خانواده را به خاطر کار فراموش نکنید

[فریده رامین]

پرکاری بیش از اندازه نوعی اعتیاد تلقی شده و به زندگی خانوادگی لطمه جدی وارد می سازد و به همین علت جزو آسیب های اجتماعی به شمار می آید. در برخی از کشورها مؤسساتی برای کمک به افرادی که دچار این گرفتاری هستند ایجاد شده است. در این مؤسسات افرادی که به پرکاری مفرط عادت کرده اند دور هم جمع شده و گروه درمانی می شوند. این افراد تجربیات خود را با یکدیگر در میان می گذارند و با تبادل نظر به یکدیگر برای حل مشکل کمک می کنند.

با پاسخ دادن به این سؤالات می توانید وضع خود را از این لحاظ ارزیابی کنید. چنانچه پاسخ همه سؤالات یا اکثر آنها مثبت باشد بهتر است به فکر چاره باشید.

۱ـ صحبت کردن درباره کار برای شما از صحبت در مورد هر چیز دیگر آسانتر است؟

۲ـ وقتی کسی در کنار کارش کار دیگری هم انجام می دهد عصبی و بی حوصله می شوید؟

۳ـ معتقدید که پول بیشتر، مشکلات زندگی را در زندگی تان حل می کند؟

۴ـ وقتی از شما می خواهند کارتان را رها کنید و به مسائل دیگر بپردازید ناراحت می شوید؟

۵ـ برای انجام کار بیش از هر چیز دیگر، از جمله ارتباطات شخصیتان انرژی دارید؟

۶ ـ در جست وجوی راه هایی هستید که سرگرمی هایتان را تبدیل به کارهای پول ساز کنید؟

۷ـ در حالی که کارها به خوبی پیش می رود باز هم اغلب نگران آینده هستید؟

۸ ـ برای انجام یک کار بیش از اندازه لازم فعالیت می کنید چون تصورتان این است که در غیر این صورت آن کار به خوبی انجام نمی شود؟

۹ـ کارهای بیرون از منزل را به خانه می برید؟ آیا در روزهای تعطیل و زمانی که در مرخصی هستید باز هم کار می کنید؟

۱۰ ـ هنگام رانندگی یا خواب و یا وقتی که دیگران صحبت می کنند شما به کارتان فکر می کنید؟

۱۱ـ فکر می کنید اگر خیلی سخت و افراطی کار نکنید شغلتان را از دست می دهید یا مقصر قلمداد می شوید؟

۱۲ـ در هفته بیش از ۴۰ ساعت کار می کنید؟

۱۳ـ هنگام غذاخوردن کار دیگری از جمله مطالعه هم انجام می دهید؟

۱۴ـ ساعات طولانی کار به روابط خانودگی یا سایر ارتباطات اجتماعی شما لطمه می زند؟

اگر فکر می کنید که گرفتار پرکاری مفرط شده اید، وقتش است که خودتان را از این عادات نجات دهید و زمان بیشتری را در منزل کنار خانوده تان بگذرانید.

● چند توصیه مهم برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی

۱ـ ایجاد تعادل بین کار و ارتباطات شخصی، به این معنی که در کنار کار باید وقت کافی برای رسیدگی به سایر امور شخصی و اجتماعی براساس اولویت ها در نظر گرفت.

۲ـ گفتن «نه» به مسائل بی اهمیت. در مقابل کوه تقاضاها و کارهای موجود باید آنها را از نظر اهمیت طبقه بندی کرد و با در نظر گرفتن اولویت ها «نه» گفتن به مسائل جزئی و بی اهمیت را آموخت.

۳ـ توجه به تندرستی و یافتن راه هایی برای حفظ سلامت با توجه به هدر نرفتن وقت. برای مثال خوردن غذاهای آماده (fast food) گرچه زمان کمتری می برد ولی تداوم آن مضراتی مانند بالارفتن وزن و افزایش چربی خون دارد.

اگر فکر می‌کنید که گرفتار پرکاری مفرط شده‌اید وقتش است که خودتان را از این عادات نجات دهید و زمان بیشتری را در منزل کنار خانوده‌تان بگذرانید

۴ـ بسیار مهم است که هر از گاهی برای اطمینان از سلامت به پزشک مراجعه کنید و آزمایش ها و معاینات پزشکی دوره ای انجام دهید.

۵ـ طبیعت زندگی طوری است که هر روز پیچیده تر و مشکل تر می شود. این مسأله درمورد پدران مصداق بیشتری دارد چون آنها باید تقاضاهای زیادی را برآورده کنند. بنابراین باید مدل زندگانی را هر چه بیشتر به سمت سادگی سوق داد.

۶ ـ در انتخاب شغل توجه به محیط کار بسیار مهم است. محیط کار باید دوستانه باشد و به نیازهای خانوادگی کارکنان هم توجه شود. کارفرما به کارکنان باید به صورت یک انسان نگاه کند نه «منابع انسانی».

۷ـ سعی کنید وعده های غذایی بویژه صبحانه و شام را در کنار افراد خانواده صرف کنید. اگر این موضوع مقدور نیست بهتر است حداقل یک وعده غذا را تمام افراد خانواده دور هم صرف کنند.

۸ ـ برای کاهش فشار مسئولیت سرپرستی خانواده، بهتر است سرپرست خانواده با دوستان و فامیل هایی که وضع مشابه دارند در مورد روش اداره خانواده صحبت و همفکری کند.

۹ـ اختصاص حداقل یک شب در هفته به دور هم بودن برای در میان گذاشتن مسائل شخصی اعضای خانواده و اختصاص اوقاتی برای بودن در کنار اعضای خانواده و گذراندن اوقات دلپذیر، عامل مهمی در ایجاد حس خانوادگی و بستگی فامیلی است.

تربیت بچه با پرحرفی نمی شود

[زهرا رضایی]

تاحالا چند بار زمانی که خواسته اید با کودکتان صحبت کنید، او به جای دیگری نگاه کرده، غرولند کرده، آه کشیده و از همه بدتر طوری نگاهتان کرده که انگار دلش نمی خواهد به حرف شما گوش بدهد؟ این سریالی تکراری که هرشب در خانه های ما پخش می شود، نه بیننده ای دارد و نه مخاطبی و نه حتی شنونده ای؛ زیرا بازیگران آن تنها حرف می زنند، فریاد می کشند و بد و بیراه می گویند، بدون آن که بازی کنند.

مگر می شود پدر و مادر خیر و صلاح فرزندشان را نخواهند؟ کمتر پدر و مادری را می بینیم که برای فرزندش نقشه نکشیده و او را در اوج موفقیت ندیده باشد؟

«خدایا! می شه فریبرز منم مهندس بشه!»

«الهی قربونت برم، کی می شه بتونم بگم خانم دکتر؟»

و این دلیلی می شود تا سعی کنیم کودکانمان اشتباهات ریز و درشت کودکی ما را تکرار نکنند، مثل ما بازیگوشی نکنند و درس بخوانند و درس بخوانند. اما وقتی می بینیم که آنها در پی بازی های خودشان و در پی دلمشغولی های خودشان هستند و به گفته های ما بهایی نمی دهند یا بهای اندکی می دهند، صدایمان را بلند می کنیم، حرف هایمان را چندین و چند بار تکرار می کنیم. آنقدر که کودکمان سرسام بگیرد و بدتر از آن پرچانگی های ما برای او امر عادی و بدیهی می شود و آن وقت است که با عصبانیت می گوییم: «با توام ، مگه توی گوش ات سرب ریختن؟»

شما درست می گویید. وظیفه هر پدر و مادری است که کودکش را راهنمایی کند و او را با خطرات احتمالی و مسائلی که درجامعه با آنها دست به گریبان خواهد بود، آشنا سازد. اما چه باید کرد تا کودک بدون آن که در مقابل ما حالت تدافعی بگیرد و سپرش را میان خودش و ما حائل کند و شمشیر به دست در مقام دفاع از خود برآید، به حرف های ما گوش بدهد؟ جواب این سؤال بسیار سهل است. سعی کنید خلاصه حرف بزنید، پرحرف نباشید، صراحت لهجه داشته باشید. روشن و واضح، آنچه را که از کودک یا نوجوانتان انتظار دارید، به او بگویید. منفی بافی را کنار بگذارید و مثبت حرف بزنید. کودکی خود را به یاد بیاورید و حرفی را بزنید که وقتی کودک یا نوجوان بودید دوست داشتید پدر و مادرتان به شما بگویند.

وقتی کوتاه، مختصر و موجز با فرزندتان صحبت می کنید، فرصت بیشتری می یابید تا به او نزدیک شوید و از عقاید و افکار او سردربیاورید. هرچه کمتر حرف بزنید، او بیشتر به حرف های شما دل می سپارد و این، رمز موفقیت شما خواهد بود.

زمانی که کوتاه صحبت می کنید، عجله نمی کنید و این امر باعث می شود تا تأثیر گفته هایتان را پس از مدتی ببینید.

بعضی از ما عادت کرده ایم از این شاخه به آن شاخه بپریم. بعضی اوقات به خاطر این که دوست داریم زودتر به نتیجه مطلوب مان برسیم از روشی به روش دیگر و از توصیه ای به توصیه دیگر پناه می بریم، به این امید که فرزندمان سر به راه شود، غافل از این که این کار نه تنها نتیجه مطلوبی نخواهد داشت، بلکه موجب خواهد شد که پرچم سفید را به نشانه تسلیم بالا ببریم. به یاد داشته باشیم که کودکان ما با ما بازی می کنند و دراین بازی سعی می کنند جدیت ما را مورد آزمایش قرار دهند. آنها می خواهند بفهمند ما تا کی می توانیم در روش جدید باقی بمانیم و منتظرند ببینند که ما در راند چندم از پای درمی آییم. پس به یاد داشته باشید: «حرف اضافی ممنوع.»

تماشا

بخشید شما ثروتمندید؟

[ماریون دولن/ ترجمه: فاطمه امامی]

هوا بدجوری توفانی بود و آن پسر و دختر کوچولو حسابی مچاله شده بودند. هر دو لباس های کهنه و گشادی به تن داشتند و پشت در خانه می لرزیدند. پسرک پرسید: «ببخشین خانم! شما کاغذ باطله دارین»؟

کاغذ باطله نداشتم و وضع مالی خودمان هم چنگی به دل نمی زد و نمی توانستم به آنها کمک کنم. می خواستم یک جوری از سر خودم بازشان کنم که چشمم به پاهای کوچک آنها افتاد که توی دمپایی های کهنه کوچکشان قرمز شده بود. گفتم: «بیایین تو یه فنجون شیر کاکائوی گرم براتون درست کنم.»

آنها را داخل آشپزخانه بردم و کنار بخاری نشاندم تا پاهایشان را گرم کنند. بعد یک فنجان شیر کاکائو و کمی نان برشته و مربا به آنها دادم و مشغول کار خودم شدم. زیر چشمی دیدم که دختر کوچولو فنجان خالی را در دستش گرفت و خیره به آن نگاه کرد. بعد پرسید: «ببخشین خانم! شما پولدارین؟»

نگاهی به روکش نخ نمای مبل هایمان انداختم و گفتم: «من؟ اوه... نه!»

دختر کوچولو فنجان را با احتیاط روی نعلبکی آن گذاشت و گفت: «آخه رنگ فنجون و نعلبکی اش به هم می خوره.»

آنها درحالی که بسته های کاغذی را جلوی صورتشان گرفته بودند تا باران به صورتشان شلاق نزند، رفتند. فنجان های سفالی آبی رنگ را برداشتم و برای اولین بار در عمرم به رنگ آنها دقت کردم. بعد سیب زمینی ها را داخل آبگوشت ریختم و هم زدم. سیب زمینی، آبگوشت، سقفی بالای سرم، همسرم، یک شغل خوب و دائمی، همه اینها به هم می آمدند. صندلی ها را از جلوی بخاری برداشتم و سرجایشان گذاشتم و اتاق نشیمن کوچک خانه مان را مرتب کردم. لکه های کوچک دمپایی را از کنار بخاری، پاک نکردم. می خواهم همیشه آنها را همان جا نگه دارم که هیچ وقت یادم نرود چه آدم ثروتمندی هستم.

«تلفن ۱۲۲ آبفای شهر تهران در کلیه اوقات شبانه‌روز پل ارتباطی با مردم»

آگهی تجدید نوبت اول مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شماره ۱۸۱/۱۶-۸۶

شرکت آب و فاضلاب شهر تهران (سهامی خاص) منطقه ۳

۱- موضوع مناقصه: اجرای عملیات مربوط به اطاقچه کنتور (امداد موتوری) در محدوده شرکت آب و فاضلاب شهر تهران- منطقه ۳
۲- نام دستگاه مناقصه‌گذار: شرکت آب و فاضلاب شهر تهران- منطقه ۳
۳- برآورد اولیه مناقصه و مدت اجرای کار: ۴۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال و ۱۲ ماه
۴- محل تامین اعتبار: درآمدهای جاری
۵- مهلت خرید و محل دریافت اسناد: حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۸۶/۱۰/۲ به آدرس تهران، خیابان جلال آل‌احمد، ابتدای آرش مهر (شهرآرا) به دبیرخانه آب و فاضلاب منطقه ۳ مراجعه شود. (همه روزه به استثنای ایام تعطیل)
۶- قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب ۲۲۵۵ بانک ملی شعبه خیابان آرش مهر کد ۲۳۵ در وجه شرکت آب و فاضلاب شهر تهران- منطقه ۳ همراه با در دست داشتن معرفینامه معتبر
۷- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه و نحوه پرداخت آن: پیشنهاددهنده مکلف است مبلغ ۲۴/۸۵۰/۰۰۰ ریال را به عنوان سپرده به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر یا نقدا به حساب جاری ۲۲۵۷ بانک ملی شعبه خیابان آرش مهر کد ۲۳۵ در وجه شرکت آب و فاضلاب شهر تهران- منطقه ۳ تهیه و ضمیمه پیشنهاد به دستگاه مناقصه‌گذار تسلیم نماید. به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- مهلت و محل تحویل پیشنهاد: ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۸۶/۱۰/۱۵ دبیرخانه آبفای منطقه ۳ خواهد بود.
۹- زمان گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۸۶/۱۰/۱۵
۱۰- شرایط اختصاصی شرکت در مناقصه: دارای سوابق کاری مرتبط و مفید حداقل ۲ مورد مشابه با موضوع مناقصه
۱۱- به پیشنهادهای دارای نقص مدارک، فاقد مهر و امضا، معتبر، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضا، مدت مقرر در فراخوان دریافت شود به هیچوجه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه است و مبلغ پرداختی بابت خرید اسناد مناقصه قابل استرداد نمی‌باشد.
نشانی سایت اینترنتی: WWW.tehranww.com
دفتر حقوقی و قراردادها- آب و فاضلاب منطقه ۳ تهران

آگهی دعوت به همکاری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز با عنایت به مجوز شماره ۱۶۰۰۸ علوم و تحقیقات تهران و ۲۵۳۴۴۸ سازمان مرکزی جهت تکمیل کادر اداری خود به صورت تمام وقت از بین متقاضیانی که دارای مدرک تحصیلی در رشته‌های ذیل می‌باشند دعوت به همکاری می‌نماید. لازم به توضیح است در انتخاب و گزینش افراد، متقاضیان مرد بومی اهواز در اولویت خواهند بود.

عنوان شغلی	تعداد مورد نیاز	شرایط تحصیلی
کارشناس تغذیه	۱ نفر	لیسانس (علوم تغذیه و صنایع غذایی)
کارشناس امور حقوقی	۱ نفر	لیسانس حقوق

مدارک مورد نیاز:
۱- تکمیل و ارسال فرم مندرج در آگهی
۲- عکس ۴×۳ جدید پشت‌نویسی شده ۳ قطعه
۳- فتوکپی کارت پایان خدمت نظام وظیفه یا معافیت دائم (برای برادران)
۴- فتوکپی مدرک تحصیلی (گواهی انشائی و یا گواهی اتمام واحدهای درسی مورد قبول نخواهد بود.)

توجه:
۱- مدارک ارسالی به هیچ عنوان مسترد نشده و به مدارک ناقص ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۲- متقاضیان می‌بایست مدارک مورد نیاز را کامل و بدون نقص حداکثر تا ۷ روز از تاریخ درج آگهی از طریق پست سفارشی به صندوق پستی ۶۳-۶۱۵۵۵ واحد علوم و تحقیقات اهواز ارسال نمایند.
۳- روی پاکت ارسالی مدرک تحصیلی و عنوان شغلی مورد تقاضا را قید نموده و از مراجعه حضوری و تماس با دانشگاه خودداری نمایید.
۴- به مدارکی که بعد از مهلت تعیین شده ارسال می‌گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمناً ارسال مدارک درخواستی به منزله ایجاد تعهد استخدامی برای دانشگاه نخواهد بود.

فرم درخواست همکاری واحد علوم و تحقیقات اهواز

نام:	نام خانوادگی:	شماره شناسنامه:	تاریخ تولد:
محل صدور:	آخرین مدرک تحصیلی:	رشته تحصیلی:	محل اخذ مدرک تحصیلی:
عنوان شغل مورد تقاضا:			
آدرس محل سکونت:	تلفن تماس:	تاریخ:	امضا:

«تلفن ۱۲۲ آبفای شهرستان کرج پل ارتباطی با مردم»

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
(شماره ۱۶۰/ش ج/۸۶)
نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران در نظر دارد اجرای تعمیرات الکتروپمپ‌های شناور تیپ KSB موجود در امورهای تحت پوشش آبفای غرب استان تهران به تعداد حدوداً ۱۰۰ دستگاه را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
مدت اجرا: یک سال شمسی از زمان مبادله قرارداد می‌باشد.
میزان سپرده شرکت در مناقصه: ۳۴،۰۰۰،۰۰۰ (سی و چهار میلیون) ریال به صورت واریز نقدی به حساب شرکت، ضمانتنامه بانکی و یا چک بانکی تضمین شده می‌باشد.
مهلت تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۸۶/۱۰/۱۲ و محل تحویل اسناد اداره دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران می‌باشد.
تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۴:۴۵ روز چهارشنبه مورخ ۸۶/۱۰/۱۲ خواهد بود.
داوطلبان می‌توانند به‌منظور دریافت اسناد مناقصه حداکثر ظرف مدت یک هفته از انتشار نوبت دوم آگهی با در دست داشتن معرفینامه به امور بازرگانی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران واقع در کرج، انتهای بلوار شهید چمران، ساختمان شماره یک، طبقه همکف مراجعه‌نمایند.
تلفن تماس امور بازرگانی و قراردادها: ۰۲۶۱-۲۲۴۴۷۹۶
به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضا، مدت مقرر واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◄ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
◄ هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
شرکت آب و فاضلاب غرب استان تهران «سهامی خاص»