اسم تو هر اسمی که هست

میلاد

Esm-e-to@yahoo.com

اگر چه میلاد به ظاهر خیلی ساکت و آرام به نظر می‌رسد، اما هیچوقت اجازه ندهید این ظاهر او شما را متقاعد کند. اگر کمی به او فرصت دهید و رفتارش را زیر نظر بگیرید، متوجه خواهید شد که آنقدرها هم ساکت نیست. بلکه بر عکس، زمانی که میلاد شروع به صحبت کند به سختی می‌توانید جلوی او را بگیرید تا برای صحبت کردن به شما هم نوبت برسد. در مجموع میلاد به راحتی آنچه را در درونش احساس می کند ابراز می کند و هیچ تردیدی در بیان افکارش به خود راه نمی دهد، در بسیاری موارد هم آنچه میلاد می گوید فی البداهه است. او معمولاً از پیش به آنچه می خواهد بگوید نمی اندیشد و به همین دلیل در بعضی موارد گفته هایش به نظر دیگران رک و نیشدار می آید. اما حتی در این شرایط هم باید بدانید که در بدن میلاد حتی یک استخوان بدخواهی هم وجود ندارد. او ذاتاً آدم خوش طینتی است و اگر در مواردی به نظر شما خلاف این می آید، آن را به حساب ملاحظه کار نبودن او بگذارید.

همانطور که گفتیم، میلاد به ندرت درباره آینده و آنچه قرار است انجام دهد فکر می کند، برای او برنامه ریزی و تهیه مقدمات جهت انجام کارها کاملاً بی معنی است. او تمام تصمیماتش را در لحظه می گیرد و یک ثانیه بعد هم آنها را اجرا می کند به همین دلیل تلاش های میلاد تابع احساس درونی او در همین لحظه است. اگر به نظرش برسد در این لحظه، درست زمانی که یک کار مهم را شروع کرده فعالیت دیگری وجود دارد که می تواند جالب تر و هیجان انگیزتر باشد و یا به هر دلیل دیگری برای او اهمیت بیشتری داشته باشد کار فعلی اش را بلادرنگ رها می کند، اصولاً برای میلاد گذراندن اوقات خوش و انجام آنچه دوست دارد در درجه اول اهمیت قرار دارد به همین دلیل هم کارهایی که میلاد انجام می دهد در بسیاری موارد انسجام کافی ندارد و به نتیجه مطلوب نمی رسد. البته این مشکل میلاد دلیل دیگری هم دارد. برای میلاد انجام یک کار ثابت برای مدت طولانی غیرممکن است. بنابراین میلاد باید به این نکته توجه کند و برای خودش اهداف کوتاه مدت در نظر بگیرد تا بتواند به آنها برسد وگرنه پیش از محقق شدن اهداف بلند مدتش از تلاش برای رسیدن به آنها دست کشیده و به سراغ مورد دیگری خواهد رفت.

و اما نکته آخر: خلاقیت و نوآوری از ویژگی های جدایی ناپذیر میلاد هستند که آنها را در اغلب جنبه های زندگی اش نیز اعمال می کند. بنابراین اگر در زمینه های هنری فعالیت کند، استعدادهایش به فعلیت می رسند و موفقیت در انتظار او خواهد بود به خصوص اینکه فعالیت هایی که به نوعی به احساسات درونی وابسته باشند، برایش جذابیت خاصی دارد و این تنها کاری است که میلاد می تواند برای مدت طولانی تری انجام دهد.

بالاخره سکوت سرشار از ناگفته‌ها هست یا نیست؟

علی خویی

بطور لفظی هنگامی که صحبت درباره کشمکش و نزاع می شود، همه خواهند گفت که آشکار نکردن عصبانیت و به قول معروف درون ریختن این احساسات در طولانی مدت به هیچ وجه به نفع سلامت ما نخواهد بود و بیرون ریختن این احساسات منفی برای جلوگیری از خشم و درگیری های شدیدتر در آینده اهمیت بسیار زیادی دارد.

اما آیا فکر نمی کنید باید استثناهایی نیز بر این اصل وجود داشته باشد و شاید گاهی اوقات ابراز نکردن دلخوری ها و ناراحتی ها نتیجه بهتری داشته باشد؟ مسلماً اگر شما از جمله کسانی باشید که همیشه ناراحتی هایشان را بروز می دهند، حتماً تا به حال به این نتیجه رسیده اید که این کار اگر چه ممکن است برای خود شما خوب باشد، اما تأثیری که بر دیگران می گذارد و مهم تر از آن، نتیجه ای که عایدتان می کند خیلی هم رضایت بخش نیست. اما سؤال این است که چه زمانی باید این کنترل ها انجام شود و چه زمانی بهتر است احساساتمان را بروز دهیم. یک نظر کلی این است که وقتی احساس می کنیم ابراز این دلخوری ها و ناراحتی ها تنها می تواند باعث ایجاد تنش و کشمکش بیشتر در روابط شود، چه بطور موقتی و یا حتی دائمی، این کار نمی تواند همیشه بهترین انتخاب باشد. البته این حرف به این معنی نیست که نباید ناراحتی ها را ابراز کرد، بلکه در شرایط خاص سکوت می تواند نتایج بهتری داشته باشد.

البته نکته دیگری نیز در این میان وجود دارد: سکوت کردن در هر شرایطی بهترین گزینه ممکن نیست. سکوت کردن اگر چه می تواند مانع بروز تنش بیرونی شود، اما درونی کردن این دلخوری ها می تواند باعث کم رنگ تر شدن روابط شود. بنابراین در مورد دوستان نزدیک این روش به هیچ وجه توصیه نمی شود.

علاوه بر آن، وقتی شما وارد بحث می شوید، لازم است بحثی مستدل و منطقی و بر اساس شواهد و دلایل کافی انجام دهید. بنابراین سکوت موقتی می تواند در درازمدت به عنوان یک روش استراتژیک به شما در این زمینه کمک کند تا بدون خشم های توفانی و ناگهانی بتوانید یک بحث مفید را به نتیجه برسانید. در مجموع پنج دلیل کلی وجود دارد که می تواند در ابراز نکردن عصبانیت تان مفید باشند:

● یک بار برای همیشه

روش متداولی که عموماً همگی برای ابراز ناراحتی هایمان انتخاب می کنیم این است که هر وقت کسی ناراحتمان می کند بلافاصله این دلخوری را ابراز می کنیم. اما اگر از دورتر به موضوع نگاه کنیم می بینیم که ما دائماً در حال ابراز ناراحتی های گوناگون هستیم. چون مسائل مختلفی پیش می آید که برایمان دلپذیر نیست و به علاوه حساسیت های فردی به این موضوع دامن می زند. و مطمئن باشید اگر این اتفاق بطور مکرر بیفتد، هیچ نتیجه ای به دست نخواهد آمد.

به جای این کار بهتر است مسائل کوچک تر را پیش خودمان نگه داریم. در آینده اگر واقعاً به این نتیجه رسیدیم که فرد مورد نظر ما را آزار می دهد و خواستیم با او در این باره بحث کنیم، هم برای بحث دلایل کافی داریم و هم یک بار این عصبانیت بروز کرده است. این کار به چند دلیل می تواند به نفع ما باشد: اول اینکه به عنوان یک فرد ستیزه جو شناخته نمی شویم و دوم اینکه بهانه آوردن برای چندین و چند عمل اشتباه از سوی طرف مقابل شما امکان پذیر نیست. بنابراین راهی به جز تسلیم شدن در برابر شما باقی نمی ماند و در نتیجه شما برنده این بحث خواهید بود. البته شاید کمی شیطانی به نظر برسد...!

● چه کسی مقصر است؟

اگر شما از بیرون شاهد بحث ها و درگیری های مکرر دو نفر باشید، چه کسی را با احتمال بیشتری به عنوان مقصر معرفی خواهید کرد؟ بطور کلی جواب این سؤال واضح است: کسی که بحث را شروع کرده است! وقتی شما دائماً مشاجره را شروع می کنید، شخص شما به عنوان مشکل اصلی شناخته می شود؛ بخصوص زمانی که فرد مقابل شما در یک گروه مشترک با شما قرار دارد. معمولاً شرایطی که منجر به بروز مشکل می شود برای دیگران واضح و آشکار نیست و بنابراین خشم دائمی شما می تواند به عنوان بارزترین نشانه مقصر بودن شما در جمع مورد توجه قرار بگیرد. در چنین شرایطی یا باید سکوت کرد، یا اینکه مشکل را در جمع مطرح کرد. البته چنین کاری در شرایطی که مسائل خصوصی تر هستند سخت تر و شاید غیر ممکن باشد؛ اما چنانچه این مسأله وجود ندارد، حداقل می توانید ریشه اصلی مشکل را از نظر دیگران نیز جویا شوید، اگر چه احتمال مقصر بودن طرف مقابل منتفی نیست، اما شاید واقعاً مقصر خود شما باشید!

حرف هایی درباره سکوت

سکوت از هر آوازی خوش تر است
کریستینا روستی

وقتی اثرت برای خودش حرف می زند، توحرف زیادی نزن
هنری جی . کایزر

او از لحاظ روان شناسی دقیقاً می دانست کی چیزی نگوید!
اسکاروایلد

وقتی زنی سکوت می کند ممکن است دو اتفاق افتاده باشد یا حسادت یا مرگ
برنارد شاو

او سکوتش هم سرشار از پول است
اوریانا فلاچی درباره احمد زکی یمانی

او هنر گفت وشنود را از دست داده بود اما بدبختانه قدرت تکلم را نه
جی . فاینجر

سکوت اوج تکلم است
مهاتما گاندی

● بهترین دوست دنیا

همه ما دوست داریم در نظر دیگران یک انسان باگذشت و پرمحبت جلوه کنیم. هیچکس مایل نیست از خودش تصویری به عنوان یک فرد زودرنج و حساس که کوچک ترین مشکلی می تواند او را تحت تأثیر قرار دهد ارائه کند.

همچنین اگر در شرایط خاص روابط شما از بین برود یا مشکلات دیگری پیش بیاید، هیچ کس شما را به عنوان فردی که هیچ وقت نمی تواند اشتباهات طرف مقابل را ببخشد تلقی نمی کند. حتی به نظر فرد مقابل، شما آنقدر تحمل داشتید که برای مدتی طولانی در مقابل اشتباهات او سکوت کنید. به علاوه بروز خشم شما می تواند به این معنی باشد که تحمل شما به حد نهایت خود رسیده و او کاملاً از حد خود خارج شده است.

● برای پیشگیری از تنش

همه ما در شرایطی گیر کرده ایم که به نهایت برایمان آزار دهنده بوده اند، اما بنا به مقتضیات زمان و مکان و دیگر مسائل موجود سکوت کرده ایم و به قول معروف چیزی به رویمان نیاورده ایم. حالا اگر از شما بپرسند آن شرایط بطور کلی چه شرایطی بوده اند چه جوابی به این سؤال می دهید؟ حتماً خواهید گفت شرایطی که بروز ناراحتی ودلخوری می توانست منجر به بحث های بی حاصل شود، یا منجر به درگیری یا دردسرهای بزرگتر، یا حتی اقدامات تلافی جویانه... همه اینها کاملاً منطقی و بجا هستند و در این شرایط شما چه کرده اید؟ بهترین راه این است که در چنین شرایطی تا جایی که می توانید طرف مقابلتان را نادیده بگیرید و در شرایطی که ناچارید با آن فرد روبرو شوید یک لبخند و تعریف مصنوعی می تواند مشکل را در حداقل ممکن حفظ کند.

● افسوس و صد افسوس

از آنجا که گفته اند میان دعوا حلوا و کلوچه خیرات نمی کنند، همیشه این امکان وجود دارد که در میان بحث حرف دیگری بزنیم که واقعاً قصد گفتنش را نداریم و بیشتر طرف مقابل را جریحه دار کنیم. بنابراین اگر چه لازم است همیشه قبل از حرف زدن فکر کنیم، در شرایطی که می خواهیم بحثی را شروع کنیم، بهتر است خیلی بیشتر به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد فکر کنیم و در این شرایط حتماً خواهیم توانست سکوت کنیم. شاید زمان نظرمان را نسبت به موضوع عوض کند و دیگر بحث و عواقب ناخوشایند آن اتفاق نیفتد.

● بهترین گزینه

همانطور که در آغاز اشاره شد، این روش ها در برخورد با کسانی می توانند مؤثر باشند که روابط ما با آنها خیلی صمیمانه نیست. در مقابل دوستان صمیمی و نزدیک. واقعاً مهم ترین نگرانی ما برنده شدن در بحث نیست. بلکه واقعاً دلمان می خواهد ناراحتی ایجاد شده که ممکن است تنها یک سوءتفاهم باشد رفع شده و مشکل از بین برود. بنابراین کمی بازتر و رواراست تر صحبت کردن راجع به احساسات و مسائل در صورتیکه طرف مقابل نیز به همین اندازه آمادگی شنیدن آنها را داشته باشد. می توانند عاقلانه ترین راه برای حل ناراحتی ها و دلخوری ها در روابط صمیمانه باشد و از طرف دیگر، اگر سکوت دائمی به منزله تأثیر منفی بر سلامتی ما باشد تحت هیچ شرایطی عمل عاقلانه ای نیست. در چنین وضعیتی بهترین راه یادگیری روش های مناسب تری برای ارائه مشکلات و ناراحتی ها و بحث کردن درباره آنهاست.

آگهی مناقصه عمومی

سازمان تربیت بدنی

سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد، سرویس حمل و نقل کارکنان خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی و سپس انعقاد قرارداد به صورت سالیانه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از شرکتهای ثبت شده و مؤسسات معتبر واجد شرایط و دارای تجربه کافی که علاقه مند به همکاری می باشند دعوت می شود با در دست داشتن معرفی نامه کتبی برای دریافت و تکمیل و تحویل اسناد مناقصه حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره کل امور کارکنان و خدمات اداری به نشانی: تهران، خیابان سئول، حدفاصل بزرگراه نیایش و چمران مراجعه نمایند.

سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۸۳/۱۱۷/ق

شرکت آب و فاضلاب استان همدان (سهامی خاص)

شرکت آب و فاضلاب استان همدان در نظر دارد عملیات حفاری و نصب انشعاب آب مشترکین به اقطار ۱/۲ و ۳/۴ اینچ در مناطق مختلف شهر همدان به تعداد ۴۰۰۰ فقره انشعاب آب را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از پیمانکاران واجد شرایط دعوت می گردد برای شرکت در مناقصه نسبت به تهیه اسناد مناقصه از زمان درج این آگهی به مدت ۷ روز به امور قراردادهای شرکت واقع در همدان، میدان جهاد، اول خیابان عارف قزوینی، شرکت آب و فاضلاب استان همدان مراجعه نمایند و یا از طریق سایت www.Tender.hww.Ir اسناد را دریافت نمایند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۸۲۳۹۹۷۵-۰۸۱۱ تماس حاصل نمایند.
هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت آب و فاضلاب استان همدان

آگهی مناقصه

شرکت ملی گاز ایران

شرکت ملی گاز ایران (منطقه سه عملیات انتقال گاز) درنظر دارد انجام کارهای خدماتی ذیل را به مدت یک سال از طریق مناقصه عمومی به طور جداگانه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدین وسیله از شرکتهای داوطلب که دارای رتبه‌بندی مرتبط از وزارت کار و اموراجتماعی بوده و تجربه کافی و توانایی لازم برای انجام خدمات مشروحه ذیل را دارند دعوت می گردد حداکثر ظرف مدت یک هفته بعد از انتشار این آگهی درخواست کتبی خود را به همراه مدارک شناسایی اعم از تصویر اساسنامه و روزنامه رسمی شرکت، سوابق کاری مرتبط، پیمانهای در دست اجرا ورضایت نامه‌های کارفرماهای قبلی خود را به نشانی: شهرری، باقرشهر بعد از نیروگاه برق، تاسیسات گاز ری، ساختمان اداری اتاق ۳۹ امور قراردادها (صندوق پستی ۴۱۷۱ - ۱۸۷۳۵) ارسال نمایند تا پس از بررسی در صورت تایید برای شرکت در مناقصه از ایشان دعوت به عمل آید. شرکت در رد کلیه یا قبول هر یک از پیشنهادات بدون ارائه دلیل مختار می‌باشد.

۱ - تامین خدمات عمومی تاسیسات گاز ری شامل نظافت، باغبانی، تاسیب، آبدارخانه، مستغلات و... واقع در شهرری - باقرشهر.
۲ - تامین خدمات فنی تاسیسات گاز ری شامل تعمیرات خطوط لوله (برق، مکانیک، حفاظت از زنگ، شیرهای خودکار) و حمل و نقل واقع در شهر ری - باقرشهر.
۳ - تهیه و طبخ غذا و اداره رستوران تاسیسات گاز ری واقع در شهر ری - باقرشهر.
۴ - تامین خدمات پشتیبانی ایستگاه های قم واقع در جاده قم به اصفهان ۴۰ کیلومتری شهر دلیجان.
۵ - تامین خدمات پشتیبانی ایستگاه ساوه واقع در ساوه - شهرک صنعتی کاوه
۶ - تامین خدمات پشتیبانی ایستگاه قزوین واقع در ۲۲ کیلومتری جاده قزوین به بوئین زهرا جنب کارخانه چینی مرجان کیلومتر ۶ جاده لیا.
۷ - تامین خدمات پشتیبانی ایستگاه اراک واقع در اراک، جاده کمربندی، میدان امام حسن، روستای مرزی تیران، جنب روستای ساقی.
۸ - تامین خدمات پشتیبانی بهره‌برداری خطوط لوله اراک واقع در اراک، جاده کمربندی شمالی، جنب شرکت برق باختر.
۹ - تامین خدمات پشتیبانی بهره‌برداری خطوط لوله قزوین واقع در قزوین، کیلومتر ۲۲ جاده بوئین زهرا، سه راهی چینی مرجان، کیلومتر ۶ جاده لیا.
۱۰ - تامین خدمات پشتیبانی بهره‌برداری خطوط لوله همدان واقع در جاده تهران بعد از فرودگاه، پشت منازل سازمانی شرکت گاز.
۱۱ - تامین خدمات پشتیبانی بهره برداری خطوط لوله کرمانشاه واقع در کرمانشاه، کیلومتر ۷ جاده بیستون، نرسیده به روستای سیاه بید.

روابط عمومی
منطقه سه عملیات انتقال گاز

آگهی مزایده
۳۴/۸۳

گروه ملی صنعتی فولاد ایران در نظر دارد، انواع غلطک های از رده خارج شده خام و مستعمل و رینگ مستعمل خطوط تولید نورد خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان می توانند برای بازدید و خرید اوراق مزایده از تاریخ ۸۳/۱۲/۸ تا ۸۳/۱۲/۱۷ به نشانی ذیل مراجعه نمایند.
نشانی: اهواز، کیلومتر ۹ جاده اهواز- خرمشهر، گروه ملی صنعتی فولاد ایران، فروش کالای مازاد
تلفن تماس: ۵- ۳۳۹۳۸۵۱ و ۳۳۹۳۸۵۹-۰۶۱۱
داخلی ۵۰۱-۵۰۲
تلفکس ۳۳۹۳۳۹۳-۰۶۱۱

روابط عمومی

آگهی فراخوان نخست
انتخاب پیمانکار

در راستای آیین نامه جدید ارجاع کار به پیمانکاران واجد صلاحیت به شماره ۶۳۰۰۷/ت ۲۳۳۴۱ هـ مورخ ۸۱/۱۲/۱۹ مصوب هیأت محترم وزیران، اداره کل شیلات استان بوشهر در نظر دارد، برای انجام لایروبی کانال دسترسی و حوضچه جدید و قدیم موج شکن‌های بندر صیادی رستمی واقع در ۷۰ کیلومتری جنوب شرقی بوشهر به حجم تقریبی ۲۲۰/۰۰۰ مترمکعب توسط دستگاه لایروب و برآورد اولیه حدود ۱۰ میلیارد ریال اقدام به فراخوان پیمانکارانی که در رشته اسکله و بندرسازی قدیم و متعاقباً رشته آب جدید پایه های یک، دو و سه تشخیص صلاحیت و رتبه بندی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی شده اند و ظرفیت آنها متناسب با انجام کارهایی با حدود برآورد فوق و دارای ظرفیت خالی هستند اقدام به انجام مناقصه نمایند.
لذا از پیمانکاران واجد شرایط که سابقه انجام حداقل دو کار مشابه داشته اند مایل به انجام کار می باشند دعوت می شود برای اخذ گزارش مشخصات پروژه و معیارهای ارزیابی توان اجرای کار موضوع مواد ۱۱ و ۱۲ بخشنامه فوق به مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی به دبیرخانه دفتر مرکزی مهندسین مشاور سکو واقع در خیابان میرزای شیرازی، نرسیده به چهارراه شهید بهشتی، کوچه شهدا، شماره ۴ طبقه هفتم با در دست داشتن معرفی نامه برای خرید اسناد، مراجعه نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی اداره کل شیلات استان بوشهر