



سبک زندگی

L I F E S T Y L E

یکشنبه ۳۰ دی ۱۴۰۳ شماره ۶۹۶۱

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

چگونه شغل مناسبی انتخاب کنیم؟

شغل فرد همه جوانب زندگی از جمله جایگاه اجتماعی، ارزش‌ها، سبک زندگی، اوقات فراغت، الگوی روابط اجتماعی، دوستان و حتی فرهنگ گفتاری و طرز لباس پوشیدن و محل سکونت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین فرآیندهای انتخاب شغل، پیدا کردن شغلی است که منطبق بر علایق و استعدادهای شما باشد و به شما احساس خوبی بدهد تا هر روز با رغبت و احساس مطلوب به سرکار بروید. گاهی از ناخودآگاه و تمامی زوایای درونی، شناخت عمیق ویژگی‌های و خاصیت، عقاید، ارزش‌ها، احساسات، نیازها، واقعیت‌پذیری، انعطاف و انطباق با شرایط موجود، تعادل روانی و مدیریت احساسات، خلاقیت، برقراری ارتباط مؤثر و نقاط ضعف و مثبت و... به شما کمک می‌کنند تا با توجه به شرایط خود به توسعه و پیشرفت فردی و حرفه‌ای‌تان بپردازید. شغل مناسب، شغلی است که با علایق شخصی، توانایی‌ها، مهارت‌ها، ارزش‌ها و سبک زندگی شخصی شما همخوانی داشته باشد و کارایی و اثربخشی شما را بهبود بخشد. بنابراین برای افزایش رضایت شغلی و جلوگیری از فرسودگی شغلی و کاهش جابه‌جایی و تغییر شغل ابتدا به بررسی دقیق خود بپردازید. این خودآگاهی به شما کمک می‌کند زندگی هدفمندتر و مؤثرتری داشته باشید و با انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری پیش بروید. انتخاب شغلی که با شخصیت و اهداف زندگی فرد هماهنگ باشد مانند ابزار قدرتمندی است که همه جوانب زندگی را تحت الشعاع قرار می‌دهد و عملکرد بهتری را در زندگی فردی و اجتماعی به ارمغان می‌آورد. برای انتخاب بجا و منطبق با خصوصیات جسمی و روانی به خودشناسی دقیق بپردازید و علاوه بر آن محیط و امکانات را هم در نظر بگیرید. گرفتن یک تصمیم درست بدون اطلاع و آگاهی از عواقب آن بدون شناخت عوامل مؤثر در انتخاب از جمله علایق و رغبت‌ها، تصمیمی نادرست است که شخص را در زندگی شغلی و سایر ابعاد زندگی به بیراهه خواهد برد.

وقتی کودکان سؤال می‌کنند، به اطلاعات متفاوتی در مورد خود و دنیای اطرافشان می‌رسند. این پرس‌وجوی کودکانه تلاشی هوشمندانه برای دست یافتن به حقیقت است. چنین سؤالاتی هر روز در دوران کودکی وجود دارد و ممکن است کنجکاوی‌های مکرر کودکان، والدین را خسته کند. مخصوصاً زمانی که پاسخ هنوز کامل نشده و کودک سؤال بعدی را

همه چیز درباره پرسش های متعدد کودکان

«جام جم» انتظارات و ملاک‌های سختگیرانه پسران بیش از ازدواج را بررسی می‌کند

از دواج معقول در سایه شناخت بیشتر



برش

زنگری در انتظارات پس از ازدواج

«جاده زندگی دو طرفه است و انتظارات هر یک از زوجین هم باید به همین گونه باشد.»

این راننده اوبوسی احمدی می‌گوید، چراکه معتقد است باید پس از ازدواج هم انتظارات دختر و پسر دگرگون شود و هر یک از طرفین باید تا حدی خود را منعطف و مطابق با معیارها و خواسته‌های شریک زندگی‌اش کند. او همچنین می‌گوید: «اگر انتخاب، آگاهانه و مسئولانه باشد، انتظارات هم بر آن اساس تعریف می‌شود.» به هر حال انتظارات، رویاروایی‌ها و ایده‌آل‌های غیرواقعی پیش از ازدواج ممکن است فشار زیادی بر رابطه وارد کرده و مشکلات بسیاری برای آن ایجاد کند و تنها ازدواج را پیچیده‌تر و دشوارتر کند، بلکه بر کیفیت زندگی مشترک نیز تأثیرات منفی می‌گذارد.

بودن قید و بند قانونی است. باید بررسی‌ها تحت نظر متخصصان و خانواده‌ها صورت پذیرد تا شناخت ایجاد شود.» این فرآیند شناخت، به فرد این امکان را می‌دهد تا قبل از وارد شدن به زندگی بتواند از وجود تناقضات یا مسائل حل‌نشده‌ای که ممکن است در آینده به مشکلات بزرگ‌تری تبدیل شود، آگاهی کسب کند. این در حالی است که این روان‌شناس می‌گوید: «اگر دختران و پسران در سایه شناخت، تصمیم به ازدواج بگیرند و اگر این کانال شناخت به خوبی انجام شود، قطعاً قید و بند‌ها و انتظارات نامعقول هم مطرح نمی‌شود. فرهنگ و سطح خانواده‌ها و سن و سال، تحصیلات و... از جمله مواردی است که اگر ازدواج دختر و پسرها در این موارد به هم نزدیک بوده و اگر این ملاک‌ها لحاظ شود، انتظارات مدیریت، معقول و منطقی می‌شود.»

برای رشد و شکوفایی دو طرف باشد، تبدیل به یک فشار و بار اضافی می‌شود که هر دو طرف در آن گرفتار می‌شوند.

شناخت پیش از ازدواج با رعایت همه جوانب

شناخت پیش از ازدواج تحت نظارت خانواده و مشاوران و متخصصان این حوزه و براساس اصول و عرف جامعه، شاید بتواند در پیشگیری از بروز برخی از اختلافات مؤثر باشد. ابوطالبی احمدی هم در این باره با ما هم‌نظر است، چرا که معتقد است انتظارات معقول و مقبول، در سایه شناخت صورت می‌گیرد و ما در مشاوره‌های پیش از ازدواج هم این مورد را می‌گوییم: مدت زمانیکه دختر و پسر باید برای شناخت یکدیگر در نظر بگیرند حداقل شش ماه است. وی ادامه می‌دهد: «البته این مورد با رعایت هر حریم‌ها

نتیجه انتظارات غیرمعقول پیش از ازدواج

بسیاری از آقایان ممکن است قبل از ازدواج از همسران خود انتظاراتی فراتر از آنچه که در یک رابطه به متقابل و متعادل منطقی به نظر می‌رسد داشته باشند. این انتظارات گاه شامل تصورات نادرست از نقش ها و مسئولیت های زن و شوهر در زندگی مشترک است. البته تقی ابوطالبی احمدی دکترای تخصصی روان شناسی، مشاور خانواده و روان شناس بر این باور است که بحث انتظارات برای اجتناب خاص نیست و نمی توانیم بگوییم که به وابسته به جنس زن یا مرد است. وی ادامه می‌دهد: «متأسفانه در حال حاضر ازدادگاه ها و شرایط پیش از ازدواج به گونه ای است که اگر زوجین بخواهند رهمبانی آن عمل کنند، ممکن است فرآیند زندگی شان دچار اشکال شود. در این شرایط، ازدواج به جای این که فرصتی

پیش‌دهنده می‌کند؛ از معیارهای زیبایی در دختر خانم گرفته تا مسائل اقتصادی خانواده و معیارهای مبهم و غیرمعقولی که فرایند ازدواج را سخت می‌کند.

شاید خیلی از دخترها و پسرهای امروزی، دیگر کمال‌گرایی و ساختن یک رابطه و زندگی ایده‌آل نباشند. زندگی مشترکی که هیچ عیب و نقصی در آن نیست و شاید هم به همین دلیل است که پیش از وارد شدن به بطن زندگی مشترک، توقعات و معیارهای سختگیرانه‌ای دارند. البته این موضوع به هر دو طرف مربوط می‌شود فقط یک طرف معطوف به آقایان نیست. اما گویایین موضوع اخیر در میان پسرها بیشتر دیده می‌شود و حالا به قول معروف پسرها منتظر شاهزاده‌ای با اسب سفیدند تا آنها را به رویاها و آرزوهای شان بیشتر نزدیک کند.

نیشینید، شاید کلدیواژه مشترک همه آنها این باشد که چالش‌های زندگی مشترک با بقیه چالش‌ها متفاوت‌تر است. از ارکان ازدواج هم فرک متقابل، آماد بودن و پذیرش همین تفاوت‌ها و چالش‌هاست اما گاهی اوقات زوجین مخصوصاً آقایان در همان ابتدای راه و پیش از ازدواج، انتظاراتی برپایه تصورات غیرواقعی و الگوهای قدیمی از طرف مقابل‌شان دارند که در ادامه راه، مصادراتی را برای رابطه سالم و شیراز ایجاد می‌کند. شاید بهتر باشد به جای واژه انتظار، از کلمات معیارهای ملاک انتخاب استفاده کنیم. معیارهای پیرانه‌ای که در برخی از مواقع به حدی سخت می‌شود که مسیر پرپیچ و خم زندگی مشترک را

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۱۳

جدول عادی

افتی: ۱) دیه - سرایت بیماری - نقشه - انگلیسی ۲) بخشنده - مدافع چپ - تدبیر فوئبال استقل - باردار از روش - سیدم گفتار در موسیقی - پودن ۴) کوشش - عکس العمل - نیم تنه - نظامی ۵) حرارات است - سیاه - بایاجانگ ۶) کشت بارانی - روزها - زان - استخامی ۷) دوره ای از زندگی زنان - یادی - نقش هنری ۸) کدم آسیاب شده - سلاح رزی سه کده - سنگ چاقو تیرکزی - زمینه ۹) بردگذاشت - طوفی - شیمیایی ۱۰) فیلمی ساخته شده - جغفری که روایت زندگی سپرچه ای - در دوران جنگ تحمیلی است - فریاد - گرم ۱۱) رسو - سه مدرسه - عالی - بزل - گدم - مدهم - خد - خد - زبان نجشک ۱۲) نوعی آینه نشاط - نامادنی - مومسیر ۱۳) از بازی های گروهی کودکان قدیم - از انقلاب اسلامی اروپا - آمشاق ۱۴) دلواپس - احسان

عسودى: (۱) خاشاک و پنجاه و یکمى -
 - سوره - حقى و راستين (۲) ناگوارى - از -
 - ياميران بنى اسرائيل - به زور خويشده
 (۳) خاشاک - سخت و - حکم - و - ضربه اى -
 - در دميئون (۴) کشور - ساعت - تخمک
 - همسر (مرد) - مثل و مانند - از اجزای
 - اسلحه - مکر و - اند (نژاد مردم پر -
 - دستيندانه (مگر حکما) گلی ايامزنانى
 - تبرى که باکمان اندازند (شرم) -
 - تعجب زنانه - سردار پر فرور و دهلويه
 - رنگ نشود (۹۱) تربت - صيخ - از -
 - نفوق اسلمى - خردمند - چيز از -
 - معمول - شهرى در آذربايجان غربى -
 - دلبر، معشوق (۱۱) پيوسته - جمع مکسر -

جدول ویژه

افقی: ۱) نوعی نان نازک - عهده دار انجام کاری - کوشش ۲) شکاف سر قلم - نویسند

حل جدول ویژه ۶۹۱۲

[illegible]

توقف (۱۲) درخشدن رو- صدمه دیده -
خاندان (۱۳) امام اول شیعیان - خطایی
هندبال - هنرپیشه (۱۴) فیلمی ساخته
دفریکو فلینی محصول ۱۹۵۵ - مجلس
شادی (۱۵) حرف جر جری - تخلص
حبیب... شیرازی - کاف سلطانیه روسیه.
عمود: ۱) اوم - سرویس پستی ایرانی
اسماد کلا درخشان (۲) فاقد خصلت های
پسندیده - گفتارمتن - شیر نوشدنی (۳)
زینت تاج - زبانی از خانواده هندو ایرانی. از
ملزومات اداری (۴) رهبر قوم هندی - حاتنی
نیو خواب و بیداری - سفید آذری (۵)

خجالتی. کهن ترین حساسه سرای یونان
برادر کمپوز (۶) لوله لوله‌های قابل
انقباض - رانها-مگر (یونان دین) و از ثروت
امی. داشتن مال و ثروت. گودال (۸) ضمیر
جمع - مخلوطی از آنزیم‌ها می‌گوشی
موجود در شیربه لوله‌المعدده (B-۹) پاره
شکست. برادر مادر - مدرسه - پیران
(۱۰) اسگو - تأکید شده - یکی پس از
دیگری (۱۱) معشوق - صدمه - افشاور
نشانه مبصر جعلی - گزیده اموال
مربوط به مادر (۱۲) درخ - به‌طور
ناگهانی - شکستگی طبقات زمین
(۱۳) نشانه‌ای از تیره‌بیند در تونسی-
میر شاه‌آذگان. اند (۱۴) ساری - ملایق-
نمایشنامه‌ای از پیلبل‌المانی. رنگ نشده-

ماده- نوعی شکلات (۱۲) شهر آستان
حضرت عبدالعظیم (ع)- سمبل- نیای
زبان های رومی (۱۳) نورگیر ساختمان
پایاله- دستگاهی برای پخش صدا
(۱۴) قفاله غسل- اسب اصیل و تندرو
بنفش کم رنگ (۱۵) بار آموزش- مایعی که
برای مصرف خارجی روی پوست به کار
می رود- چای خارجی.

حل جدول عادی ۶۹۱۲

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	ب	و	ا	ت	ا	م	ل	ا	پ	د	ر	ک	ی
۲	ا	م	ل	ا	پ	د	ر	ک	ی	ش	ب	و	ا	ت
۳	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۴	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۵	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۶	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۷	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۸	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۹	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۱۰	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۱۱	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۱۲	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۱۳	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت
۱۴	ا	د	ه	و	م	و	ی	ل	ا	ش	ب	و	ا	ت

سازمان آگهی‌های
روزنامه جام‌جم

۴۹۱۰۵۰۰۰



هالدينگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی موسسه دریا ساحل

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله ای



وزارت پتروشیمی و
کربلای



وزارت پتروشیمی و
کربلای

موسسه دریا ساحل فعال در زمینه نفت و گاز

در نظر دارد از طریق فراخوان مناقصه عمومی تأمین غذای کارکنان در استان خوزستان
مربوط به پروژه ابران آل جی (LNG)، را به شرکت های واجد شرایط و کسالت نماید.
لذا شایسته است مناقضین محترمه حاجتگزار تا تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۰۴ نامه اعلام آمادگی
شرکت در مناقصه مزبور را تسببت به ارسال اعلام آمادگی خود از طریق دورنگار
و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و قرارداد های موسسه دریا ساحل
اقدام نمایند.

شماره مناقصه: DAR-MR-03-00-004

موضوع مناقصه: تأمین غذای کارکنان

هزینه درجی هر بجهه برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: شهرستان میدان رسالت (بزرگراه شهید سلیمانی شرق به غرب)، بعد از خیابان
اردکانی، جنب پوسستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳
شماره تماس: ۲۲۰۱۲۲۰۱ - ۲۲۰۱۲۲۰۲
شماره فاکس دریاخانه: ۲۲۰۱۵۲۰۳ - ۲۲۰۱۲۲۰۱
شماره دریاخانه: ۲۲۰۱۵۲۰۲ - ۲۲۰۱۲۲۰۱

[illegible]

آگهی مناقصه عمومی

قرارگاه سازندگی خاتمالانبیاء (ع)

موسسه شهید رجایی

در نظر دارد بخشی از عملیات خاکبرداری و حمل به سکو مجاز در محدوده یادگان جیی و یبادسکار در پروژه احداث شاخه غربی زیرگذرگاه یادگار امام (ع) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی پرون سازی نماید.

موسسه شهید رجایی

لذا ذای پیمانکاران واجد صلاحیت دعوت به عمل آئی جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: تهران، بزرگراه فتح، میدان فتح، واحد امور پیمان ها مراجعه یا با شماره تلفن (۰۲۶۴ - ۹۱۷۳) (همین خط مستقیم)، در ساعات اداری تماس حاصل نمایند.
مهلت دریافت و بازگشت اسناد مناقصه: تاریخ ۱۳۸۵ / ۱۲ / ۲۱ تا تسلی نامتبد
تمتعین شرکت در مناقصه: مبلغ ۴/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال مطابق با این نامه تضامین دولتی می باشد.
«پیمانکارانی که بیست جهفت دریافت اسناد معامله راعیه افرانه دارند»
نمود پرداخت به پیمانکار به صورت «۳ درصد نقدی و ۷۰ درصد غیر نقدی و نهتاو با املاک»، و معطلاتی می باشد.

هرگز چنانچه آقای مناقصه د روزنامه هر یکده برنده مناقصه می باشد.

SHAHID RAJAEI SPECIAL INSTITUTE



آگهی فراخوان خرید خدمات مشاوره

شماره ثبت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد): ۰۵۸-۱۳۲۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

اداره کل پناور و دریانوردی استان خوزستان / منطقه ویژه اقتصادی بندر امام خمینی (ره)

۱- موضوع فراخوان : انجام خدمات مشاوره در زمینه امور اقتصادی و سرمایه گذاری در بندر امام خمینی (ره)

۲- شرایط الزامی متقاضیان:

- ۱- ارائه گواهی نامه صلاحیت حداقل پایه ۳ خدمات اقتصادی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور
- ۲- ارائه ظرفیت مالی و تعداد آماده بکار از سازمان برنامه و بودجه کشور
- ۳- در صورت عدم ارائه مدارک فوق، مستندات استعلام کیفی مورد ارزیابی قرار نخواهد گرفت.

۴- مهلت، محل و نحوه خرید اسناد مناقصه:

مناقضات شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ ۱۳۰۳/۱۱/۱۳ لغایت ۱۳۰۳/۱۱/۱۴ به مراجعه به سایت www.setadiran.ir نسبت به دریافت (خرید) رایگان اسناد اقدام نمایند.

۵- مهلت و محل تسلیم پاکت ها و بازگذاری اسناد ارزیابی کیفی:

مناقضات باید مدارک و مستندات خود را تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۰۳/۱۱/۲۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری نمایند.

نمردار: کلیه مراحل برگزاری در دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهادهای و گشایش پوشهها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند، لذا در صورت عدم