ۱۴۰۱

شرکت پارس خودرو در نظر دارد **انجام عملیات خرید خدمات ذیل** را به پیمانکار واجد شرایط و اگذار

نماید، لذا از کلیه تامین‌کنندگان و پیمانکاران دارای صلاحیت با تجربه و سابقه کاری مرتبط دعوت به عمل می‌آید مطابق شرایط مندرج در جدول ذیل نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

- زمان و تاریخ توزیع اسناد:** از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۲ لغایت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ (ساعت ۹ صبح لغایت ۱۴ عصر- به جز ایام تعطیل)
- **آدرس محل دریافت اسناد و ارائه مدارک:** تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، سه راهی پارس خودرو، شرکت پارس خودرو، حوزه معاونت بازرگانی، مدیریت خرید خدمات، اداره خرید خدمات تولیدی و تعمیراتی، **تلفن: ۴۸۹۱۳۸۳۱-۴۸۹۱۴۵۸۱**
 - **هزینه خرید اسناد و شرکت در مناقصه:** واریز مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) به حساب جام شماره ۷۲۹۷۳۷۶۴۲۵ بانک ملت شعبه پارس خودرو، به نام شرکت پارس خودرو و ارائه فیش واریزی به همراه معرفی نامه معتبر
 - **برندگان اول و دوم مناقصه** هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
 - **شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت** به منزله قبول تمامی شروط اسناد مناقصه می باشد.
 - **سایر اطلاعات و جزئیات** مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج گردیده است.
 - **هزینه آگهی** به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شرکت پارس خودرو در ردیک یا تمام پیشنهادات مختار خواهد بود.
 - **بدیهی است** ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به منظور بررسی و ارزیابی توان فنی و بازرگانی (**پاکت الف**) شرکت های داوطلب، از امکانات آن مجموعه بازدید خواهند نمود.

شرح فعالیت	ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)	محل دریافت اسناد
برنامه نویسی تست سیستم ترمز ESC در دستگاه های رول تست برند BEP به تعداد ۳ دستگاه	۸۰,۰۰۰,۰۰۰	اداره خرید خدمات
برنامه نویسی تست سیستم ترمز ESC در دستگاه های رول تست برند DURR به تعداد ۳ دستگاه	۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰	تولیدی و تعمیراتی

روابط عمومی شرکت پارس خودرو

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۵۱

جدول عادی

تفقی: ۱- چکش سنگین - صاحب کار -
وسپله بازی ۲- تمام کردن - آنچه به
دستورات اختصاصی در اختیار قرار گیرد -
کوهی که ۳- زائری سبناپی - کوهی که
۴- دهانه آن مواد مذاب بیرون می آید -
همسایه لستان - تکر بند ۵- زندگان ۵-
زورپیژبان یاد - شان کردن ۶- پیغامده ۶-
خطر - قهرمان تکر - تروا - جای
خارجی ۷- درنده گله - بازخورد -
نقشه‌ای شده ۸- بی دغدغه -
قانونی ۹- جای سازیدی - برگزاشتی -
۱۰- لوزام - پیری ۱۱-
۱۲- غدا - بدو نام ترشح - مقدار کمی از
۱۳- شناختن - مرض قند - می از
۱۴- بایخت و اقبال فاضل - ریور ریور
۱۵- گوشه ها و کرانه ها ۱۶- فرزند
۱۷- مکر - ساز پیوز باقی - مکتبچگرا -
۱۸- هارزده - دورای از عمر -
۱۹- زبانی اشعرا -

عمودی: ۱- قماش- بانلاق- مراقب ۲-
عبد و تنام- بندگان- آنرا که ... نیست

الکتریک۱۳- بلورباستانی - کلاه بارانی -
سرافازی۱۴- کتاب هندو- قلمه عامیانه -
واژه‌ای که در جمله بعد از حرف اضافه
می‌آید- پله آسمانی۱۵- دستکش چین-
جانور خیالی ترسانا کیست؟ دستگاه گوارش

جدول ویژه

افقی: ۱- دارو- عواطف و هیجانات -
قبض- کدورت و رنجش- هیدروکربنی
شفاف و آتشگیر- خاطر۲- اسباب
رسم خط عمود- علم بوم‌شناسی۴-

جدول ویژه

تبریز ۵- بدون آستر- خوشحال-
زاده چهارپایان ۶- دستمال- خرید
اوراق بهادار پیش از زمان سررسید-
ارجمندی ۷- با اهمیت- بی خبر
از پیاده- از اقلیت های مذهبی ۸-

شهر - سلوار - وقلو - عود۱۳ - رمانی مشهور
 وشته هرمان ملویل - در بنایی برای
 رفتن درزها به کار می رود۱۴ - نوه -
 فیروزگاری جمهوری اسلامی ایران -
 منشی۱۵ - فرومایه - بنیانگذار
 حکمت متعالی - لرزانک .
مسعودی : ۱ - سایه کسی را یا تیرزدن -
 روزه روز عید مبعث - الیاف
 پوست نخل۲ - قورباغه - ناشناخته -
 ستاخ - نوعی بیماری و آگیر عفونی۳ -
 بلعه مستحکم - مخترع سیمان -

حل جدول ویژه ۶۲۵۰

[illegible]

حل جدول عادی ۶۲۵۰

[illegible]