

نگاهی به تأثیر روابط عاطفی - تربیتی از سال های نخست کودکی

«کمرویی» میوه تربیت کال

[فربید فاضلی/ روانپزشک و استاد دانشگاه]

بسیاری از نوجوانان، جوانان و حتی افراد میانسال احساس خجالت در حضور دیگران را مهمترین مشکل خود می دانند. آنان در جمع افراد بیگانه و گاه حتی در جمع آشنایان مضطرب می شوند، همه توجهات را معطوف به خود می بندارند، رنگشان سرخ می شود، صدایشان و دستشان می لرزد. می ترسند. مبادا در جمع کارناشایستی از آنان سر بزنند. به همین دلیل می ترسند صحبت کنند. با این که در کلاس درس یا جلسه اداری با جمع دوستان پاسخ سؤال یا موضوع بحث را می دانند اما نمی توانند جرأت به خرج دهند و حرف بزنند. البته گاهی نیز آنچه را در ذهن دارند در جمع فراموش می کنند. به این ترتیب فرد کمرو خیلی از فرصت ها را برای پیشرفت تحصیلی یا شغلی یا اجتماعی از دست می دهد و همیشه هم خود را به این دلیل سرزنش می کند.

کمرویی و نداشتن اعتماد به نفس گاهی باعث می شود فرد مبتلا سال ها مورد احقاف قرار بگیرد زیرا نمی تواند خوشه و شکایت خویش را به زبان بیاورد. موضوعاتی که شاید به نظر دیگران ساده و ناچیز است برای فرد کمرو بسیار مهم و حل ناپذیر است. جلوه می کند. یک خرید ساده، گفت و گو با بستگان همسر، خواندن انشا در کلاس از روزها قبل در او ایجاد نگرانی می کند. مانند همه موضوعات رفتاری در ایجاد کمرویی هم زمینه های زیست شناختی، روانشناختی و جامعه شناختی نقش دارد.

به نظر می رسد گاهی کمرویی جنبه ژنتیک دارد و از والدین به فرزند منتقل می شود. گاهی هم موضوعات جامعه شناختی از قبیل وجود تبعیض، فقر، کم سوادی و تعلق به گروه اقلیت سبب کمرویی می شود. اما بیش از همه عوامل روانشناختی در ایجاد کمرویی و نداشتن اعتماد به نفس نقش دارد. در واقع زمینه کمرویی و احساس خجالت را باید در نخستین سال های زندگی کودک و چگونگی پرورش او جست وجو کرد. کودک در نخستین سال زندگی به محبت بی قید و شرط مادر نیاز دارد. اگر خواسته ها و



احتیاجات متعدد او به سرعت و به طور کامل توسط مادر برآورده شود در او اعتماد بنیادی به وجود می آید و چنین خواهد پنداشت که: «چنان جای خوبی است که در آن به من توجه می شود». چنین کودکی بعدها با اعتماد به نفس و اعتقاد به این که مورد پذیرش قرار می گیرد به جهان بزرگتر گام خواهد گذاشت.

اگر آموزگار کودکی را به علت نارسایی در درس مورد تمسخر و اهانت قرار دهد کودک هم به خویش بی اعتماد می شود و خواهد اندیشید همه بزرگترها به او دودی خرده گیرانه دارند

حضور دیگران احساس خجالت می کند زیرا فکر می کند واقعا بلد نیست راه برود و لابد همه با دید انتقادی راه رفتن او را زیر نظر دارند. یک مادر بی حوصله به عوض این که چند دقیقه تأمل کند تا کودک نوبتش از این سو به آن سوی حیاط برود او را در بیمل می گیرد و به جای دلخواه می برد. فرزند چنین مادری البته به خود بی اعتماد می شود، احساس می کند به تنهایی نمی تواند کاری را انجام دهد. خود را ضعیف و بی کفایت خواهد پنداشت و حس می کند یک بزرگتر همیشه باید حامی و مراقب او باشد.

زمانی که کودک تازه زبان باز کرده است اگر او را به این علت که واژه ها را درست ادراک نمی کند مورد تمسخر قرار دهند یا به او که مایل است توانایی تازه خود را امتحان کند، بگویند بهتر است وراجی نکنند، او هم برای همیشه خواهد پذیرفت که حرف زدن را بلد نیست و یا کسی به حرف او گوش نخواهد داد بنابراین در جوانی و بزرگسالی نیز از این گفت و گو در جمع دچار هراس خواهد شد. آموزگاران هم نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس در دانش آموزان خردسال دارند. اگر آموزگار کودکی را به علت نارسایی در درس مورد تمسخر و اهانت قرار دهد کودک هم به خویش بی اعتماد می شود و خواهد اندیشید همه بزرگترها به او دیدی خرده گیرانه دارند. این امر منجر به ترس از دیگران و احساس نگرانی و خجالت در حضور آنان می شود.

طبیعی است اگر بدران، مادران و آموزگاران این نکات را رعایت کنند از ایجاد عدم اعتماد به نفس و کمرویی در کودک پیشگیری می شود. اما برای حل این مشکل در دوره نوجوانی و بزرگسالی چه می توان کرد؟ توصیه می شود فرد کمرو به جای تکیه بر نقاط ضعف و اضعاف یا تصویری خوش، بر نکات مثبت وجود خود متوسل شود و بگوید: «بکشود با تکیه بر این امتیازات به آنها بیفزاید. تیزی نیست هر کس به همه چیز دانا و توانا باشد تا احساس ضعف نکند. به گفته بزرگمهر: «همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از مادر تازه اند». کافی است هر کس به استعداد ذهنی یا تصویری خوش برآورد.

تنها مادهم

[مونا کرلیایی]
بهترین دوستم ترک کرده است. خدا! یکبار دیگر تنها مانده ام. صمیمی ترین دوستم، محرم اسرار زندگی ام، دیگر در کنارم نیست. خدا! او هرگز ترکم نکرد. همواره در کنارم باش و سخنان مگویم را که هرگز بر زبان جاری نمی شوند، بشنوا تویی که در روزهای روشن و شب های تاریک، مامن تنهایی هالم هستی؛ تو که از همه به من نزدیکتری، در کنارم برای همیشه بمان.

وان درمانی

«باغ مخفی»

[شیمیا صادقی]
مواد مورد نیاز:
گل اطلسخودرو یک قاشق غذاخوری
گلبرگ گل سرخ خشک - یک قاشق غذاخوری
بادرنجیبه خشک - یک دوم قاشق غذاخوری
رزماری خشک - یک چهارم قاشق غذاخوری
نناع خشک - یک هشتم قاشق غذاخوری
اسطوخودوس - ۸ قطره
گل سرخ - ۴ قطره
نناع هندی - ۱ قطره
روش کار:
مواد را به خوبی در ظرف مناسبی با هم ترکیب کرده و سپس آن را درون یک کیسه پارچه ای قرار دهید. این کیسه را درون وان حمام بگذارید. پس از این که نیم ساعت در وان ماندید، احساس می کنید که این ترکیب گیاهی که از طریق پوست جذب بدنمان شده باعث سرحال شدن و شادابی شما شده است.

درمان بی خوابی

[میرین بیژان]
دوش آب گرم می تواند در درمان بی خوابی مؤثر باشد. حمام آب گرم می تواند با بالا بردن درجه حرارت داخلی بدن، برای رسیدن به آرامش داخلی کمک کند. از طرف دیگر خواب زودهنگام می تواند در برهم زدن ساعت داخلی بدن مؤثر باشد. سعی کنید ساعت خواب خود را تنظیم کرده و روتین ثابتی ساعت از زمان همیشگی به انتخاب کنید.

دردان بی خوابی

[میرین بیژان]
دوش آب گرم می تواند در درمان بی خوابی مؤثر باشد. حمام آب گرم می تواند با بالا بردن درجه حرارت داخلی بدن، برای رسیدن به آرامش داخلی کمک کند. از طرف دیگر خواب زودهنگام می تواند در برهم زدن ساعت داخلی بدن مؤثر باشد. سعی کنید ساعت خواب خود را تنظیم کرده و روتین ثابتی ساعت از زمان همیشگی به انتخاب کنید.

سازمان انتقال خون ایران
IRANIAN BLOOD TRANSFUSION ORGANIZATION (IBTO)

آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۷/۱۱۴۰۱

سازمان انتقال خون ایران در نظر دارد انواع کیسه های خونگیری به شرح ذیل را از طریق مناقصه خریداری نماید.

ذوالبیان شرکت در مناقصه می تواند یا در دست داشتن معرفینامه ظرف مدت بیست روز از تاریخ نشر این آگهی، در ساعات اداری استاد مناقصه مستقر بر شرایط عمومی و اختصاصی را در مقابل ارایه فیش بانکی به مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال که به حساب ۱۰۸ خزانه داری کل بانک مرکزی (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی ایران) واریز شده باشد، از سفارشات خارجی سازمان به نشانی: تقاطع بزرگراه های شیخ فضل... نوری و شهید همت، جنب برج میلاد، سازمان انتقال خون ایران دریافت نماید.

پیشنهادهندگان باید با توجه به مندرجات استاد مناقصه، مدارک لازم را تهیه و در پاکتهای سه گانه لاک و مهر شده حداکثر تا ساعت ۸:۳۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۸۷/۳/۲۸ به نشانی فوق الذکر تسلیم و رسید دریافت نمایند. پیشنهادهای واصله راس ساعت ۹:۳۰ صبح مورخ روز در کبسیوس مناقصه به نشانی مذکور طبقه دفتر معاونت اداری و مالی بررسی و نتیجه اعلام خواهد شد.

ضمانتنامه شرکت در مناقصه (وجه التزام) برای هر ردیف به شرح ذیل و به صورت ضمانتنامه بانکی (طبق نمونه پیوست) صادره از یکی از بانکهای معتبر و رسمی ایرانی در تهران الزاماً به پیورو (دارای حداقل سه ماه اعتبار از تاریخ ۸۷/۳/۲۸) می باشد.

ضمانتنامه های ریالی پذیرفته نمی شود.

توضیح:
۱- از آنجائیکه سازمان قصد دارد انواع کیسه های خونگیری را حداقل از دو منبع تهیه نماید لذا برندگان ردیف اول و سوم، در ردیف های دوم و چهارم شرکت داده نمی شوند.
۲- شرکت هایی که کیسه های خونگیری آنان سابقه مصرف در سازمان را ندارد قبل از واریز فیش نقدی یا سازمان تماس حاصل نمایند.
شماره های تماس: ۰۲۰-۸۸۶۰۱۵۰۵۰ داخلی ۳۳۳۷-۸۸۶۰۱۵۵۰۸-۸۴۰۵۳۳۳۷ واحد سفارشات خارجی.

ردیف	شرح UKS	کمیت/ عدد
۱	Triple Blood Bag 450ML CPDAL With Accessory	1,000,000
۲	Triple Blood Bag 450ML CPDAL With Accessory	1,000,000
۳	Double Blood Bag 450 ML CPDAL With Accessory	400,000
۴	Double Blood Bag 450 ML CPDAL With Accessory	400,000
۵	Pediatric Blood Bag (Quadruple) CPDAL With Accessory	20,000
۶	Blood Bag Contain in line filter for leukodepleted whole Blood	200,000
۷	Aluminium Ring	2,000,000

روابط عمومی و امور مالی الملل سازمان انتقال خون ایران

پوست اول

مزایده عمومی فروش محصولات Off Grade

آگهی شماره ۸۷/۱

شرکت پتروشیمی امیرکبیر (سهامی عام)

شرکت پتروشیمی امیرکبیر در نظر دارد محصولات Off Grade تولیدی را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. شرکت هایی که دارای پروانه بهره برداری مرتبط باشند می توانند از تاریخ ۸۷/۳/۶ لغایت ۸۷/۳/۹ به امور حقوقی و پیمان های شرکت واقع در تهران، خیابان میرداماد، خیابان نفت شمالی، خیابان یکم، پلاک ۸۸ مراجعه و اسناد را دریافت نمایند. این آگهی در وبسایت شرکت به نشانی www.akpcc.com قابل مشاهده و تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۹۹۴۳-۰۳-آرامه پاساژ گویخی می باشد.

ردیف	نام محصول	نوع و بسته بندی	مقدار	پایه
۱	EX3	مانتظرق/ کیسه	۲۰ تن	۱۴/۷۰۰ ریال
۲	EX3	مانتظرق/ جامبو	۳۰ تن	۱۴/۴۰۰ ریال
۳	EX3	مانتظرق/ جامبو	۴۰۰ تن	۱۳/۱۰۰ ریال

روابط عمومی پتروشیمی امیرکبیر

سازمان پیمان و کنترل پروژه

اداره کل پیمان و کنترل پروژه استان هرمزگان بندر شهید باهنر

آگهی مناقصه عمومی

نوبت دوم

موضوع مناقصه: ارائه خدمات تکلیف و پاکسازی و نگهداری فضای سبز بندر شهید باهنر و بندر تابه (جاسک، تپاب، خفانی)

۱- مهلت فروش: از تاریخ ۸۷/۳/۵ لغایت ۸۷/۳/۲۰

۲- محل دریافت اسناد مناقصه: بندرعباس، بلوار پاسداران، اداره بندر و کشتیرانی شهید باهنر، امور حقوقی و قراردادها

۳- تاریخ و نشانی تحویل اسناد: آخرین مهلت تحویل پاکت ۸۷/۳/۲۱ و محل تحویل پیشنهادات دواخانه مرکزی بندر شهید باهنر می باشد.

۴- مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۱۰۰۰ (یکصد هزار) ریالی واریز به حساب ۰۲۰-۴۵۵۴۰۷۰۰-۴۱۶۴۵۴۰۰ سبیا درآمد بندر شهید باهنر نزد بانک ملی شعبه شرکت نفت

۵- شرایط اختصاصی: الف- ارائه اصل گواهی تأیید صلاحیت از اداره کار و امور اجتماعی ب- ارائه گواهی حداقل ۳ سال سابقه کار مشابه و رضایتنامه از کارفرمای قبلی ج- داشتن طرح طبقه بندی مشاغل با تأییدیه از اداره کار و امور اجتماعی

برای کسب اطلاعات بیشتر به محل دریافت اسناد و سایت WWW.IRANETS.IR رجوع کنید.

وزارت نیرو

شرکت مدیریت شبکه برق ایران

نوبت اول

آگهی ارزیابی کیفی مشاوران

شرکت مدیریت شبکه برق ایران در نظر دارد خدمات مشاوره در خصوص پروژه تجهیز سیستم ثبت حوادث پستهای انتقال به ساعت مرجع راه مشاوره تخصصی و اکتادار کند. از کلیه متقاضیان دارای گواهینامه صلاحیت مشاوره در یکی از رشته های تولید، توزیع و انتقال نیرو - بیسپاچینگ و مخابرات نیرو - صنایع برق و الکترونیک و تاسیسات، برق و مکانیک، دعوت می شود از تاریخ آگهی نوبت اول تا مدت ۳ روز پس از آگهی نوبت دوم با نداشتن معرفی نامه به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از بلوار میرداماد - خیابان رشید یاسمی - شرکت مدیریت شبکه برق ایران - گروه بازرگانی و یاسانتهای www.igmc.ir و www.tavanir.org.ir جهت دریافت فرمهای استخدام ارزیابی کیفی مراجعه کنند.

تلفن تماس: ۸۸۶۴۴۷۸۶