



و فاصله‌شان بیشتر شود. همچنین ترس از دست دادن دوستی‌ها و روابط جرأت آنها را برای بیان نه کم می‌کند. در صورتی که وقتی از آنها سؤال می‌شود که اگر فرضیه آنها درست است تا به حال چند مورد از روابط خود را وقتی از طرف مقابل نه شنیده‌اند پایان داده‌اند تقریباً جواب اغلب افراد عدد صفر است. باید این نکته را در نظر داشته باشیم که اگر به خاطر ضعف خودمان توانیم به دیگران نه بگوییم و مجبور به انجام کاری شویم که مایل به انجام آن نبوده‌ایم قطعاً این مسئله در دراز مدت اثر منفی بیشتری بر روابط ما می‌گذارد نسبت به اینکه نه بگوییم. برعکس اگر از توانایی دیگران در بیان نه سوء استفاده کنیم و آنها را وادار به انجام کاری که مایل به انجام نیستند کنیم آنها را آزرده و روابط خودمان را تخریب کرده‌ایم. در مواردی افراد تمایل به انجام کاری ندارند اما جرأت نه گفتن هم ندارند و به ظاهر آن درخواست را می‌پذیرند و در عمل آن را انجام نمی‌دهند این می‌تواند یکی از بدترین اثرات منفی بر روابط را به همراه داشته باشد و افراد را نسبت به هم بدقول جلوه دهد و پیام بی‌اهمیتی به دیگری القا کند. در این موارد توصیه می‌شود افراد به جای اهمال کاری یا انجام ندادن کارهای پذیرفته شده توان نه گفتن را در خود تقویت کنند.»

مرد هنوز گنج پیشنهادی است که پذیرفته، هنوز جرأت ندارد به کسی راستش را بگوید اینکه چه کرده. برای نه گفتن مجبور به انجام چه کاری شده. کاری که برایش هزار تبعات دارد. باید از کارش استعفا بدهد، کاری را شروع کند که به آن علاقه‌ای ندارد. به همسرش چه بگوید... همه این دردسرها را می‌توانست با یک نه گفتن تمام کند.

رابطه‌مان با دیگران شده. وقتی از اصطلاح مهارت استفاده می‌کنیم به این معناست که به کارگیری آن می‌تواند تعاملات ما را بهبود بخشد اگر به هر دلیلی به دنبال کمبود مهارت در بیان نظرات و هیجانات احساس کنیم از روابط بیسن فردی خوبی برخوردار نیستیم بی شک بر سلامت روان ما تأثیر منفی می‌گذارد.»

به گفته دکتر احمدی پور در واقع افرادی که از سلامت روان بالاتری برخوردارند توانایی نه گفتن و نه شنیدن بالاتری دارند. علل روانشناختی که در این زمینه تأثیرگذار است برخی شامل موارد زیر است: «برخی نه گفتن را نوعی بی‌احترامی به طرف مقابل قلمداد می‌کنند و برای اینکه در روابط و گفتار خود رفتاری اهانت‌آمیز نداشته باشند از نه گفتن پرهیز می‌کنند در حالی که این موضوع در حوزه جرأت مندی و بیان صحیح و صریح احساسات و نیازهای افراد است و هیچ‌گونه اهانت و بی‌احترامی تلقی نمی‌شود. افرادی که چنین باوری دارند متقابلاً زمانی که با نه گفتن دیگران مواجه می‌شوند، برداشت خودشان از طرف مقابل توهین یا بی‌احترامی است و همین سبب می‌شود فاصله خود را از دیگران بیشتر کنند و یا رابطه‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

او در ادامه می‌گوید: «مورد دوم اینکه برخی اعتماد به نفس نه گفتن ندارند و فکری می‌کنند اشتباه می‌کنند درخواست طرف مقابل را نمی‌پذیرند و حتماً فرد مقابل آگاهی، دانش و صلاحیت بیشتری از او دارد که این درخواست را داشته و اگر در مقابل کسی که صلاحیت بیشتری دارد نه بگویم قطعاً اشتباه کرده‌ام و در مواردی جرأت نه گفتن را ندارم و فکری می‌کنم این پاسخ موجب می‌شود رابطه‌شان مخدوش

نمی‌تواند نه بگوید. اگر کسی هم او را به خانه‌اش دعوت کند و نتواند برود باز همین است. خلاصه که در همه بخش‌های زندگی‌اش همین داستان تکرار می‌شود. نمی‌تواند نه بگوید. آنقدر از دیدن آدم‌هایی که راحت نه می‌گویند و نه می‌شنوند متعجب می‌شود که نگو و نپرس. سلامت روان ما تأثیر منفی می‌گذارد.»

به گفته دکتر احمدی پور در واقع افرادی که از سلامت روان بالاتری برخوردارند توانایی نه گفتن و نه شنیدن بالاتری دارند. علل روانشناختی که در این زمینه تأثیرگذار است برخی شامل موارد زیر است: «برخی نه گفتن را نوعی بی‌احترامی به طرف مقابل قلمداد می‌کنند و برای اینکه در روابط و گفتار خود رفتاری اهانت‌آمیز نداشته باشند از نه گفتن پرهیز می‌کنند در حالی که این موضوع در حوزه جرأت مندی و بیان صحیح و صریح احساسات و نیازهای افراد است و هیچ‌گونه اهانت و بی‌احترامی تلقی نمی‌شود. افرادی که چنین باوری دارند متقابلاً زمانی که با نه گفتن دیگران مواجه می‌شوند، برداشت خودشان از طرف مقابل توهین یا بی‌احترامی است و همین سبب می‌شود فاصله خود را از دیگران بیشتر کنند و یا رابطه‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

می‌گوید: «شاید خیلی‌ها فکر کنند این سؤال‌ها برای بچگی‌هاست. شغل چیست؟ شغل مورد علاقه‌ات همین است؟ آن روزها همه می‌خواستند دکتر شوند. پسرهای خوب، دخترها هم یا دکتر یا پرستار من آرزو داشتم یک باستان شناس شوم، اما پدرم گفت باید ریاضی بخوانی و من نتوانستم به او نه بگویم. یک نه گفتن ساده همه مسیر زندگی‌ام را تغییر داد رفتم ریاضی خواندم و الان هم معلم ریاضی‌ام اما باور کنی یا نه هنوز هم نمی‌توانم یک نه ساده بگویم به هیچکس. فکر می‌کنم دیگران تصور می‌کنند، بی‌ادبم.»

زن نه گفتن‌هایش همیشه باعث دردسر در روابط خانوادگی‌اش شده. مثلاً اگر کسی بگوید به خانه‌شان می‌آید و او وقت نداشته باشد باز هم

بگوید چون فکر می‌کنند دیگران از او می‌رنجند. حالا به همسرش چه جوابی بدهد؟ چطور کارش را بی‌خیال شود؟ وای... وای... باز هم نه گفتن کار دستش داده. قبلاً هم بارها برای همین ویژگی‌اش ضرر کرده و به دردمس افتاده.

برای خیلی از آدم‌ها نه گفتن و نه شنیدن کاری دشوار است. برخی با نه شنیدن برای خودشان دردسرهای زیادی درست کرده‌اند و برخی با نه گفتن برای خودشان ماجراها ساخته‌اند. حالا چرا گاه نمی‌توانیم در موقعیت‌های مختلف نه بگوییم یا یک نه ساده را تحمل کنیم.

یک نه و هزار دردسر

شغل مورد علاقه‌ات همین کاری است که داری؟ سؤال به این سادگی چنان به هم می‌ریزد که تصورش هم برایتان دشوار است. زن بااهی بلند

خدا یا چقدر حالش بد است. سعی می‌کنند آب دهانش را قورت دهد، اما دهانش چنان خشک شده که به هم چسبیده. تنوی خیابان یک پسر بچه به تکه ساندویچ نیم خورده‌اش گاز می‌زند. بسوی هوس انگیز سوسیس بندری به مشامش می‌خورد و یادش می‌آورد تا چه حد گرسنه است. همه اینها را می‌بیند، اما مغزش نمی‌گذارد این صحنه‌ها را درک کند چند دقیقه‌ای می‌گذرد و یادش می‌آید، چکار کرده که حال و روزش این جوری شده. همین الان به پیشنهاد دوستی که از او خواست تا کارش را رها کند و با او در کاری که تازه راه انداخته شریک شود، پاسخ مثبت داده. می‌داند چرا؟! چون رویش نشد یک نه ساده بگوید. این آفت همه زندگی‌اش بوده اینکه نمی‌تواند به هیچ درخواستی نه

مرد بهت‌زده آدم‌ها را نگاه می‌کند، اما نمی‌بیند شان. سرش گیج می‌رود. پسر جوان با گونه‌های گل انداخته و عینک دودی بالای سر از جلویش رد می‌شود. چرا راه رفتن و حرکاتش کند به نظر می‌رسد و انگار یک فیلم اسلوموشن نگاه می‌کند. مرد دیگری یک لیوان آب طالبی خنک را جلوی رویش سر می‌کشد. قطرات آب طالبی هزارچکه می‌شود و رویش می‌ریزد. چشمانش را می‌مالد آیا درست می‌بیند...

برخی نه گفتن را نوعی بی‌احترامی به طرف مقابل قلمداد می‌کنند و برای اینکه در روابط و گفتار اهانت‌آمیز نداشته باشند از نه گفتن پرهیزی می‌کنند

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع رابطه‌مان با دیگران شده است.

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع رابطه‌مان با دیگران شده است.

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

یکی از مهم‌ترین دلایل این توانایی نه گفتن و نه شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم، متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران نداشته‌ایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شده‌ایم و این ناراحتی و دلخوری منجر به قطع

آگهی فراخوان شناسایی سازندگان تجهیزات و قطعات (مکانیک ثابت) به شماره ۰۹-۱۴۰۲

شرکت پتروشیمی جم پیلن (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به شناسایی سازندگان تجهیزات و قطعات مکانیک ثابت به شرح جدول زیر اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص واجد شرایط دعوت می‌شود نامه اعلام آمادگی خود به همراه مدارک خواسته شده شامل: اسناد و مدارک شرکت ۲- سوابق کاری ۳- اطلاعات تجهیزات کارگاهی ۴- اطلاعات کادر فنی (کلی) ۵- رزومه و شرح فعالیت‌ها و سایر مدارک و همچنین درج شماره تماس (تلفن همراه) را تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ در تهران به نشانی شهرک قدس - بلوار فرحزادی - بلوار ایوانک- خیابان فلانک (شجریان) شمالی - جنب بانک تجارت - پلاک ۵ - طبقه چهارم- واحد حرارت تحویل نمایند.

پس از بررسی و ارزیابی لازم از نظر توانایی، از سازندگان واجد شرایط و تأیید صلاحیت شده که حداقل امتیاز مرحله ارزیابی کیفی را به دست آورند جهت دریافت اسناد مناقصه کتبی دعوت بعمل خواهد آمد.

تذکر ۱: هزینه انتشار این آگهی بر عهده برنده نهایی مناقصه خواهد بود.

تذکر ۲: شرکت پتروشیمی جم پیلن در قبول یا رد هر یک یا تمام پیشنهادهای هر مرحله از مناقصه بدون ذکر دلیل مختار است.

تذکر ۳: متقاضیان می‌بایست اسامی تأمین‌کنندگان اصلی که قادر به تأمین هر کدام از تجهیزات جدول زیر می‌باشند را بر روی پاکت ارسال قید نمایند و از ارسال پاکت جداگانه برای هر تأمین‌کننده جدا خودداری شود.

ردیف	نوع تجهیز	تایپ تجهیز	وندور اصلی
1	HAND VALVE	BALL CHECK VALVE/GATE VALVE/GLOBE VALVE	BONNEY FORGE
2	HAND VALVE	BALL VALVE/GLOBE VALVE/GATE VALVE/SWING CHECK VALVE	G.FIORI
3	CONTROL/HAND VALVE	LINNER FOR BUTTERFLY VALVE	GIBSON
4	CONTROL/HAND VALVE	LINNER FOR BUTTERFLY VALVE	INTER APP
5	CONTROL/HAND VALVE	LINNER FOR BUTTERFLY VALVE	EURO VALVE
6	CONTROL/HAND VALVE	LINNER FOR BUTTERFLY VALVE	ORTON
7	VIBRATING SCREEN	SCREEN FILTER	JOST
8	VIBRATING SCREEN	INSPECTION HOLE CAP	JOST
9	VIBRATING SCREEN	RUBBER FLEXIBLE COLLAR	JOST
10	FILTER	CARTRIDGE FILTER	PTI Bea
11	FILTER	BAG FILTER	HOSCON
12	FILTER	BAG FILTER	ZEPPELIN PLAST TECH
13	FILTER	CARTRIDGE FILTER	AEROMECCANICA
14	FILTER	BAG FILTER	AEROMECCANICA
15	FILTER	CARTRIDGE FILTER	ZEPPELIN PLAST TECH
16	EXPANSION JOINT	NON METAL EXPANSION JOINT	ALFLEX
17	EXPANSION JOINT	METAL EXPANSION JOINT	STEEL FLEX
18	PLATE TYPE EXCHANGER	GASKET&PLATE	TRANTER SWEP
19	PLATE TYPE EXCHANGER	GASKET&PLATE	API SCHMIDT
20	SHELL & TUBE EXCHANGER	DOUBLE JACKETED GASKET	GENERAL
21	FLXIBLE CONNECTION	HOSE CONNECTION	GENERAL
22	FLXIBLE COLLAR	COLLAR	GENERAL
23	PIPING & EQUIPMENT	STUD BOLT/SCREW/MACHIN BOLT/U-BOLT/EXP. BOLT	GENERAL
24	PIPING & EQUIPMENT	FLAT RING GASKET/SPIRAL WOUND GASKET	GENERAL

رابطه عمومی و موتوربین الملل شرکت پتروشیمی جم پیلن (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت خدمات هوایی پست و مخابرات (پام) در نظر دارد احداث سوله آشیانه را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (شش میلیارد) ریال
- آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی یا واریز نقدی
- مهلت و نحوه خرید اسناد: از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ الی ۱۴۰۲/۰۴/۱۱
- مدل دریافت اسناد: از طریق مراجعه به سامانه تدارکات دولت به نشانی www.setadiran.ir
- مهلت تحویل پیشنهادات: تا روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲
- مدل تحویل پیشنهادات: از طریق بارگذاری در سامانه مذکور
- زمان بازگشایی پاکت: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴
- اطلاعات تکمیلی در شرایط مناقصه لحاظ گردیده است.
- آدرس: کرج-مهرشهر-جاده ماهدشت-فرودگاه بین‌المللی پیام
- شماره تماس: ۰۲۶-۳۳۶۶۱۳۵

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری شهریار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۷۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ شورای اسلامی شهر شهریار در خصوص تجدید مناقصه عمومی (اسفالت مکانیزه بلوار امیرکبیر - شهرک و پاسی SMA) پام آورد اولیه ۳۸۸/۴۵۲/۵۷۵۷۷ ریال با شماره فراخوان ۳۸۸/۴۵۲/۵۷۵۷۷ در سامانه نسبت به انتخاب پیمانکار اقدام نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به شرح ذیل تا از راه پیشنهاد مناقصه‌گر آن وبازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات دولتی دولت (اسناد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳۳۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. سپرده نفرات اول و دوم مناقصه تا زمان انجام معامله و فرار داد مسترد نخواهد شد. (سپرده بصورت واریز نقدی به‌حساب سپرده اشخاص شهرداری و یا ضمانت‌نامه بانکی)
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به واگذاری در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- هزینه درج آگهی به‌عهد برنده مناقصه می‌باشد.
- متقاضیان می‌بایست دارای حداقل رتبه شش درجه راه و پلند از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.
- مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۸ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰ در سامانه تدارکات دولتی دولت
- مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ در سامانه تدارکات دولتی دولت
- زمان بازگشایی پاکت‌ها، ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ در محل، شهریار- میدان نماز - جنب پادانه ۲۴-مهرشهر-شهرداری شهریار
- تاریخ اول قرارداد ۱۴۰۲/۰۴/۲۸-سرپرست شهرداری شهریار
- نوبت دوم ۱۴۰۲/۰۴/۲۸

آگهی فراخوان شناسایی سازندگان تجهیزات و قطعات (ابزار دقیق) به شماره ۰۷-۱۴۰۲

شرکت پتروشیمی جم پیلن (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به شناسایی سازندگان تجهیزات و قطعات ابزار دقیق به شرح جدول زیر اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص واجد شرایط دعوت می‌شود نامه اعلام آمادگی خود به همراه مدارک خواسته شده شامل: اسناد و مدارک شرکت ۲- سوابق کاری ۳- اطلاعات تجهیزات کارگاهی ۴- اطلاعات کادر فنی (کلی) ۵- رزومه و شرح فعالیت‌ها و سایر مدارک و همچنین درج شماره تماس (تلفن همراه) را تا روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ در تهران به نشانی شهرک قدس - بلوار فرحزادی - بلوار ایوانک- خیابان فلانک (شجریان) شمالی - جنب بانک تجارت - پلاک ۵ - طبقه چهارم- واحد حرارت تحویل نمایند.

پس از بررسی و ارزیابی لازم از نظر توانایی، از سازندگان واجد شرایط و تأیید صلاحیت شده که حداقل امتیاز مرحله ارزیابی کیفی را به دست آورند جهت دریافت اسناد مناقصه کتبی دعوت بعمل خواهد آمد.

تذکر ۱: هزینه انتشار این آگهی بر عهده برنده نهایی مناقصه خواهد بود.

تذکر ۲: شرکت پتروشیمی جم پیلن در قبول یا رد هر یک یا تمام پیشنهادهای هر مرحله از مناقصه بدون ذکر دلیل مختار است.

تذکر ۳: متقاضیان می‌بایست اسامی تأمین‌کنندگان اصلی که قادر به تأمین هر کدام از قطعه‌ای تجهیزات جدول زیر می‌باشند را بر روی پاکت ارسال قید نمایند و از ارسال پاکت جداگانه برای هر تأمین‌کننده جدا خودداری شود.

ردیف	نام قطعه یا تجهیز	وندور اصلی	توضیحات
1	کارت‌های الکترونیکی	Yokogawa/Siemens KIDDE/SILVANI/Hima	
2	قطعات آلومینیومی مربوط به ماشین بسته بندی	BAGLINE	
3	ACTUATOR	MASONELIAN/DRESSER/AUTOMAX/ Metso/STI	پیستونی دی‌اف‌راگمی
4	THERMOELEMENT	Endress+ Hauser	
5	PRESSURE GAUGE	NUOVA FIMA/WIKA	
6	GAMMA DETECTOR	Endress/Berthold	
7	SMART POSITINER	ABB	
8	درب کوره صنعتی	BAGLINE	

رابطه عمومی و موتوربین الملل شرکت پتروشیمی جم پیلن (سهامی عام)