

اتاق مشاوره

مشکلم شبیه «شیرین» در سربال تاسیان است!

دختری ۲۱ ساله‌ام. پدرم اصرار دارد که با پسر دوست صمیمی‌اش ازدواج کنم اما من علاقه‌ای به او ندارم. مشکلم شبیه «شیرین» در سربال تاسیان است، چه کنم؟



اگر از سرنوشت دیگران پند نگیری، دیگران از سرنوشت تو پند می‌گیرند...



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

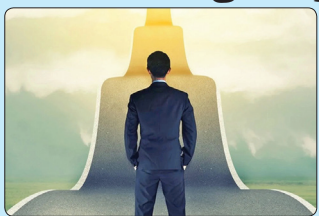
قبل از هر چیز لازم است معیارهای خود را برای انتخاب همسر مشخص کنید و هر وقت آمادگی‌های لازم را برای ازدواج کسب کردید، پسر دوست‌پدرتان را هم به عنوان یکی از گزینه‌ها مدنظر داشته باشید و اگر او با معیارهای شما مطابقت نداشته باشد، با دلایل منطقی پدرتان را متقاعد کنید که وی گزینه مناسبی برای شما نیست. توجه داشته باشید اگر دلایل کافی برای تصمیم خود داشته باشید، پدرتان هم متقاعد خواهد شد.

از لجبازی‌های احساسی دست بردارید
باید حرف‌ها و دلایل پدرتان را در باره پیشنهادش بشنوید و آن‌ها را آنچیزیه و تحلیل

نکته‌ها

۵ جمله‌ای که مسیر موفقیت را سد می‌کند

- ۱- تقصیر من نیست
- ۲- من بدشانسم
- ۳- نمی‌تونم
- ۴- این غیرممکنه
- ۵- نیازی به کمک ندارم



نداشتن تحقیق مناسب از خواستگار و عاشق شدن یک‌هوایی است.
* چرا عکس نوید محمدرزاده رو در روزنامه زدین؟ این روزها از بس دیدیش که باهاش شوخی شده، از دیدنش حالم بد میشه.
* زندگی سلام. برای اوقات فراغت هم مطلب بزنین. نمی‌دونیم در بی برقی چه کنیم.

ما و شما
راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
* مطلب «طغیان علیه سرهای داخل گوشی» در صفحه اول زندگی سلام را در سایت روزنامه و با گوشی بخونم!
* دلیل اصلی طلاق در ۵ سال اول،

۲ سرنوشت پنهان | این نوع جملات، با بی‌رحمی پنهانی به افرادی فهماند که اگر پول ندارند، لابد خودشان مقصرند؛ چون در خانه‌شان سروصداست! این نوع پیام‌ها با نوعی قربانی‌مآلانه همراه است که احساس گناه را افزایش می‌دهد و عزت‌نفس را پایین می‌آورد.

۳ تخریب وجه علم | وقتی روان‌شناسی در قالب حرف‌های اغراق‌آمیز و شبه‌علمی عرضه شود، اعتماد عمومی به علم خدشه‌دار می‌شود. مردم، بعد از مواجهه با چند مورد از این گفته‌های نادرست، ممکن است کل علم روان‌شناسی را بی‌فایده یا فریبکارانه ببینند.

۴ بازار گرمی با احساسات مردم جملاتی از این دست، عمدتاً برای جلب توجه، افزایش فالوئر و فروش محصولات آموزشی به کار می‌رود. روان‌شناسی زرد، برخلاف روان‌شناسی علمی که هدفش کمک به درک عمیق تر و رشد فردی است، احساسات مخاطب را به بازی می‌گیرد و با وعده‌های ساده، جلب اعتماد می‌کند.

چطور فرق روان‌شناسی علمی و زرد را تشخیص بدهیم؟
اگر جمله‌ای شنیدید که با تحقیقات ثابت کرده، شروع شد، اما منبعی دقیق نداشت، شک کنید. اگر حرفی بیش از حد خوب و ساده بود که حقیقت داشته باشد، احتمالاً اغراق یا دروغ است. اگر گوینده بیشتر از علم، لباس و دکورش توجه را بکشد، محتوای اداقت بیشتری بررسی کنید. و مهم‌تر از همه، یاد بگیرید که همیشه با تفکر انتقادی بشنویم، نه صرفاً با تحسین یا تسلیم.

فروش امیدهای بی‌پشتوانه!
علم روان‌شناسی، ابزاری قدرتمند برای درک خود، رشد فردی و بهبود کیفیت زندگی است؛ اما فقط زمانی که با صداقت، دقت و تعهد علمی همراه باشد. بازی با واژه‌ها و فروش امیدهای بی‌پشتوانه، نه روان‌شناسی است، نه انسان‌دوستانه. اگر قرار است روان‌شناس، چراغی به دست بگیرد، باید نور علم واقعی باشد، نه درخشش لباس‌های شب و واژه‌های تو خالی.

خود از منفی‌گرایی آنلاین، جست‌وجوی تجربیات مثبت‌تر در اینترنت و حتی در برخی موارد ترک کامل شبکه‌های اجتماعی. فاصله گرفتن کودکان و نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی در یکی از تحقیقات اقدام (سازمان تنظیم‌کننده مقررات رسانه‌ای بریتانیا) هم باز تاب داشته است. اقدام در گزارشی در سال ۲۰۲۴ گفت که ۳۳ درصد از کودکان و نوجوانان ۸ تا ۱۷ ساله‌ای که آنلاین هستند، معتقدند زمان استفاده آن‌ها از صفحه‌نمایش بیش از حد است. همچنین گزارش دیگری نشان داد که ۴۷ درصد از جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله‌ای که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، اعلان‌ها را غیرفعال و از حالت «مزاحم نشوید» استفاده می‌کنند.



جنگال نفرت پول از خانه‌های پروسودا

به تازگی ویدئویی از یک روان‌شناس اینستاگرامی پربازدید شده که می‌گوید طبق یک مقاله علمی، پول فقط وارد خانه‌هایی می‌شود که در آن‌ها دعوا نیست؛ چرا این حرف غلط است؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت و روان در مانگر

محوری

در ویدئویی که به تازگی در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شود، یک روان‌شناس اینستاگرامی در حالی که لباس مجلسی به تن دارد و در سمیناری عمومی سخنرانی می‌کند، جمله‌ای عجیب را با اعتماد به نفس تمام به زبان می‌آورد: «در یک مقاله علمی خواندم که پول فقط وارد خانه‌هایی می‌شود که در آن‌ها دعوا نیست؛ اسکناس از سر و صدا خوشش نمی‌آید!». چنین جمله‌ای در ظاهر لطیف و شاعرانه است، اما در واقع نمایی از دقت از پدیده‌ای خطرناک به نام روان‌شناسی زرد یا «روان‌شناسی عامه‌پسند تحریف‌شده» است؛ نوعی از گفتار که نقاب علم به چهره دارد اما در بنیاد، نه علم است و نه مسئولانه.

آیا اسکناس احساس دارد؟

اول از همه، هیچ سند علمی یا پژوهش معتبر روان‌شناختی وجود ندارد که ثابت کند اسکناس «احساس» دارد یا از «سروصدا» بدش می‌آید. پول، یک ابزار اقتصادی است؛ نه یک موجود زنده با سلیقه یا ترجیح.

استفاده از چنین استعاره‌هایی برای فهم مفاهیم پیچیده ایرادی ندارد، به شرطی که روشن شود استعاره است، نه واقعیت علمی. اما مشکل اصلی آن جاست که گوینده ادعا می‌کند این موضوع در «یک مقاله علمی» آمده است. این شیوه بیان، ارجاع گنگ و بدون منبع به مقالات علمی تاکتیکی رایج در میان برخی از فعالان شبکه‌های اجتماعی است که می‌خواهند برای حرف‌های بدون پشتوانه خود، اعتباری مصنوعی فراهم کنند. وقتی شنونده

بشنود «تحقیقات ثابت کرده»، ناخودآگاه تمایل دارد حرف را بپذیرد، حتی اگر هیچ گونه‌شنانی از تحقیق واقعی در کار نباشد.

خطر این نوع گفتار چیست؟

۱ سادگی گمراه‌کننده در جهانی پر از پیچیدگی‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی، شنیدن این که «پول به خانه‌های بی‌جرو و بحث می‌رود» می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. اما این گونه ساده‌سازی واقعیت، نه تنها به درک ما کمک نمی‌کند، بلکه ما را از مواجهه با علت‌های واقعی مشکلات مان‌بازی می‌دارد. بسیاری از خانواده‌هایی که درگیر فقر هستند، نه به دلیل «دعوا»، بلکه به دلیل تبعیض، بحران اقتصادی یا نابرابری‌های ساختاری با این مسئله مواجه هستند.

در فضای مجازی به جای تکیه بر والدین برای اعمال محدودیت، خودشان کنترل استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند را در دست گرفته‌اند. بر اساس داده‌های جمع‌آوری شده توسط شرکت تحقیقاتی GWI، تعداد نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله‌ای که از تلفن هوشمند، رایانه و آی‌پد فاصله می‌گیرند، از سال ۲۰۲۲ با افزایش ۱۸ درصدی به ۴۰ درصد رسیده است. این آمار بر اساس نظرسنجی از ۲۰ هزار جوان و والدین آن‌ها در ۱۸ کشور جمع‌آوری شده است. این پژوهش نشان داده که کودکان و نوجوانان می‌خواهند تا راه‌های مختلفی را برای مدیریت تأثیر زندگی آنلاین خود بر سلامت روانشان پیدا کنند، از جمله فاصله گرفتن از شبکه‌های اجتماعی، پرت کردن حواس

افزایش تمایل نوجوانان به قطع استفاده از شبکه‌های اجتماعی

مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد که نوجوانان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش داده‌اند و به تدریج در حال فاصله گرفتن از این پلتفرم‌ها هستند. به گزارش گاردین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان به‌طور فزاینده‌ای برای مدیریت بهتر سلامت روان، ایمنی شخصی و میزان تمرکز خود، از تلفن‌های هوشمندشان فاصله می‌گیرند و گاهی استفاده از آن‌ها را کاملاً متوقف می‌کنند. کارشناسان می‌گویند کودکان در واکنش به نگرانی‌های فزاینده درباره مضر بودن صرف زمان زیاد

شرکت پالایش نفت بندرعباس
(سهامی عام)

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای
درخواست شماره: ۱۲۰۴/۰۱۷ نوبت دوم

موضوع آگهی: ترمیم و بازسازی دکل و منهول‌ها و Cable tray مخابرات پالایشگاه

آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه
پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۱

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت
www.BAORCO.IR و وبسایت خبرگزاری شانا
www.TENDER@NIORDC.IR و www.Shana.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل

شرکت پالایش نفت بندرعباس
(سهامی عام)

آگهی مناقصه عمومی

نوبت دوم
باخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0445813-T28

موضوع آگهی: ساخت قطعات مکانیکال سیل پمپ

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت مراجعه نمایید.

www.BAORCO.IR

روابط عمومی و امور بین‌الملل

شرکت پالایش نفت بندرعباس
(سهامی عام)

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای
درخواست شماره: ۱۲۰۴/۰۱۵ نوبت دوم

موضوع آگهی: ترمیم و بازسازی پوشش ضد حریق سازها

آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال رزومه
پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۱

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت
www.BAORCO.IR و وبسایت خبرگزاری شانا
www.TENDER@NIORDC.IR و www.Shana.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی و امور بین‌الملل

شرکت پالایش نفت بندرعباس
(سهامی عام)

آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول
باخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0443801-T13

موضوع آگهی: خرید قطعات تهویه CARRIER

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت مراجعه نمایید.

www.BAORCO.IR

روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)



سازمان تأمین اجتماعی

سازمان تأمین اجتماعی شعبه یک سنندج (استان کردستان) به استناد آئین نامه اجرائی ماده ۵۰ قانون تأمین اجتماعی در نظر دارد تعداد ۹ پلاک ثبتی (زمین)

متعلق به شهرداری سنندج واقع در سطح شهر سنندج را با مشخصات جدول ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

- ۱ ملک در اجاره / رهن نمی‌باشد و به همین صورت واگذار می‌گردد.
- ۲ شرکت کنندگان در مزایده می‌توانند پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری روز **سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۸** به واحد اجرائیات شعبه یک سنندج به نشانی: خیابان تعریف تحویل و یا در روز برگزاری مزایده حضوراً در جلسه مزایده شرکت نموده و پیشنهاد قیمت خود را به صورت مکتوب تحویل نمایند. بدیهی است به پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر رسیده و یا مخدوش باشند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۳ پیشنهادات رسیده رأس ساعت ۹ صبح روز **چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۹** در محل واحد اجرائیات تأمین اجتماعی شعبه یک سنندج با حضور نماینده محترم دادسرا و دادگاه عمومی، باز و قرائت خواهد شد و حداقل ۳ ساعت بعد (ساعت ۱۲) خاتمه می‌یابد. حضور شرکت کنندگان در جلسه بازگشایی پاکت‌ها اختیاری می‌باشد.
- ۴ پرداخت بدهی‌های مربوط به قبوض آب، برق، تلفن و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک، مصرف و مکالمه، بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری بر عهده برنده مزایده است.
- ۵ برنده مزایده شخصی است که بالاترین قیمت را در بین قیمت‌های پیشنهادی که بالاتر از قیمت پایه کارشناسی باشد، ارائه دهد.
- ۶ برنده مزایده مکلف است در روز برگزاری مزایده، نسبت به واریز ۱۰ درصد از قیمت پیشنهادی خود به صورت نقد به حساب سازمان و یا در قالب چک تضمین شده بانکی اقدام نماید و باقیمانده مبلغ را حداکثر ظرف ۳ روز به حساب سازمان واریز نماید. در صورتی که خریدار در روز مزایده نسبت به واریز ۱۰ درصد اقدام نماید، لیکن ظرف ۳ روز از پرداخت باقیمانده مبلغ خودداری کند، مبلغ ۱۰ درصد سپرده نفاذ و ضبط و چنانچه برنده دوم وجود داشته باشد، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام می‌گردد. برای نفرات بعدی نیز به همین طریق پرداخت‌ها و وصول می‌گردد.
- ۷ بدهکار می‌تواند خود نیز در مزایده شرکت نماید.
- ۸ مباشرین فروش، کارمندان سازمان، از بیاب دادگستری، نمایندگان دادسرا و یا نیروی انتظامی حق شرکت در مزایده را به صورت مستقیم یا غیرمستقیم ندارند.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰	تاریخ انتشار آگهی نوبت سوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۳
تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸	تاریخ برگزاری مزایده: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۹

پلاک ثبتی	نوع کاربری	آدرس	مساحت (مترمربع)	قیمت کارشناسی (ریال)
۶۰۳۰ فرعی از ۱ اصلی بخش ۱۰	مسکونی	ویلاشهر، خیابان پهلوان احمدلاهورپور	۲۵۲	۵۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶۰۲۸ فرعی از ۱ اصلی بخش ۱۰	مسکونی	ویلاشهر، خیابان پهلوان احمدلاهورپور	۱۳۹/۶۲	۲۷,۹۲۴,۰۰۰,۰۰۰
۶۰۲۹ فرعی از ۱ اصلی بخش ۱۰	مسکونی	ویلاشهر، خیابان پهلوان احمدلاهورپور	۱۵۳	۲۶,۰۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۶۰۳۴ فرعی از ۱ اصلی بخش ۱۰	مسکونی	ویلاشهر، خیابان پهلوان احمدلاهورپور	۲۵۲	۵۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳۹۷۲ فرعی از ۲۷۵۷ اصلی بخش ۳	مسکونی	بلوار دکتر حسینی، شهرک ورمقانی	۲۴۱/۲	۳۱,۷۰۸,۰۰۰,۰۰۰
۱۷۱۱ فرعی از ۲۷۵۷ اصلی بخش ۳	مسکونی	بلوار دکتر حسینی، شهرک ورمقانی	۲۲۱/۲۲	۲۸,۷۵۸,۶۰۰,۰۰۰
۱۶۹۸ فرعی از ۲۷۵۷ اصلی بخش ۳	مسکونی	بلوار دکتر حسینی، شهرک ورمقانی	۱۸۰/۰۴	۱۹,۸۰۴,۴۰۰,۰۰۰
۳۸۳۱ فرعی از ۲۷۵۷ اصلی بخش ۳	مسکونی	فرجه، روبروی دبستان یار امام	۱۵۲	۱۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳۸۲۲ فرعی از ۲۷۵۷ اصلی بخش ۳	مسکونی	فرجه، روبروی دبستان یار امام	۱۵۲	۱۵,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰

سازمان تأمین اجتماعی شعبه یک سنندج (استان کردستان)