

### جوانان هنر نه گفتن را باید از کودکی بیاموزند

تعیین هدف درست و توانایی نه گفتن به آنچه که به آن تمایل ندارید، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که اگر به آن مجهز نباشید، نمی‌توانید زندگی خود را به درستی سپری کنید. ممکن است طی زمان هرکدام از ما با پیشنهادهایی روبه‌رو شویم که اگر آنها را در زمان مناسب رد نکنیم مشکلات زیادی دربی داشته باشد. این اتفاق در دوران جوانی می‌تواند بسیار مشکل‌سازتر باشد. وقتی کسی هدف درستی در زندگی داشته باشد، راحت‌تر می‌تواند در برابر این پیشنهادها مقاومت کند. در واقع زندگی همه ما تحت‌تاثیر اهداف و انتخاب‌های مان در زندگی است. وقتی فردی در برابر خواسته‌ای نه می‌گوید، ممکن است خود را از خطرات و اتفاقات منفی که می‌تواند از تبعات آن باشد، مصون نگه دارد. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که زندگی کردن تنها زنده بودن نیست، بلکه هنر زندگی کردن است و درواقع اگر ما نتوانیم در مواقعی که لازم است به‌درستی «نه» بگوییم، مجبورمی‌شویم زیر بار تعهداتی برویم که تمایل و توانایی آن را نداریم. بسیاری از ما در دوران‌های مختلف زندگی با پیشنهادهایی روبه‌رو شده‌ایم که با گفتن یک کلمه نه، می‌توانستیم از خود مراقبت کنیم یا قبول کردن آن پیشنهاد، ما را وارد مسیر می‌کرد که می‌توانست جریان زندگی ما را به سمتی نامعلوم هدایت کند. برای «نه گفتن فرد باید توانایی‌هایی را کسب کند که ابتدا در خانواده آموزش داده می‌شود و پس از خانواده، دوستان نیز نقش زیادی در این آموزش ایفا می‌کنند. دوستان با تأیید یا مخالفت کردن با برخی از مسائل، می‌توانند ما را به انجام یا عدم انجام آن ترغیب کنند. در خیلی از مواقع زمانی که جرم و جنایت یا اعتیاد اتفاق می‌افتاد، وجود یک دوست ناباب را می‌توانیم در کنار آن شاهد باشیم و هنگامی که موفقیتی هم اتفاق می‌افتد، نقش دوستانی که این فرد را تشویق کرده‌اند در آن مساله، پررنگ است. کسانی که اخلاق را سرلوحه خود قرار می‌دهند، دوستان خوبی هستند. باید توان این را داشته باشیم که به برخی از درخواست‌ها پاسخ منفی بدهیم که هم طرف درخواست‌کننده رنجیده نشود و هم طبق خواسته‌ای که درست است، رفتار کنیم. باید یاد بگیریم که با آرایش، نرم خویی و اقتدار، در مورد کارهایی که نباید انجام دهیم به‌راحتی نه بگوییم و دچار عذاب وجدان هم نشویم.

هر فردی پس از ازدواج شرایط و موقعیت تازه‌ای پیدا می‌کند اما این از نقش او نسبت به خانواده خودش نمی‌کاهد. ممکن است فردی با خانواده همسرش اختلاف داشته باشد و با این‌که روابط خانوادگی آنها را درک نکند اما در هر حال همسرش فرزند یک خانواده‌ای است که برای آنها اهمیت دارد، به همین دلیل اگر اختلافی وجود دارد باید به فکر اصلاح این روابط باشید.

### با خانواده همسر کنار بیایید

در گفت‌وگوی «جام‌جم» با یک کارشناس مذهبی مطرح شد

# منشور ۳ ضلعی حجاب

**والدین در هدایت فرزندان به‌سوی مسیری صحیح نقش اثرگذار دارند چرا که فرزندان سالم در خانواده سالم رشد پیدا می‌کنند. در خانواده‌ای که پدر و مادر توجهی به مسائل مذهبی نداشته باشند ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری شکل می‌گیرد.**

**رعایت نکات اخلاقی و اعتقادی سبب می‌شود انسان در چهارچوب هنجارهای اجتماعی حاکم بر جامعه قدم بردارد و در این راستا فرزندان با آگاهی بیشتر در کنترل صحیح خواسته‌های خود قدم برمی‌دارند که این خود یکی از عوامل سلامت خانواده و نهایتاً جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم؛ جامعه‌ای که آینده آن به‌دست همین فرزندان ساخته خواهد شد. تبیین حجاب ابتدا باید از خانواده آغاز شود اما این‌که خانواده چطور به این موضوع بپردازد بسیار اهمیت دارد و در شکل‌گیری آن در ذهن کودک و نوجوان تاثیرگذار است.**



محسن نصری، کارشناس مذهبی درخصوص چگونگی تبیین حجاب در خانواده می‌گوید: نگاه کلان یک منظومه یا منشور سه‌ضلعی داریم که برای ترویج، تبلیغ و فرهنگ‌پذیری حجاب به آن نیاز هست که در هر مقطع و شرایط سنی و شغلی این منشور قابل تعریف است و به‌کار می‌آید.

#### خداشناسی در اس منشور حجاب

نصری با تأکید بر این‌که اولین ضلع این منشور خداشناسی است، توضیح می‌دهد: «در بسیاری از مواقع مفهوم خدا، عدالت خداوند و اطاعت از خدا را به‌درستی تبیین نکرده‌ایم. این کوتاهی بر گردن خانواده، جامعه، دانشگاه، رسانه، حوزه علمیه و همه ارگان‌های تاثیرگذار در امر آموزش و فرهنگ‌سازی است. وقتی خداشناسی برای کودک و نوجوان تبیین پیدا کند، توجه به اوامر خداوند بیشتر صورت

#### ایران‌شناسی و غرب‌شناسی ۲ ضلع دیگر منشور حجاب

نکته اینجاست که بسیاری از نویسندگان و محققان آمریکایی خودشان به این ظلمی که بر سر زنان آمده، اذعان و اعتراف کرده‌اند. این را می‌شود از کتاب بازگشت غرب به عفاف موجه شد. بسیاری از نویسندگان زن آمریکایی بارها به این موضوع اذعان کرده‌اند که زن‌ها به‌دلیل عدم رعایت بسیاری از موارد و به نام آزادی به‌شدت مورد ظلم قرار می‌گیرند اما حجاب می‌تواند زن را از بسیاری این خطرها مصون نگه دارد. او به ضلع دیگر منشور حجاب اشاره کرده و تأکید می‌کند: «ضلع دیگر این منشور که می‌تواند در تبیین حجاب بین جوانان تاثیرگذار باشد، ایران‌شناسی است؛ یعنی شناخت

اختلاف با خانواده همسر ممکن است برای هرکسی پیش بیاید اما شیوه برخورد با این اختلاف‌هاست که موفقیت شما در رابطه با آنها را تعیین می‌کند. باید این موضوع را بپذیریم که هر خانواده‌ای فرهنگ خودش را دارد که شاید بهتر یا بدتر از خانواده دیگری نباشد، فقط با آن متفاوت باشد. بپذیرید که روابط خانوادگی در خانواده همسر شما قرار نیست دقیقاً مشابه خانواده شما باشد. وقتی مادر همسرتان از شما ایراد

می‌گیرد، شاید فرزندش نظر دیگری داشته باشد. پس وقتی با خانواده او مشکلی دارید، قرار نیست ناراحتی‌تان را سراو خالی کنید. گاهی لازم است با همسرتان با صراحت صحبت کنید و خواسته‌های‌تان را در ارتباط با خانواده او مشخص کنید. مثلاً اگر از مهمان سرزده گریزانید و خانواده همسر دوست دارند شما را با حضور گرم‌شان غافلگیر کنند، بهتر است در این مورد با همسرتان گفت‌وگو کنید.



تحت‌تاثیر این فرهنگ قرار می‌گیرند و این همان چیزی است که ما باید از آن دوری کنیم. نصری به این ماجرا تأکید می‌کند که «این وظیفه خانواده یا رسانه است که در قالب هنر بتوانیم وضعیت نامناسب زن و بی‌ارزشی او را در فرهنگ غربی در قالب هنر به‌طور مستمر به جوان نشان دهیم، باید این مفهوم

و در جایگزینی سبک زندگی ایرانی و اسلامی به جای فرهنگ غربی که امروز با قدرت فضای مجازی تلاش می‌کند که در زندگی جوانان ما رخنه کند همه همت خود را به‌کار ببندد.» او می‌گوید: «معرفی ایران و سبک زندگی ایرانی و اسلامی در کنار معرفی سبک زندگی غربی و ضرباتی که فرهنگ غرب به پیگیره زندگی خانوادگی وارد کرد، می‌تواند خود به خود افراد را به سمت خداشناسی سوق دهد. آن وقت است که می‌توانیم به این موضوع برسیم که حجاب را با زبان ساده به فرزندان آموزش دهیم.» به اعتقاد این کارشناس مذهبی وقتی بچه‌ها در خانواده با حجاب آشنا شوند و به این نتیجه برسند که حجاب می‌تواند دست شیطان را از زندگی‌شان کوتاه کند، آن وقت است که تبیین حجاب در خانواده اتفاق می‌افتد و مهم‌تر این‌که کودک و نوجوان به این مفهوم می‌رسند که حجاب می‌تواند آنها را به آرامش برساند.

ایران و ارزشگذاری زن می‌تواند نکته بسیار مهمی در کنار غرب‌شناسی و خداشناسی معرفی شود. این برکسی پوشیده نیست که ما بارها شاهد این بوده‌ایم که زنان باحجاب ما در بسیاری از موارد توانسته‌اند موفقیت‌های بسیاری را در زمینه‌های فرهنگی، ورزشی و علمی کسب کنند. تاریخ نشان می‌دهد که ما در عرصه‌های مختلف سیاسی، زنانی را داشته‌ایم که با حفظ حجاب، مبارزات سیاسی کرده‌اند. کم نبودند زنانی که مدال‌های علمی جهانی در عرصه‌های مختلف به‌دست آورده‌اند و پرچم کشورمان را با حجاب در میادین بین‌المللی به اهتزاز درآورده‌اند. معرفی این زنان و نگاه‌شان به وضعیت حجاب می‌تواند به‌عنوان الگویی برای زنان و دختران جوان ما به‌شمار برود. سنگینی این ضلع بیشتر بر دوش رسانه سنگینی می‌کند. این وظیفه رسانه‌هاست که این زنان موفق را معرفی

شرکت ملی نشر فنی و فنی (سامان نام)

**آگهی مناقصه عمومی بدون اخذ سپرده**

**نوبت دوم**

**درخواست شماره: RHP-0022111010-T15**

**موضوع آگهی:**

**خرید قوطی استیل و ورق آلومینیوم برنز**

**برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت**

**این شرکت** [www.BAORCO.IR](http://www.BAORCO.IR) **مراجعه نمایید.**

**روابط عمومی و امور بین‌الملل**

شرکت ملی نشر فنی و فنی (سامان نام)

**آگهی مناقصه عمومی بدون اخذ سپرده**

**نوبت اول**

**درخواست شماره: RHD-0105018-T29**

**موضوع آگهی:**

**ساخت Floating Head E- 71032B**

**برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت**

**این شرکت** [www.BAORCO.IR](http://www.BAORCO.IR) **مراجعه نمایید.**

**روابط عمومی و امور بین‌الملل**

شرکت ملی نفت ایران  
مدیریت اکتشاف

**آگهی ارزیابی کیفی**

**موضوع: مناقصه شماره ۰۰۱۰۷ با موضوع انجام خدمات حفاری جاه‌های اکتشافی**

**با تأمین دو دستگاه حفاری خشکی با توان HP2000 به همراه خدمات جانبی به مدت ۴ سال**

**شماره بر روی سامانه دولت / ستاد ۰۰۱۰۹۲۹۲۱۰۰۰۱۲۹**

حفاری مواد هیدروکربوری را اخذ نمایند.

تکمیل نمودن فرم خود اظهاری اعلام گزراهی در دست اجرا و ظرفیت آماده بکار توسط متقاضی‌گر الزامی است.

داشتن توانایی آرایه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌مبلغ ۱۴۲,۸۰۱,۷۳۸,۷۶۱ ریال

۵۸۲,۴۶۹ یورو مطابق ضوابط اعلامی از سوی کارفرما و قابل استعلام از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، طبق تصویب نامه شماره ۱۳۳۴۰۲/۱۳۳۴۰۲/۵۰۶۵ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران و اصلاحات بعدی اشخاص ایرانی مجاز هستند به‌جای ضمانت‌نامه ارزی ضمانت‌نامه ربایی بانکی آرایه نمایند. در صورت تمایل اشخاص ایرانی به آرایه ضمانت‌نامه بانکی ربایی در مجموع، ضروری است مبلغ ۵۸۲,۴۶۹ یورو به نرخ (فروش حواله) تسعیر ارز بازار ثانویه (تیمار) در روز اخذ ضمانت‌نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار تبدیل و به مبلغ ۱۴۲,۸۰۱,۷۳۸,۷۶۱ ریال افزوده و در مجموع یک ضمانت‌نامه ربایی شرکت در فرآیند ارجاع کار آرایه شود. ضمناً در صورت آرایه ضمانت‌نامه ربایی، مبلغ بخش ارزی که به ریال آرایه شده است، در دوره ۱۲ ماهه که نرخ تسعیر بیش از ۱۰ درصد افزایش داشته باشد، به‌روز شده و کسری آن جهت تحویل به مدیریت اکتشاف به مناقصه‌گر اعلام خواهد شد و در صورت برنده شدن آرایه تضمین انجام تعهدات طبق ضوابط کارفرما

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد ارزیابی، تکمیل و عودت آن از طریق وبگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) اقدام نمایند. لازم به ذکر است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور مراحل ثبت نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد را به انجام رسانند.

**مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گران در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد):** ۷ روز پس از چاپ دوم آگهی روزنامه

**مهلت تحویل استعلام ارزیابی کیفی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد):** ۱۴ روز پس از اتمام مهلت دریافت

اسناد و مدارک مناقصه بین شرکت‌های واجد شرایط که به‌تشخیص مناقصه‌گزار حداقل امتیاز کیفی را کسب می‌نمایند، توزیع خواهد گردید.

بدیهی است آرایه مدارک فوق‌الذکر هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.

متقاضیان می‌توانند در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه، شرایط و مسائل فنی و مالی با تلفن ۰۲۱-۸۷۷۰۲۳۳۰ و درخصوص سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با تلفن ۰۲۱-۶۱۶۲۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

شناسه ۱۴۴۵۲۴۹ [WWW.SHANA.IR](http://WWW.SHANA.IR) [WWW.NIOCEXP.IR](http://WWW.NIOCEXP.IR) [WWW.IETS.MPORG.IR](http://WWW.IETS.MPORG.IR) **روابط عموم مدیریت اکتشاف**

طراح:بیژن گورانی

**جدول ۶۴۰۰**

**جدول عادی**

**افقی:** ۱) وقت و موقع - رمه - گلی زیبا و خوشبو ۲) رسانه شنیداری - خوشگل و دوست‌داشتنی - دل‌آزار ۳) دوستی - حاجت - بیننده ۴) کم‌وزن - وقت - راه باریک و سرپوشیده ۵) ضمیر مونث عربی - ویتنام قدیم - جانشین هنرپیشه در صحنه‌های خطرناک - گذرگاه ۶) نامتناسب و بی‌نظم - گویند حبیب خداست ۷) از انجیل‌های معتبر - یگانه - خلأ ۸) لانه پرنده - احوالپرسی کردن - شهری در جنوب تهران ۹) دعا به درگاه خدا - فایده - خصم ۱۰) مجموعه قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود - بیگانه ۱۱) چین و چروک پوست - ظرف شیشه‌ای آزمایشگاهی - مصیبت - چیز ۱۲) غیرقابل انکار - عزاداری - ابزار نوشتن ۱۳) رواج - پارچه نخی ساده - پشت سر ۱۴) درون دهن - هنگام ورود به جایی گفته می‌شود - حواری خائن ۱۵) مکر و حيله - زیرکی - پرنده‌ای شکاری.

**عمودی:** ۱) مترسک - سزاوار نفرین - قسمت مهم و اساسی ۲) رمق آخر - اغما - خدایی ۳) گردنه - نیمه چیزی - تهیه کردن ۴) طایفه - کلبه درختی - ایمان قلبی ۵) تعادل - آشنابدنی‌ها - تخم مرغ انگلیسی ۶) بالادست - از شاگردان میرعماد خوشنویس ۷) فاقد شهرت - رازها - راهنمای جاده ۸) خط تلفن - مقام اول تولید کل در ایران را دارد - قسمت استوانه‌ای چاه ۹) مرغ سعادت و ظلم و ستم - کهن‌ترین قسمت اوستا ۱۰) ملول و دلنگ - ذلت و خواری ۱۱) پول زاین - محل استقرار حسن صباح و پیروانش -

فرانگیر بودن ۱۲) چهره‌نما - خاریشت استرالیایی - مقابل آشتی ۱۳) قومی از نژاد آریایی - مقابل رز - پذیرفته‌شده ۱۴) به نظم درآمده - رشته‌فرنگی - مادر لر ۱۵) اولین ماهواره نظامی ایران که در سال ۱۳۹۹ در مدار قرار گرفت - یار و یس - مدفن ناصر خسرو.

**جدول ویژه**

**افقی:** ۱) نیک بخت - تمدن قدیمی در در گذشته مسئول برقراری نظم در شهر

**حل جدول ویژه ۶۳۹۹**

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ م ش ا ب ل ا ت ز ی ۲ ط و ب ی ز ی ۳ د ر و ک ا ر ش ل ن ب ۴ ن د ر ج م ا ت ب ا و و ۵ ح ه ی ز ی ه ی ا ن د د ۶ ک ب ا ی ا ر د د ز و ر ک ی ۷ ر ا و ل و ی ی و ک ۸ ز ی ل ن ر و د ا ل ی س ۹ و ا د ی و ی ل و ن ۱۰ م ا ش ر د ب ب ی ل و و ت ۱۱ ر ا ه ی ت ر و ا ی ا ز ۱۲ ج ب ی ا و ا ل ن ت و ک ۱۳ م ر ا م ت ب ل و ر ا ر ی ۱۴ ک و ر و س ا و ا د ا و ی ن ۱۵ ن ی م ا م ت ی ا د ک ه

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ا ر س ل ا ب ن م ا ک م د ی ۲ ر و ت ی ا ک د ر ج ز ی د ه ۳ ر س ت ن ک ا ر ش ل ن ب ۴ م ل و ی و ر ف و ز ه ک ل ی ۵ ا س ی ا ب ک ی ه و د و ن ۶ ح م س و ر س ا ت د ر و ن ه ۷ ا ت ی ا ت ف ح د ی د و ن ۸ ی و د و د ا ب ه ک و ب ن ۹ ح م خ م ی ا م ت ک د ی ۱۰ ا ت ر و ی ج ب ل و ا ن ش و ۱۱ ب ز ل ا م ا م د و ش د ۱۲ ل م س ن و س م ی ب ا ر ت ۱۳ ی ا ف ا ل ا ه ی ت ب ا ر ۱۴ غ ر ی ب س ا ت ا ن س و ن ا م ی ۱۵ ی ه و د ن ک ا ر ش ش د