

زنی مثل من

پیاده شدم، در تاکسی را بستم، آرام آرام داشتم از عرض خیابان رد می‌شدم. خسته بر گشت از سر کار بودم با کم‌ری که در ماه‌های آخر بارداری حسی کم‌ریبند مخصوص هم نمی‌توانست آرام و بی‌درد نگهش دارد. قدم‌هایم آهسته‌تر از یک سالمند بود. چشم‌ام به انتهای مسیر بود؛ مسیر کوتاهی در خیابانی نیمه‌اصلی که طی کردنش برای عابران ۱۰ ثانیه هم زمان نمی‌برد. چیزی به انتهای نیمه‌ابتدایی خیابان نمانده بود، رسیدم به همان جدولی که می‌توانستم رویش بایستم، نفس تازه کنم و دوباره آرام آرام نیمه‌دیگر را ببیمایم، اما فریاد زنی می‌خوگم کرد؛ «زود باش دیگه! چرا اینقدر آرام راه می‌ری؟!» راننده خودرویی بود که با فاصله کمی از من متوقف و منتظر شده بود تا خیابان را طی کنم. نمی‌دانم چقدر معطل شده بود، اما آنقدر کلافه و عصبانی بود که سرش را از شیشه ماشین بیرون آورده بود و داد می‌زد: بی‌توجه به اطرافش، بی‌توجه به من، بی‌توجه به شکم بروم‌ام‌دهم، بی‌توجه به رنگ پریده و خسته‌ام، بی‌توجه به هر احتمالی در مورد چربی آهسته راه رفتنم، حتی بی‌توجه به اینکه من یک زنم مثل خودش! سنگینی نگاه‌ها را روی خودم حس می‌کردم، بدنم یخ کرده بود و او هنوز داشت با لحن زنده‌اش اعتراض می‌کرد. نتوانستم جوابی بدهم. قدم‌هایم را به سختی تند کردم. نیمه دیگر خیابان هم تمام شد و من خسته و له شده روی صندلی ایستگاه اتوبوس نشستم و گریه کردم.

با کیف و چادر و پوشه مدارک پزشکی، پله‌های طبقه اول را تمام کردم. میان هر طبقه دو ردیف پله بود با راهرویی باریک و پر از آمد و رفت. نفس‌هایم سنگین و سخت بود، با همان نخستین طبقه، رمق پاهایم رفته بود. چند کیلو وزن بیشتر و نفسی که کم می‌آمد را باید به ۲ طبقه دیگر می‌رساندم. کناره راه‌پله، مناسب ایستادن نبود. در پارک دومین طبقه با نفس‌هایی تند و پشت هم و صورتی گر گرفته گوشه‌ای ایستادم، کنار در آسانسور که بالایش تابلو خورده بود: «برای استفاده مدیران!» چشم‌هایم دنبال صندلی یا حتی دنبال سکویی برای نشستن می‌گشتند، صندلی‌های اتاق‌ها پر از ارباب رجوع بود. فقط یک طبقه تا مقصد مانده بود. دیگر نمی‌توانستم روی پاهایم بایستم. بالاخره راه افتادم، پله‌ها را آرام‌آرام رفتم. روی صندلی‌های اتاق نشستم تا نوبتم شود. بی‌حال و بی‌رمق سرم را به دیوار تکیه دادم و چند قلب آب از بطری کوچک داخل کیفم نوشیدم. بالاخره نوبتم شد. خانم میانسانی، مدارکم را بررسی کرد، چند سؤال پرسید و گفت: «مدارک‌تان کامل است، بپردازید طبقه پنجم برای امضا، تمام است.» داشتم در ذهنم پله‌های ۴ طبقه را می‌شمردم که دوباره گفت: «شما همین‌جا بنشینید، من برایتان می‌برم.» مطمئنم برق خوشحالی و قدر دانی را در چشمانم دیدم. مدارک امضا شده را که تحویل داد، تشکر کردم. هنوز بعد از سال‌ها هر بار که خاطره‌اش در ذهنم زنده می‌شود برایش طلب خیر می‌کنم؛ بی‌آنکه حتی نامش را بدانم.

سبک‌زندگی

مهارتی برای درک زندگی واقعی

سرکوب احساس و ابراز نکردن درست آن می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود



گزارش

یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان داشتن احساسات مختلف است که متناسب با شرایط زندگی در افراد بروز پیدا می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کرده یا از خود دفاع کنند. شناخت احساسات به افراد کمک می‌کند تا بتوانند راه‌های بهتری با دیگران و دنیای اطراف خود برقرار کنند و اگر این شناخت احساسات در دوران کودکی آموزش داده نشود فرد از نظر ذهنی و روانی قدرت بیشتری پیدا می‌کند تا بتواند در شرایط مختلف بهترین عکس‌العمل را داشته باشد. متأسفانه بسیاری از افراد از همان دوران کودکی یاد می‌گیرند که احساسات خود را سرکوب کنند مثلاً وقتی کودک به زمین افتاده و گریه می‌کند بلافاصله اطرافیان به او می‌گویند که «تفاهت خاصی نیفتاده»، «گریه نکن»، یا «مرد که گریه نمی‌کند». گفتن این سخنان باعث می‌شود که کودک تصور کند احساسات او مهم نیست و همین مسئله می‌تواند مشکلات متعددی را در آینده برای او به وجود بیاورد. مهارت ابراز احساسات در کودکی یکی از ارکان اساسی هوش هیجانی است و کودکی که احساس خود را بروز می‌دهد و اطرافیان با او همدردی می‌کنند در آینده می‌تواند از عهده زندگی خود بر بیاید.

کودک‌گانی که یاد می‌گیرند تا احساسات خود را بروز دهند مهارت‌های مقابله با آن‌ها را هم یاد می‌گیرند و می‌توان امیدوار بود که در آینده از عهده زندگی خود بر بیایند و به مرور یاد می‌گیرند که برای بیان حال خود از عصبانیت، پر خاشگری و خشونت استفاده نکنند و بهتر از دیگر هم‌سن و سال‌های خود قادر به حل مسأله‌ها با مهارت‌های خود باشند.

احساسات را به کودک‌کان آموزش داد؟ اگر فرزند کم‌سن و سالی دارید که نمی‌تواند در یکی از کلماتی همانند ناراحت بودن، خوشحال بودن و... داشته باشد می‌توانید از وسایل کمک آموزشی در این زمینه کمک بگیرید. مثلاً کتاب‌ها یا کارت‌هایی که در آن حالات مختلف چهره به تصویر کشیده شده را انتخاب کنید و با استفاده از آن به کودک آموزش دهید که خوشحالی، ناراحتی و عصبانیت و... چیست. زمانی هم مثلاً فرزند شما از مسئله‌ای ناراحت است می‌توانید به او بگویید که «من متوجه‌ام که تو از اینکه اسباب‌بازی‌ات شکسته ناراحتی حالا بیایم ببینیم می‌توانیم آن را درست کنیم یا نه؟» یا مثلاً در زمانی که خوشحال است می‌توانیم به او بگوییم «کاملاً مشخص است از بازی کردن در جادو مسافرتی‌ات خوشحالی» و... این کارها و جملات باعث می‌شود تا فرزندتان به مرور متوجه احساسات مختلفش و عواملی که باعث ایجاد آنها شده، بشود.

آموزش به کودک‌کان

یکی دیگر از راه‌های شناخت احساسات به کودک‌کان کم‌سن و سال زمانی است که آنها والدینشان را به نوحی صدا می‌زنند و منتظر پاسخ آنها می‌مانند، بهترین راه در این زمان این است که بلافاصله به ندای او پاسخ و واکنش مناسب دهید تا متوجه شود که حواس‌تان به او هست. یا اگر کودک نوبای شما بنا به دلیل گریه کرد بلافاصله به گریه‌هایش اهمیت

بدهید تا متوجه شود که احساسات او برای‌تان مهم است اما اگر متوجه نمی‌شوید که فرزندتان از شما چه می‌خواهد بهتر است بنشینید و او را در آغوش بگیرید تا بتوانید سرخشی از خواسته‌های او به‌دست بیاورید.

اگر می‌خواهید کودکی داشته باشید که روان قوی داشته باشد باید به او آموزش دهید تا احساسات خود را چگونه بیان کند، کودکی که احساس خود را درک کند، مهارت مقابله با مواجهه با آن را خواهد داشت و در آینده خواهد توانست در زندگی مشکلات را از سر راه خود بردارد گفتن جملاتی مثل اینکه «چقدر غم می‌زنی»، «خسته شدم بس که گریه کردی» و... این پیام را به کودک‌کان می‌دهد که احساسات او برای‌تان مهم نیست و کودک حس می‌کند که لیاقت توجه را ندارد و عزت نفس او که تأثیر قابل توجهی در زندگی بزرگسالی او دارد، به مرور از دست می‌رود. اما اگر فرزندتان رفتارهای خوبی از خود نشان داد، می‌توانید با گفتن جملاتی مثل این: «مثلاً! از اینکه بعد از بازی اسباب‌بازی‌هایت را جمع کردی خوشحالم» یا «وقتی عصبانی شدی، داد زدی، مامان را ناراحت کردی» او را تشویق کنید که به رفتار درست خود ادامه دهد و شما با دیدن رفتار درست او از خوشحالی می‌شوید و رفتار اشتباهش را دوباره تکرار نکند البته این امر مستلزم این است که شما به‌عنوان والدین موقع عصبانیت بتوانید احساسات خود را کنترل کنید و با فریاد زدن از کودک‌کان نخواهید که کار درست را انجام بدهد.

گوش شنوایان

اگر فرزندتان متوجه شود که شما گوش شنوایی برای او هستید و نیازش را متوجه می‌شوید کمتر به سمت رفتارهای پر خاشگرانه می‌روید. برای گوش شنو بودن یکی از راحت‌ترین راه‌ها این است که مثلاً به او بگویید: امروز چرا ناراحتی؟ یا وقتی در حیاط مهد کودک دوست تو را زد چه احساسی

داشتی؟ این جملات به ظاهر ساده و بی‌اهمیت می‌تواند باعث برون‌ریزی احساسات فرزندتان شود و متوجه شود که حواس شما به او هست و می‌تواند روی کمک‌های‌تان حساب کند. یا وقتی کودک‌تان تلویزیون تماشا می‌کند می‌توانید همراه او به تماشا می‌برنامه‌مورد علاقه‌اش بنشینید و بعضی مواقع از کودک‌تان سؤال‌هایی را در خصوص آن برنامه بپرسید مثلاً «وقتی خرگوش افتاد زمین چه حس داشتی؟» و بعد درباره اینکه خرگوش چه حس‌هایی را ممکن است هنگام زمین‌افتادن تجربه کند را برای فرزندتان توضیح دهید. با توضیح دادن درباره احساسات دیگران فرزندتان «همدلی» را هم می‌آموزد و متوجه می‌شود که افراد دیگر نیز همانند او احساس دارند و باید به آنها اهمیت بدهد و مثلاً اگر دوست خود را زبند او ناراحت می‌کند.

الگو باشید

تمام تلاش‌های شما برای اینکه کودک‌تان بتواند احساساتش را تحت کنترل در بیاورد زمانی که تمر می‌نشینید که شما به‌عنوان والدین بتوانید احساسات‌تان را مدیریت کنید اما اگر به کودک‌تان آموزش دهید که عصبانیتش را مدیریت کند و در عوض خودتان هنگام عصبانیت فریاد بزنید یا وسایل خانه را بپرت کنید، هزاران ساعت آموزش هم فایده‌ای نخواهد داشت و در نهایت فرزندتان رفتاری را از خود بروز می‌دهد که از شما هنگام خشم و عصبانیت، خوشحالی و ناراحتی و... دیده‌است. یادتان باشد ابراز اینکه الان چه احساسی دارید این پیام را به کودک می‌دهد که می‌تواند احساسات مختلف را طرد روز و زندگی تجربه کند و این شامل همه آدم‌ها می‌شود حتی پدر و مادر و از اینکه خجالت می‌کشید، می‌ترسید، عصبانی است یا از چیزی متنفر است احساس شرم نداشته باشد؛ بلکه پیام‌زاد این حس را تجربه و مدیریت کند.

روشنا

ثواب‌هایت را از دست نده

■ خداوند می‌فرماید: ایمان آوردن‌گان، از خدا و پیامبرش اطاعت کنید و اعمال خود را باطل نکنید.

سوره محمد آیه ۲۳

■ پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: غیبت کردن عمل صدساله عبادات و طاعات انسان را ویران و منهدم می‌کند.

لنالی‌الاخبار، ج ۵

■ امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: زخم زبسان از تیزی و زخم نیزه عمیق‌تر است.

غرالحکم

■ اگر بخواهیم ده هزار رکعت نماز مستحبی بخوانیم چقدر زمان می‌برد؟ یا یک ترک غیبت به ثوابی معادل این کار بزرگ دست پیدا می‌کنیم.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی

■ وضو می‌گیری، اما اسراف می‌کنی، نماز می‌خوانی اما با برادرت قطع رابطه می‌کنی، روزه می‌گیری اما غیبت هم می‌کنی، صدقه می‌دهی اما منت می‌گذاری، بر پیامبر و آل او صلوات می‌فرستی اما بدخلقی می‌کنی. دست‌نگه‌دار! ثواب‌هایت را در کیسه سوراخ‌تیرزا!

آیت‌الله مجتهدی تهرانی

■ تمام نور معنوی و فیوضاتی که انسان از عبادات و زیارات کسب می‌کند با نیشی که به‌وسیله زبانه دیگران می‌زند، نابود می‌شود. شیخ رجبعلی خیاط

ترفند

ماشین استارت نمی‌خورد؟

استارت نخوردن خودرو می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که در این گزارش به‌علت‌های آن پرداخته‌ایم و در ادامه می‌توانید با آنها آشنا شوید.

■ وقتی برای استارت زدن کلید را می‌چرخانید، ممکن است یک صدای کوتاه یا به‌اصطلاح تقه یا چند تقه سریع و پشت سر هم یا صدای چرخیدن بسیار کند موتور را بشنوید. دلیل هر سه مورد ذکر شده ضعیف بودن باتری خودرو است.

■ در ماشین‌هایی که دنده اتوماتیک دارند احتمالاً دنده در حالت پس‌لرک یا خلاص یا N قرار ندارد یا حالت دنده خلاص خودروی شما ایراد پیدا کرده است.

■ فشار روی کلاچ را کم نکرده‌اید (در ماشین‌هایی که دنده خودکار دارند) یا پدال کلاچ‌تان ایراد دارد.

■ سوئیچ موتور یا سیم کشی‌های متصل به آن ایراد پیدا کرده‌اند.

■ موتور استارت یا استارت‌تر برقی دچار مشکل شده است.

آگهی مناقصه عمومی تامین و خرید سیستم رایانه ای و تجهیز

شماره ۱۷- ن - ۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تامین و خرید سیستم رایانه ای و تجهیز مورد نیاز واحدهای ستادی و مجموعه‌های ورزشی خود را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی دارای صلاحیت به مدت ۳ ماه واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مدت (ماه)	تعداد	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	خرید و تامین سیستم رایانه ای و تجهیز	۳	۱۵۰ دستگاه	۵۰,۱۹۴,۵۰۰,۰۰۰	۲,۵۱۰,۰۰۰,۰۰۰

(الف) شرایط اشخاص حقوقی: اساسنامه / روزنامه رسمی / آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت/ تکمیل و امضاء فرم‌های ارائه شده/ گواهی امضا تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور/ کد اقتصادی شرکت/ ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادهای، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

(ج) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران

آگهی مناقصه عمومی تامین و خرید اقلام الکتریکال و مکانیکال مجموعه‌های ورزشی

شماره ۱۸- ن - ۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تامین و خرید اقلام الکتریکال و مکانیکال مورد نیاز مجموعه‌های ورزشی خود را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی دارای صلاحیت به مدت ۳ ماه واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مدت	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	اقلام مکانیکال	۳ ماه	۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	اقلام الکتریکال	۳ ماه	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

(الف) شرایط اشخاص حقوقی: اساسنامه / روزنامه رسمی / آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت/ تکمیل و امضاء فرم‌های ارائه شده/ گواهی امضا تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور/ کد اقتصادی شرکت/ ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادهای، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

(ج) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران

مناقصه عمومی
TEG 1401/270-11
ساییا

شرکت مهندسی توسعه ساییا

شرکت مهندسی توسعه ساییا در نظر دارد موضوع عملیات اجرایی تهیه، ساخت، حمل، نصب و راه‌اندازی کماهی خط ۱ کانوایر هوایی در سالن مونتاژ شرکت بن رو ساییا (ساوه) را، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا پیمانکاران دارای رزومه کاری مرتبط، می‌توانند جهت کسب اطلاع از شرایط مناقصه از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ به سایت www.seeco.ir مراجعه نمایند.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

مزایده
جهت مشاهده مزایده
شرکت ایدکو پرس،
ساییا پرس، ساییا پدک
به سایت شرکت سودیکو مراجعه فرمایید.
www.sudico.com
(تاریخ برگزاری ۱۴۰۱/۰۶/۱۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۶/۱۳)

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مزایده عمومی (حراج) (شماره ۱۶-۱۴۰۱) نوبت اول

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد بهره‌برداری از چهار واحد تجاری خود را در قالب اجاره بشرح ذیل از طریق مزایده عمومی (کمپسیون حراج) به مدت یک سال شمسی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده (حراج) دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع مزایده (حراج)	قیمت پایه ماهیانه (ریال)	سپرده نقدی شرکت در مزایده (حراج) (ریال)
۱	یک باب تجاری به مساحت ۷۴,۲۵ متر مربع	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	یک باب تجاری به مساحت ۱۷,۹۵ متر مربع	۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	یک باب تجاری به مساحت ۲۱ متر مربع	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	یک باب تجاری به مساحت ۱۱,۰۹ متر مربع	۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰

(الف) محل ارائه خدمات: در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران
(ب) شرایط متقاضی: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی
(ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: جاده ساوه - ابتدای شهرک ولیعصر (عج) - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادهای
(د) شماره حساب واریزی سپرده نقدی: حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر - شعبه آیت ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸
(ه) مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸