قال الامام الباقر علیه السلام: انّ هَذا اللِّسانَ مِفتاحُ کُلِّ خَیرٍ و شَرٍّ، فَیَنبغی لِلمُومن ان یَختِمَ علی لِسانِه کَما یَختِمُ علی ذَهَبِه و فِضَّتِه.
حضرت امام محمد باقر(ع) می فرمایند: البته این زبان، کلید هر خیر و شری است. پس شایسته است شخص مومن همان گونه که بر زر و سیم خود مهر می نهد بر زبانش نیز مهر نهد.
تحف العقول، ۲۹۸

سرمشق امروز:
شخصیت هرکس زیر زبان اوست

پیامک های شما
شماره پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز! شما می توانید سوالات و مشکلات خود را به شماره ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید. تا مشاوران صفحه خانواده و مشاوره پاسخ دهند. برای دریافت پاسخ مناسب باید اطلاعات کاملی از مشکل شما در اختیار کارشناسان قرار گیرد. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۴۳۲ - با عرض سلام . من و خانمم در حال حاضر در دوران عقد هستیم. خانمم یک سال و نیم از من کوچک تر است . وقتی می رویم بازار، همیشه با انتخاب من به هر نحوی مخالفت می کند و بهانه الکی می گیرد و اعصابم را خرد می کند. چند باری به او گفته ام ولی به حرف نمی کند. چه کار کنم. ممنون از این که راهنمایی ام می کنید.

۴۳۳ - من یک پدر ۴۲ ساله هستم. به تازگی متوجه شده ام که پسرم با دختری آشنا شده است ظاهرا ارتباط آن ها در حد تلفن زدن است. لطفا راهنمایی ام کنید تا بهترین تصمیم را برای راهنمایی و برخورد با فرزندم بگیرم.

۴۳۴ - جوانی ۱۹ ساله هستم. در انجام کارهایم پشتکار لازم را ندارم و زود ناامید می شوم. چه کار کنم؟

پاسخ مردم به پیامک های شما
شماره پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز، هرچند مشاوران صفحه خانواده و مشاوره به سوالات خوانندگان پاسخ می دهند، اما اگر شما هم تجربه مشترکی درباره مشکلات مطرح شده دارید، می توانید پاسخ و راهکارهایی را که به عقیده خودتان می تواند مشکلی را از مخاطبان برطرف کند به ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید. لطفا ابتدای پیامک خودتان کد پیامکی را که می خواهید به آن پاسخ دهید، بنویسید.

۴۲۸ - خانم خیلی زود باور است: با او درباره این رفتارش و مشکلاتی که ایجاد می کند، صحبت کنید. هر بار که همسرتان حرفی را بدون فکر و بررسی باور کرد و بعد از مدتی متوجه شد که اشتباه بوده است، به او یادآوری کنید تا از این موضوع درس بگیرد.

۴۲۹ - پسر دانش آموز سال اول ابتدایی ام بسیار لجباز است:
لجبازی یعنی اصرار برای رسیدن به خواسته ها؛ بنابراین خواسته های پسرتان را شناسایی کنید و به آن ها پاسخ مناسبی بدهید.

گنجینه

*من معلم هستم و همه کلاس هایم را با نوشتن «بسم ا... الرحمن الرحیم» روی تخته کلاس شروع می کنم.
*یکی از رفتارهای خوب من این است که شب ها که زباله ها را پشت در منزل می گذارم بسته ها را محکم می کنم و حتی بسته های کوچک و خرده ریزه های همسایه ها را هم داخل نایلون بزرگ تر می بندم تا مأموران شهرداری کمتر اذیت شوند. عبداللهیان
*رفتار خوب من این است که همیشه به خودم عطر می زنم تا خوشبو باشم.
*من هر روز صبح زود بیدار می شوم و حداقل یک ربع در خانه نرمش و ورزش می کنم. همین ورزش کوتاه، در افزایش شادابی و حوصله ام در طول روز تاثیر زیادی دارد.
*رفتار خوب من، همسر و فرزندانم تفکیک زباله هایی مثل کاغذ، ظروف پلاستیکی، شیشه و... در منزل است؛ نتیجه این رفتار نریختن هیچ گونه زباله ای در معابر عمومی و حتی جاده های بیرون شهر توسط اعضای خانواده من است.

رفتارهای پسندیده خود یا دیگران را برای فراگیر شدن به ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

چیدمان

رنگ آمیزی به سبک غلتک

اگر از رنگ اتاق تان خسته شده اید و تصمیم دارید خودتان دست به کار شوید و رنگ آن را عوض کنید، قبل از شروع کار باید به چندین نکته مهم توجه کنید. برای رنگ آمیزی یک اتاق تنها خریدن یک قلم موشمار انقاش حرفه ای نمی کند و باید در قدم اول اصول ابتدایی نقاشی را یاد بگیرید. اگر بدون آشنایی با نکات ابتدایی رنگ آمیزی شروع به رنگ کردن کنید، به احتمال زیاد به جای زیبا کردن اتاق، آن را زشت خواهید کرد. مشرق نوشت: اگر قصد دارید یک اتاق را به صورت اصولی رنگ آمیزی کنید، بهتر است با این راهنما پیش بروید:
*در گام اول کاملا دیوارها را تمیز کنید. اگر رنگ دیوارها روغنی است حتما دیوارها را با دستمال نم دار بشویید تا همه آلودگی های آن از بین برود و کاملا تمیز شود. آلوده بودن دیوارهای اتاق می تواند باعث خراب شدن رنگی شود که قرار است روی آن زده شود، پس آن را با دقت بشویید و تمیز کنید.
*بعد از شست و شو، باید قسمت هایی را که قصد ندارید رنگ شود با استفاده از نوارهای مخصوص رنگرزی بپوشانید تا رنگ به این محل ها نفوذ نکند. شما می توانید پس از این که همه اتاق را رنگ کردید، نوارهای مخصوص رنگرزی را از دیوار جدا کنید بدون این که رنگ به زیر آن ها نفوذ کرده باشد.
*از غلتک ها برای رنگ کردن استفاده کنید چرا که در

صورت غیر حرفه ای بودن نمی توانید از قلم موهای پهن برای این کار بهره بگیرید. غلتک ها به راحتی رنگ را به همه جای دیوار می رسانند و حالتی یکنواخت به آن می دهند. استفاده از قلم موهای پهن، فقط کارتان را سخت تر می کند چون استفاده از آن ها به دقت و ظرافت بالایی نیاز دارد.
*محل هایی مانند گوشه های دیوار را که نمی توان برای آن از غلتک استفاده کرد به دست قلم موهای باریک بسپارید. قلم مو را کمی آغشته به رنگ کنید تا چکه نکند سپس به آرامی محل های مورد نظر را رنگ آمیزی کنید.
*اگر می خواهید کار با غلتک را یاد بگیرید، روی دیوار یک علامت W بکشید و سپس بدون آن که غلتک را از روی دیوار جدا کنید و در حالی که به سمت بالا و پایین آن را حرکت می دهید، این علامت را از روی دیوار محو کنید.

با مشاوران

احترام به والدین با استقلال منافاتی ندارد

همسرم، پسر دوم خانواده شان است، خانواده پرجمعیتی دارند. ۷ سال پیش ازدواج کردیم و در منزل مادر شوهرم سکونت داریم، شوهرم فوق العاده به مادرش وابسته است.
با این که یک پسر خردسال داریم تا الان هرجا می رویم حتما باید مادرش با ما باشد، شوهرم بدون مادرش آب هم نمی خورد، مسافرت هم که می رویم من باید کارهای او را انجام دهم.
همسرم و مادرش یک لحظه از هم جدا نمی شوند، در ضمن زندگی مان در مرز طلاق است از دخالت های بی جای مادر شوهرم خسته شدم.

پریسا غفوریان - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
مخاطب گرامی، درباره مسئله ای که عنوان کردید به طور مفصل در موارد پیشین توضیح داده شده است، بنابراین با مراجعه به پاسخ های قبلی قادر خواهید بود به طور کامل از توضیحات جامع در این باره استفاده کنید. دخالت بزرگ تر ها در زندگی مشترک، وابستگی همسران به والدینشان و ناتوانی در پذیرش استقلال فردی پس از ازدواج، همه مسائلی است که در باب آن ها پیشتر صحبت شده و درباره آن راهکار های موثر عنوان شده است. محض یادآوری به شما مخاطب محترم، لازم است بگویم که کشمکش و مسائلی از این قبیل در زندگی مشترک زوجین شایع است و البته راه حل مخصوص به خود را دارد. نیاز است در درجه اول با همسرتان صحبت کنید. از او بخواهید جایگاه مادر و همسرش را در زندگی از یکدیگر جدا کند و مسئولیت پذیر باشد.
به گونه ای صمیمانه و صادقانه، سعی کنید با رعایت احترام رابطه میان خود و مادر شوهرتان را تقویت کنید. به یاد آورید که ۷ سال پیش که زندگی مشترکتان را آغاز کردید به چه چیزهایی اندیشیدید که حاضر به زندگی در کنار مادر شوهرتان شدید! سعی کنید ارزش ها و انتظارات خود را از همسرتان، روشن و شفاف برای او توضیح دهید. اگر می خواهید خانواده ای مستقل داشته باشید باید تلاش کنید حس مدیریت را به همسرتان القا کنید تا به استقلال لازم دست پیدا کند. شما به عنوان ستونی از دو ستون خانواده تان که زندگی مشترکتان بر آن بنا شده است می توانید نقش بسزایی در ایجاد این استقلال ایفا کنید. همچنین هم شما و هم همسرتان، لازم است بدانید که استقلال یافتن با احترام گذاشتن به بزرگ تر ها منافاتی ندارد و در صورتی که نظر آن ها را قبول ندارید می توانید مخالفت خود را در کمال احترام به آن ها اعلام کنید. در نهایت هم لازم است چنانچه مشکل حل نشد، از کمک مشاوری متخصص در زمینه مشکلات خانواده بهره بگیرید. با آرزوی موفقیت برای شما.

نگاه

مادران شاغل موفق هم داریم

باتوجه به نکات ذکر شده، هرچند اشتغال بانوان منعی ندارد اما با آسیب هایی در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی همراه است. البته باید قبول کرد مادرانی هم هستند که با رعایت بایدها و نبایدهای اشتغال، که مهم ترین آن ها آسیب ندیدن نقش مادری و همسری است، علاوه بر مشارکت اجتماعی موفق، نقش های اساسی خود در خانواده را نیز به شایستگی انجام می دهند. اما نمی توان انکار کرد این مهم نیاز مند همراهی و همدلی تمامی اعضای خانواده است. در غیر این صورت، فرسودگی و کسالت روح و جسم بانوان شاغل امری دور از انتظار نخواهد بود. با این حال نمی توان برای مثبت یا منفی بودن اشتغال بانوان نظر قطعی ارائه کرد، چرا که در بعضی مشاغل حضور زنان لازم و ضروری است، اما در هر صورت نقش بی بدیل مادر در محیط خانواده آن قدر مهم است که نمی توان آن را با هیچ نقش دیگری مقایسه کرد و حیف است این تعهد تاثیرگذار آسیب ببیند یا به آن خدشه وارد شود.

اتاق مشاوره

معیارهای انتخاب شغل

حدود ۷ سال پیش از دواج کردم. شوهرم مدام شغلش را عوض می کند، برای همین اوضاع مالی خوبی نداریم. او به حرف من گوش نمی کند و خانواده اش مرا سرزنش می کنند لطفا کمکم کنید.

سیمین قربانی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده
دوست عزیز سلام: با توجه به این که حدود ۷ سال از ازدواج شما می گذرد انتظار می رود همسرتان شغل ثابتی را برای خود انتخاب کرده باشد و به آن ادامه دهد. داشتن تخصص و یا مهارتی خاص برای مشغول شدن به کار مهم است.
در صورتی که همسرتان در زمینه خاصی علاقه مند و یا ماهر است، بهتر است به همان کار مشغول شود. چرا که همان طور که عنوان کردید تغییر مداوم شغل مشکلات خاصی را در پی دارد. همچنین اگر همسرتان از نظر سنی هنوز در شرایط یادگیری قرار دارد می تواند با استفاده از آموزش های مراکز معتبر فنی و حرفه ای و یا... مهارت لازم را کسب کند و مشغول به کار شود. مراجعه به مراکز کاریابی و استفاده از خدمات این مراکز نیز بی تاثیر نخواهد بود.
این نکته را هم به یاد داشته باشید که هر شخص در زندگی مسئول انتخاب های خود است، چنانچه شما آنچه را که در توان داشته اید برای هدایت همسرتان و بهبود شرایط زندگی مشترکتان انجام داده اید، تقصیری متوجه شما نخواهد بود.
در ابتدا به تفاوت تعاریف شغل، کار و حرفه اشاره می کنم و در ادامه به معیارهای انتخاب شغل می پردازم که امیدوارم این معیارها به همسرتان در انتخاب شغلی بهتر کمک کند:
کار: فعالیتی دائمی که به تولید کالا و یا خدمات منتهی می شود و فرد دستمزد دریافت می کند. دائمی بودن، تولید و دریافت دستمزد از ویژگی های اساسی کار است.
حرفه: مجموعه کارهایی که فرد در طول زندگی خود به آن مشغول است.
شغل: به موقعیت های شبیه به هم در یک موسسه، اداره یا کارگاه اطلاق می شود.
معیارهای انتخاب شغل: هنگامی که فرد تصمیم به انتخاب شغل می گیرد لازم است این نکات را در نظر بگیرد:
۱ - توانایی ذهنی: مشغول شدن به هر شغلی به میزان معینی از رشد و توانایی ذهنی نیاز دارد. توانایی ذهنی برای انتخاب، آمادگی و اشتغال موفقیت آمیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
۲ - استعداد: مشاغل مختلف به استعدادهای خاص و معینی نیاز دارند. به طور کلی موفقیت در هر شغلی به چندین استعداد نیازمند است. استعداد نحوه و میزان یادگیری فرد را در زمینه های گوناگون مشخص می کند.
۳ - رغبت: و یا به عبارتی همان ترجیح ها و موارد دوست داشتنی که فرد در مدت زمانی معین به آن می اندیشد، به انجام آن می پردازد و از آن لذت می برد.
۴ - شخصیت: به مجموعه ای از استعدادها، طرز فکرها، خصوصیات جسمانی، نیازها، خلق و خو.... فرد گفته می شود. آگاهی از خود و توجه به ویژگی های شخصیتی در انتخاب بهتر شغل موثر است.
۵ - توجه به واقعیت: این معیار با معیارهای قبلی ارتباط مستقیم دارد؛ به این معنا که در صورتی که فرد در شناخت خود، استعدادها و.... به واقعیت توجه نکند در انتخاب شغل با مشکل مواجه خواهد شد.
۶ - عوامل محیطی: توجه به فرهنگ خانوادگی، طبقه اجتماعی و حتی محل زندگی فرد از لحاظ امکانات نیز در انتخاب شغل موثر است.
در انتها در نظر داشته باشید بنا نهادن زندگی بر اساس درآمد و توجه به سطح توقعات فردی می تواند زندگی راحت تر و بی دغدغه تری را برای شما فراهم کند. همچنین علاقه به پیشرفت و میل به بهتر کردن شرایط زندگی و تلاش برای دستیابی به آن نیز کمک رسان خواهد بود.

سطل زباله

*یکی از عادت های بد من این است که خیلی زود از کوره در می روم و تحمل شنیدن نظرات مخالف برای من خیلی سخت است.
*هروقت متوجه می شوم که دوست یا آشنایی با من کار دارد، تلفن هایش را جواب نمی دهم. هرچند همان بنده خدا در حق من لطف هایی کرده باشد اما حوصله پیگیری و دردسرهای راه انداختن کار دیگران را ندارم.
*یکی از عادت های بد من این است که خیلی زود از به نتیجه رسیدن در انجام کاری ناامید می شوم و اعصابم خرد می شود. پشتکارم برای رسیدن به نتیجه کم است.
*رفتار بدم این است که هنگامی که دیگران با من صحبت می کنند، مدام با تلفن همراهم بازی می کنم و حواسم به صحبت های طرف مقابل نیست.

عادت های ناپسند خود را ترک و به ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید تا درون سطل زباله قرار بگیرند.

مزایده کتبی شماره ۲۵۹
الف) فرماندهی آماد و پشتیبانی نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد تعدادی خودرو سبک و سنگین مستعمل ، اقلام و وسایل فرسوده مختلف مهندسی و اقلام مازاد بر نیاز موجود در شهرستان کرمان را از طریق مزایده بفروش برساند.
ب) متقاضیان شرکت در مزایده می توانند به منظور دریافت برگ شرایط معامله و آدرس محل رویت اقلام در ساعات اداری مورخه ۹۳/۲/۷ الی ۹۳/۲/۱۴ به نشانی تهران ، اقدسیه،انتهای بلوار ارتش ، میدان شهدا ارتش ،پادگان فرماندهی آما و پش نزاجا(دایره فروش اقلام) و از تاریخ ۹۳/۲/۱۵ الی ۹۳/۲/۱۶ به آمادگاه ۵۷۷ کرمان مراجعه نمایند. تاریخ بازدید اقلام مورخه ۹۳/۲/۱۳ الی ۹۳/۲/۱۶ و زمان فروش مورخه ۹۳/۲/۱۷ در آمادگاه ۵۷۷ کرمان می باشد.
ج)متقاضیان باید ۱۰٪قیمت پیشنهادی خود را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب مربوطه واریز و اصل فیش واریزی را ارائه نمایند. د)فرماندهی آما و پش نزاجا در رد یا قبول کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۶۱۲۷۴۸۰-۲۶۱۲۷۴۷۸ تماس حاصل فرمائید.
م الف/ ۲۵۱
۹۳۰۲۲۸۱۱/ت

فراخوان مزایده
دانشگاه علوم پزشکی مشهد در نظر دارد محلی را به منظور ارائه خدمات تاکسی سرویس در بیمارستان قائم (عج) از طریق انجام مزایده عمومی به بخش غیردولتی واگذار نماید . اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط می توانند ظرف مدت هفت روز از تاریخ درج آگهی به دبیرخانه بیمارستان مذکور واقع در مشهد - ابتدای خیابان احمدآباد و یا به سایت مناقصه ها و مزایده های دانشگاه به آدرس الکترونیکی http://cft.mums.ac.ir و همچنین پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس الکترونیکی http://iets.mporg.ir مراجعه و برگ شرایط مناقصه را دریافت و حداکثر ده روز پس از پایان مهلت دریافت ، تحویل نمایند . قابل ذکر است :
● تضمین شرکت در مزایده فوق مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانتنامه بانکی می باشد .
● کلیه پیشنهادات رسیده حداکثر ده روز پس از پایان مهلت ارسال مدارک در محل دفتر نماینده رییس دانشگاه بازگشایی و قرائت خواهد گردید.
● هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد .
۹۳۰۳۱۹۹۴/ل
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نگاهی متفاوت و طنز به اخبار کشور در ستون رادیو آلآن
هر روز در صفحه «همشهری سلام»

دعوت به همکاری
شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران
در نظر دارد عملیات ساختمانی و احداث مجموعه پارکینگ خود را با متراژ تقریبی ۶۰۰۰ مترمربع به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از تمامی شرکتهای واجد شرایط که دارای تاییدیه های لازم و سابقه کار مناسب می باشند دعوت می شود جهت ارائه رزومه کاری یا اخذ اطلاعات بیشتر ظرف مدت یک هفته از درج آگهی به نشانی شرکت به آدرس: مشهد- بزرگراه آسیایی- حدفاصل میدان تلویزیون و میدان جهاد- شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران مراجعه و یا با شماره تلفن: ۰۵۱۱-۸۷۱۸۰۸۸ تماس حاصل نمایند.
۹۳۰۳۱۸۵۰/آ

آگهی شناسایی و ارزیابی فنی پیمانکار
شهرداری شیروان در نظر دارد: به منظور انجام پروژه های ساختمانی، فضای سبز، احداث معابر و سایر امور عمرانی در سال ۹۳ پیمانکاران واجد شرایط در رشته های راه - ابنیه - تاسیسات و تجهیزات را ارزیابی فنی نماید. لذا از کلیه پیمانکاران که تمایل بهمکاری دارند و دارای رتبه از معاونت مدیریت و برنامه ریزی ریاست جمهوری می باشند دعوت به عمل می آید مدارک و رزومه کاری خود را به امور قراردادهای شهرداری شیروان ارسال نمایند.
آدرس ارسال مدارک: خراسان شمالی، شیروان بلوار امام رضا(ع) ساختمان شهرداری شیروان **تلفن تماس:** ۰۵۸۵۶۲۲۸۹۳۸
روابط عمومی شهرداری شیروان
۹۳۰۳۲۳۸۳/و

فراخوان مناقصه
دانشگاه علوم پزشکی مشهد در نظر دارد امور تهیه مواد اولیه ،طبخ و توزیع غذای شبکه بهداشت و درمان شهرستان چناران را از طریق انجام مناقصه عمومی به بخش غیر دولتی واگذار نماید . اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط می توانند ظرف مدت هفت روز از تاریخ درج آگهی به دبیرخانه شبکه مذکور واقع در شهرستان چناران -خیابان معلم و یا به سایت مناقصه ها و مزایده های دانشگاه به آدرس الکترونیکی http://cft.mums.ac.ir و همچنین پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس الکترونیکی http://iets.mporg.ir مراجعه و برگ شرایط مناقصه را دریافت و حداکثر ده روز پس از پایان مهلت دریافت، تحویل نمایند .
قابل ذکر است :
- تضمین شرکت در مناقصه فوق مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانتنامه بانکی می باشد .
- کلیه پیشنهادات رسیده حداکثر ده روز پس از پایان مهلت ارسال مدارک در محل دفتر نماینده رئیس دانشگاه بازگشایی و قرائت خواهد گردید .
-هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .
روابط عمومی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد
۹۳۰۳۱۴۷۱/ش