

چستی شخصیت و راهکارهای ارتقای آن

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید چرا افراد در شرایط مساوی و یکسان واکنش‌های متفاوتی به موضوعات دارند؟ در واقع ما چرا به تفاوت در شخصیت افراد باز می‌گرد. شخصیت مجموعه افکار، احساسات و رفتار فرد را شامل می‌شود. علم روان‌شناسی، شخصیت را از جنبه‌های مختلف مورد مطالعه قرار داده است. برای مثال برخی روان‌شناسان به دنبال راه‌هایی برای ارزیابی صحیح شخصیت بوده‌اند. ما اغلب فکر می‌کنیم شخصیت به‌وسیله صفات خاصی تعریف می‌شود اما این تنها قضاوت ما نسبت به رفتار آنها در یک شرایط خاص است. به غیر از شرایط خاص و ناپایدار که ممکن است برای هر فردی پیش بیاید، صفات شخصیتی افراد معمولاً پادوام و پایدار هستند. به همین دلیل روان‌شناسان بین صفات و حالت‌ها تمایز قائل‌اند. صفات پایدار و پادوام و حالت‌ها ناپایدار و گذرا هستند.



به‌طور خلاصه آنچه افراد تمایل دارند در آن از دیگران متمایز باشند «شخصیت» است. ما اغلب شخصیت را برحسب صفات مختلف یا راه‌های معمول تفکر، احساس و رفتار در نظر می‌گیریم. مباحث دیگری در حوزه شخصیت از جمله چگونه شخصیت بهتر می‌تواند ارزیابی شود، چگونه شخصیت در طول عمر فرد پویا و پادوام است و این‌که ریشه‌های شخصیت چه هستند، هنوز مورد توجه و بررسی متخصصان و روان‌شناسان است اما آنچه مسلم است راهکارهایی برای تقویت و بهبود رفتار و واکنش‌ها در برابر مسائل مختلف وجود دارد و ما می‌توانیم ویژگی‌های شخصیتی خود را بهبود داده و حتی اصلاح کنیم. مهارت‌آموزی و اصلاح باورهای غلط یکی از بهترین راهکارهای ارتقای شخصیت است.

کارگاه زندگی

سالمندی می‌تواند دوره‌ای پربرخ یا پره‌ای مملو از شادی و نشاط باشد. این به انتخاب خود ما بستگی دارد، به این که این برش از عمرمان را چگونه ببینیم و چطور برایش برنامه‌ریزی کنیم. اگر به نیمه پر لیوان اعتقاد داشته باشیم، سالمندی دورانی است که می‌توانیم در آن به خوبی استراحت کنیم و با خیالی آسوده به انجام کارهای مورد علاقه‌مان مشغول شویم. هر قدر در زمان جوانی و اشتغال نتوانسته‌ایم یا فراغ

بدون برنامه وارد سالمندی نشوید

بال به مسافرت رفته و تفریح کنیم در عوض دوران سالمندی و بازنشستگی، این فرصت را در اختیارمان قرار می‌دهد. بنابراین سالمندی می‌تواند یک فرصت باشد نه تهدید. البته برای تحقق این برنامه‌ها به دو ابزار اساسی که پول و سلامت است، نیاز مبرم داریم. بنابراین برای داشتن یک سالمندی خوب و شاداب باید ازسال‌ها قبل از آن تلاش کنیم و مقدمات برنامه‌های مدنظرمان را فراهم آوریم. ما باید از دوران قبل از

«جام جم» عوامل مؤثر بر هویت از کودکی تا بزرگسالی را بررسی کرده است

شخصیت وهویت در گرو کودکی

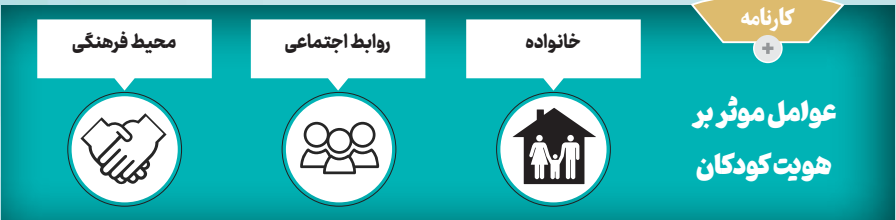
جامعه کودکان لبریز از پاکی، سرشار از راز و رمز و حاکمیت سرشت بی‌آلایش آدمی است. در این دوره ظرفیت‌های ذهنی او پذیرای جست‌وجو کردن و فراگرفتن است. کودکان، صاحبان فردای هر جامعه و وارثان و پاسداران تلاش نسل‌های گذشته هستند. در نتیجه آموزش صحیح در دوران کودکی و پیش از ورود جدی به عرصه اجتماع اهمیتی فوق‌العاده و حیاتی خواهد داشت. این آموزش ابعاد گسترده‌ای دارد و جنبه‌های علمی، اجتماعی، دینی و تاریخی را در برمی‌گیرد. به‌علاوه شناخت کودکان از جامعه خود و فرهنگ و آداب و سنت‌ها و به طور کلی هنجارهای حاکم بر آن و همچنین شناخت کلیت شرایط حاکم بر جهان ضروری است.

مختلف رشدی تغییر می‌کند و با گذشت زمان تحت تأثیر تجارب و آموخته‌هایش قرار می‌گیرد. در دوران کودکی، هویت اولیه کودک تا حد زیادی توسط خانواده و محیط نزدیک شکل می‌گیرد. با پیشروی به سمت دوران نوجوانی، کودکان شروع به شناخت بهتر خود و تأثیرات جامعه و فرهنگی کرده وهویت شخصی خود را در قالب موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کنند.

عوامل مؤثر بر هویت کودکان

عوامل مختلفی می‌توانند بر هویت کودکان تأثیر بگذارند. از جمله خانواده ونقش والدین در شکل‌گیری هویت کودکان بسیار مهم است. مقدار عشق و حمایت، نوع تربیت وارزش‌ها و باورهایی که در خانواده ترویج می‌یابد همه تأثیرگذار در شکل‌گیری هویت کودکان هستند. **روابط اجتماعی**، روابطی که کودک با همسالان، اعضای دیگر خانواده، مربیان و افراد مختلف در محیط خود برقرار می‌کند، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت او ایفا می‌کند. این روابط می‌تواند درک و آگاهی از همدیگر را به کودکان ارائه کند و احساس تعلق و شناخت هویت اجتماعی را به آنها بیاموزند.

محیط فرهنگی، فرهنگ، زبان، مذهب و ارزش‌های اجتماعی در



سالمندی به فکر داشتن پس‌انداز باشیم، همچنین باید به سلامت جسم و روان خود بها بدیم. تا وقتی پیر شدیم، توان دنبال کردن خواسته‌ها و برنامه‌های مان را داشته باشیم. تقریباً همه افراد، حتی کسانی که به سلامت جسم خود اهمیت می‌دهند، معمولاً توجهی به سلامت روح و روان خود ندارند در حالی که اهمیت سلامت روان از سلامت جسم کمتر نیست بلکه حتی کاملاً به هم وابسته‌اند و به‌طور مستقیم برهم‌تأثیر می‌گذارند.

هویت در بزرگسالی

از دیگر تأثیرات شکل‌گیری هویت در کودکی، تأثیراتی است که هویت در دوران بزرگسالی آنها دارد.. در این مرحله، هویت شخصی و حرفه‌ای بیشتری شکل می‌گیرد و افراد به موقعیت‌ها، ارزش‌ها و اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اند، پایبند می‌شوند. در این مرحله ممکن است افراد به دنبال تجربه و پذیرش هویت خود از طریق تحصیل، شغل، روابط عاطفی و تجربیات زندگی باشند. هویت بزرگسالان تحت تأثیر تعامل با جوامع و فرهنگ‌های مختلف قرار می‌گیرد. این تعاملات شاید تأثیری در شکل‌گیری هویت فرهنگی، هویت جنسیتی، هویت اجتماعی و سایر جنبه‌های هویت بزرگسالان داشته باشند. در این مرحله، افراد ممکن است با تهدید و تعارضات هویتی مواجه شوند. آنها ممکن است با تنش‌هایی مرتبط با هماهنگی بین هویت شخصی و انتظارات اجتماعی روبه‌رو شوند. برخی از افراد به دنبال تطبیق با نقش‌ها و انتظارات اجتماعی هستند، در حالی که دیگران تمایل دارند هویت خود را بر اساس ارزش‌ها و باورهای شخصی خود بسازند.



اننداد هویت تا پایان عمر

ادامه هویت کودکان تا دوران نوجوانی و بزرگسالی با آنها همراه است. در این دوره‌ها، کودکان کشف هویت و معرفت متناسب با نقش خود در جامعه را آغاز می‌کنند. آنها ممکن است با سؤالاتی درباره هویت جنسیتی، هویت فرهنگی، مفادیر و باورهای شخصی و سایر جنبه‌های هویت خود مواجه شوند. در دوران نوجوانی، هویت کودکان پیچیده‌تر می‌شود و تحت تأثیر تعارضات داخلی و خارجی قرار می‌گیرد. این دوره ممکن است به همراه شک و تردید درباره هویت و موقعیت خود در جامعه همراه باشد. نوجوانان ممکن است تلاش کنند با شناسایی خود با دسته‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف، هویت خود را معین کنند. در دوران بزرگسالی نیز، هویت کودکان همچنان در حال شکل‌گیری است. در این دوره، کودکان و نوجوانان بر رشد شخصی، شغل، روابط عاطفی و سایر ابعاد زندگی خود تمرکز می‌کنند و هویت بزرگسالی خود را بنا می‌نهند.

نبض تهران با برق می‌زند

بهبه مصرف کنیم

آنگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت دوم)

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد مناقصه ارائه خدمات اداری، سامانه فوریتهای برق و نگهداری و پشتیبانی سخت‌افزارها و تجهیزات شبکه (WAN-LAN) خود را پس از ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی واگذار نماید.

شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه سنناد	۲۰۰۲۰۹۲۷۲۴۰۰۰۰۲۸
شماره مرجع مناقصه	۰۲۱۰۱۰۲۰۸
موضوع مناقصه	مناقصه ارائه خدمات اداری، سامانه فوریتهای برق و نگهداری و پشتیبانی سخت افزارها و تجهیزات شبکه
تعداد نفرات مورد نیاز	۳۳۵ نفر
مبلغ بر آورد (ریال)	۹۹۹,۶۴۴,۸۰۴,۹۵۱
مبلغ ضمانتنامه فر آیند ارجاع کار (ریال)	۴۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۹ لغایت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه گزار	تا ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۹
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران، خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، انتهای خیابان سوم شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، اداره دبیرخانه محل بازگشایی سالن جلسات ساختمان شیخ بهایی

«نوع سپرده فر آیند ارجاع کار: به‌صورت ضمانتنامه بانکی و با چک تضمین شده بانکی یا وار یز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا پالوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.

به پیشنهادهای اقالف سپرده‌های مخموش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر چک شخصی و نقایسز آن تر تبسب اثر داده نخواهد شد.

«مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در مناقصه، مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی مر بها از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تمارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند.

ضمناً کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت فبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

#برق-من

پاداش ۲۰ برابری

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

۲۴ دمای آسایش

با دمای ۲۴ درجه می‌تونن

بیشترین آسایش

و کمترین مصرف رو داشته باشی

۲۴

دمای آسایش

۲۴

دمای آسایش

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۴۹ جدول عادی

افقی (۱): ارزیابی کردن - دور هم جمع شدن - نوجوان بزهکار در مرکز اصلاح و تربیت (۲) نوعی جنگ افزار بسیار مرگبار - دلباخته (تاللو ۳) آتش - پول فرانسه - نامی دخترانه - تکرار حرفی (۴) پروردگار - خورشید - رهایی بخش (۵) جنگ نادرشاه و شاه گورکانی - هدیه دادن - مرداب (۶) اهنمای جاده - واحد مکالمات تلفنی - جبران کردن (۷) ابریشم مصنوعی - از سبزی‌های خوراکی - ساز استاد احمد عبادی (۸) چوب خوشبو - هر داری افزایش تحرک دستگاه گوارش - حیوان صحرانورد - مخفف اینک (۹) پوشیده‌گویی - چند وکیل - نوعی گیوه (۱۰) از سران نامی فرانسویاب - وجود ندارد - وسیله نخب‌رسی (۱۱) بالیدن - قد و بالا - به تنهایی (۱۲) شبکه استانی صدا و سیما - مرکز خراسان شمالی - مقدمه پیروزی - ضروری (۱۳) نیم‌گازسه - راه‌شدن - قطعه موسیقی برای سه نوازنده - خیس (۱۴) یاری خواستن - نوشته‌ای از جلال آل‌احمد (۱۵) دلبر - مربوط به هنر - رمان امیل زولا.

عمودی (۱): نوعی خوشنودنی - جوان - محروم (۲) حدیثی از رسول اکرم (ص) درباره اهمیت نماز (۳) چاه عمیق - بی‌حیا - ماهی تن - انتها (۴) سرازوار - سخن‌چین - کرم خورده (۵) تنظیم‌کلی موتور با دستگاه الکترونیکی - چاشنی کباب - درخت کنار (۶) میوه ترش هندی - مردار - صحنه‌تخورد (۷) سیما - مروراید - ساکنش (۸) نوشیدنی معروف پاکستان که از ماست تهیه می‌شود - از القاب اشرافی زنان (۹) دادگستری قدیم - نقاش نامدار

اسپانیایی - قوم مغول (۱۰) افزونی - اسکلت فلزی اصلی ماشین - چهره (۱۱) طرح و الگو - زمان آغازین - ا...ا...ا...ا...ا...ا...ا... نوعی دهل - شهری در استان بوشهر - غرامت (۱۳) ورزش پایه - گوشه‌ای در دستگاه نوا - دانش ذاتی - به دنیا آوردن (۱۴) سریال زانی که در بین مخاطبان ایرانی با نام لاینگ‌شان پو شناخته می‌شود (۱۵) سرایت بیماری - ناپسند - بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم.

جدول ویژه افقی (۱): جهان - به‌هستگی - پهلوان

حل جدول ویژه ۶۵۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

حل جدول عادی ۶۵۴۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵