نحوه فرزندپروری والدین در میزان خوشحالی و لبخند زدن کودکان تأثیرگذار است و مشاهده شده والدین سختگیر دارای فرزندانی غمگین و عبوس هستند

سختی‌هایی که به تبسمی آسان می‌شود

لبخند درمانی

گزارش

ایران واشقانی فراهانی
گزارش نویس

در ترافیک صبحگاهی که زن جوان برای رسیدن به محل کارش عجله دارد و چشمش به راهی است که تازه باز شده، ناگهان خودروی دیگری تغییر مسیر می‌دهد و جهتش منحرف می‌شود. راننده زن با بوق ممتد، تلاش می‌کند عصبانیتش را به راننده بی توجه که نزدیک بود باعث تصادف شود، نشان دهد. شیشه را پایین می‌دهد و جیغ می‌کشد که چرا لاین عوض کردی و چه کسی به تو گواهینامه داده؟ اما راننده متخلف با لبخند، عذرخواهی می‌کند و می‌گوید: سلام. ببخشید ذهنم درگیر بود. روزتان را با بداخلاقی شروع نکنید. همین جمله کافی بود تا راننده عصبانی، سر تکان دهد و شیشه را بالا بزند و بحث تمام شود. لبخند، زبان مشترک بی واژه اما پر حرف همه مردم است که در ارتباطات اجتماعی و تعامل آدم‌ها با هر فرهنگ و ملیتی، اثر جادویی و معجزه‌بخش دارد. جمله «خنده بر هر درد بی درمان، دواست» را بارها شنیده‌ایم. اینکه چقدر این جمله اغراق‌آمیز است یا حقیقت پنهانی درون خود دارد، مشخص نیست. اما در مورد تأثیرات جادویی لبخند، همیشه ضرب‌المثل‌های مختلفی به زبان‌های متفاوت دنیا به یادگار مانده است. یونانی‌ها، خنده را در برابر عصبانیت مثل یخ روی آتش می‌دانند و ژاپنی‌ها عقیده دارند، انسان خنده‌رو موفق‌تر است. مردم اسپانیا می‌گویند تبسم عمیق از شمشیر برنده‌تر است و نگاه انگلیسی‌ها نیز به لبخند این است که دنیا مثل آیینه است، اگر در آن بخندی به تو می‌خندند. لبخند، خرجی ندارد ولی سود بسیاری دارد، لحظه‌ای بیش پایدار نیست ولی یادش در سراسر عمر پابرجاست.

شایعه یا حقیقت مشخص نیست اما گفته شده این نامه پیش از خودکشی یک انسان به‌جا مانده از دهه ۱۹۷۰ است: «به سمت پل می‌روم. اگر در مسیر حتی یک نفر به من لبخند بزند، نخواهم پرید.»

و جمله تأکیدی پس از آنکه توصیه می‌کند: به آدم‌ها لبخند بزنید. شاید با یک لبخند فرشته نجات کسی شد ید!

بسیاری از افراد، لبخند زدن را پاسخ غیرارادی به چیزهایی می‌دانند که باعث شادی و خنده ما می‌شوند. اما آنچه بیشتر مردم نادیده می‌گیرند، این است که لبخند زدن به همان اندازه که می‌تواند پاسخی داوطلبانه باشد، انتخابی آگاهانه و قدرتمند است. عمل لبخند زدن خواه نتیجه شادی واقعی باشد یا رفتار آگاهانه، می‌تواند فواید کوتاه‌مدت و بلندمدتی بر سلامتی افراد داشته باشد. «بخند تا دنیا به رویت بخندد» تنها افسانه‌ای عامیانه نیست که دهان به دهان نقل شده باشد. حقیقتی در آن نهفته است. پس با لبخند همراه این گزارش باشید تا لبخندی آگاهانه، انتخاب هر روزتان از سبک زندگی باشد.

یک کارشناس بازاریابی و فروش اشاره می‌کند که لبخند زدن باعث جذابیت می‌شود و همیشه ناخودآگاه به سمت افرادی جذب می‌شویم که لبخند می‌زنند. مرضیه رستمی تأکید می‌کند: حالت‌های منفی صورت مانند اخم، خشم یا غمگینی برعکس عمل می‌کنند و به‌طور مؤثری مردم را از ما دور می‌کنند. به همین دلیل هم در بیلبوردهای تبلیغاتی یا تیزرهای معرفی کالاها، از چهره‌های گشاده همراه با لبخند استفاده می‌شود که نشانگر حس رضایتمندی است.

مدیر داخلی یک دفتر تبلیغاتی نیز عقیده دارد لبخند زدن استرس را برطرف و به ما کمک می‌کند خسته، فرسوده و بی‌حوصله به نظر نرسیم. سمیه فلاح می‌گوید: لبخند، حتی می‌تواند بدن را فریب دهد و در بالا بردن خلق و خو کمک کند، مثل داروی ضد افسردگی طبیعی است.

دکتر اکرم سلطانزاده به تجربه‌ای اشاره می‌کند که در کلینیک زیبایی با مراجعینش دارد: لبخند زدن نه تنها باعث جذابیت بیشتر می‌شود بلکه می‌تواند شما را جوان‌تر از سنی که دارید، نشان دهد. بر اساس مطالعات، هنگامی که یک گروه به تعدادی عکس از چهره‌های خوشحال نگاه کردند، سن افراد را جوان‌تر حدس می‌زدند در مقایسه با عکس‌هایی از همان اشخاص که چهره‌ای خنثی یا اخمو و عصبانی داشتند. درواقع ماهیچه‌هایی که برای لبخند زدن از آنها استفاده می‌کنیم، تغییراتی در صورت می‌دهد که باعث می‌شود فرد جوان‌تر به نظر برسد. بنابراین اگر سعی کنید روزانه لبخند بزنید، جوان‌تر به نظر می‌رسید و احساس بهتری خواهید داشت. افرادی که به‌طور منظم لبخند می‌زنند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و احتمال ارتقا و موفقیت آنها بیشتر است. کافی است در جلسات و قرارهای کاری لبخند بزنید تا متوجه شوید که مردم واکنش متفاوتی به شما نشان می‌دهند.

او به این اشاره می‌کند که لبخند مثل سکه دو رو دارد؛ حتماً نمی‌تواند از سر خوشی و نداشتن نگرانی باشد. حبیب آقا از این می‌گوید که برخی مشتریانش دچار گرفتاری‌های پیچیده هستند اما آنقدر با روی خوش و لبخند با اهالی محل برخورد می‌کنند که اگر از حال و روزشان خبر نداشته باشی، انگار زندگی به کام‌شان است. دکتر احمد احمدی‌پور روانپزشک، لبخند زدن را یکی از نخستین نشانه‌های تکامل در دوران شیرخوارگی می‌داند و می‌گوید: آنجا که کودک نسبت به محرک‌های محیطی با لبخند زدن واکنش نشان می‌دهد، به گونه‌ای اولین تعاملات اجتماعی خود را تجربه می‌کند. لبخند او مورد پذیرش و تحسین والدین قرار می‌گیرد و این گونه است که به عنوان یک روش خوب برای تعامل مثبت در زندگی افراد جا باز می‌کند. نبود این لبخند اجتماعی به میزان زیاد می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به اختلالات روانپزشکی باشد. درک معنای خوشحالی یا عدم خوشحالی معمولاً از زمان قبل از مدرسه رفتن ایجاد می‌شود. آن موقع است که کودکان می‌توانند این هیجان خود را به درستی شناسایی و ابراز کنند. نکته قابل توجه این است نحوه فرزندپروری والدین در میزان خوشحالی و لبخند زدن کودکان تأثیرگذار است و مشاهده شده والدین سختگیر دارای فرزندانی غمگین و عبوس هستند. این روند تکاملی در دوران بلوغ، جوانی، میانسالی و حتی تا پایان عمر تأثیر خود را بر زندگی افراد می‌گذارد.

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد تهران با اشاره به اینکه قبل از اینکه بشر برای سلامتی روان تعریفی ارائه دهد، شادمانی، شادی و خندیدن جزو معیارهای سلامتی به حساب می‌آمد، ادامه می‌دهد: خندیدن و خوشحالی جزو هیجانات مثبت افراد هستند و همه در دوره‌های زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. نقطه مقابل آن گریه کردن و غمگینی است که هیجانات منفی نیز در زندگی همه رخ می‌دهد. لازم به ذکر است صرف نخندیدن به معنای وجود اختلال افسردگی نیست؛ لزوماً خندیدن هم به معنای احساس کامیابی و خوشبختی نیست. دیگران کسانی را که در روابط اجتماعی لبخند به لب دارند به عنوان افرادی پرانرژی، مهربان، آرام و دوست داشتنی تعریف می کنند.

البته از نگاه او، روی دیگر قضیه نیز می‌تواند منفی قلمداد شود. افرادی که به صورت افراطی در خندیدن زیاده‌روی می‌کنند و به گونه‌ای نمایشی خودشان را خوشحال نشان می‌دهند و به خودخواهی، خودشیفتگی و سطحی بودن انتساب داده می‌شوند: «اینکه معیار سنجیدن اندازه صحیح لبخند در زندگی چقدر باید باشد، امکانپذیر نیست و این هیجانات مانند قسمت‌های دیگری از سلامتی افراد مانند قند خون و فشار خون با وسیله یا دستگاه قابل اندازه‌گیری نیست. میران لبخند زدن تا حدود کمی وابسته به فرهنگ و جنسیت نیز هست. در برخی موارد افراد راحت‌تر و مستقیم‌تر شادی خود را ابراز می‌کنند.»

دکتر احمد احمدی‌پور به تأثیر لبخند در مواجهه با مشکلات اشاره دارد: لبخند زدن همان طور که اشاره شد، در افزایش روابط اجتماعی تأثیر دارد که این تأثیر با افزایش میزان خوشحالی و خوشبخت شدن نشان داده شده است. گاهی افراد در مواجهه با مشکلات از شوخ طبعی استفاده می‌کنند و با لبخندی سختی ماجرا را بر خود خنثی کرده و به عنوان یک مکانیسم دفاعی خوب در زندگی از آن بهره می‌برند. بی شک این مسأله در روابط اجتماعی می‌تواند تنش‌زدایی کرده و موارد را از پیچیدگی خلاص کند. البته این یک موضوع دوسویه است که کاهش تنش در زندگی افراد و جامعه با افزایش لبخند و برخورد خوش آنها ارتباط خواهد داشت.

می‌گویند خمیازه، حسود است. اگر خمیازه بکشید، بلافاصله به محیط تسری پیدا می‌کند. لبخند زدن هم مسری است. بخشی از مغز که وظیفه کنترل صورت و لبخند زدن را برعهده دارد، منطقه‌ای خودکار است؛ به این معنی که لبخند زدن می‌تواند کاملاً ناخودآگاه باشد. لبخند را همین امروز تمرین کنید و نگذارید سختی روزگار این موهبت الهی را از شما بگیرد.

خندیدن و خوشحالی جزو هیجانات مثبت افراد هستند و همه در دوره‌های زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. نقطه مقابل آن گریه کردن و غمگینی است که هیجانات منفی نیز در زندگی همه رخ می‌دهد

برش

وقتی که کودک نسبت به محرک های محیطی با لبخند زدن واکنش نشان می دهد، به گونه ای اولین تعاملات اجتماعی خود را تجربه می کند. لبخند او مورد پذیرش و تحسین والدین قرار می گیرد و اینگونه است که به عنوان یک روش خوب برای تعامل مثبت در زندگی افراد جا باز می کند

آگهی مناقصه عمومی
بانک ملت bank mellat

شماره ۱۴۰۲/۱۲۷

مناقصه‌گزار: بانک ملت

موضوع مناقصه: خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی، گارانتی و پشتیبانی تعداد ۳۰۰ دستگاه خودپرداز دیواری

تضامین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی(غیر از بانک ملت) در وجه بانک ملت و یا فیش واریزی سپرده نقدی/چک بانکی/ بین‌بانکی غیر از چک عادی مشتریان به‌مبلغ ۴۵،۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال یا فیش واریز نقدی مبلغ فوق به‌حساب جاری جام به‌شماره ۲۰۲۴۰۱۳۵۹۵ به شناسه واریز ۱۴۰۲۱۷۵۰۰۱۰۱۲۷۱۰۹ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت)

مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: ارائه معرفی‌نامه و فیش واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به‌حساب جاری جام شماره ۲۰۲۴۰۱۰۲۶۵ با شناسه ۱۴۰۲۱۷۵۰۰۱۰۱۲۷۲۴۸ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت

محل دریافت اسناد مناقصه: تهران- خیابان طالقانی- مقابل ساختمان وزارت نفت- ساختمان شماره ۳۸۰- طبقه ششم- واحد معاملات و قراردادها

شماره تماس: ۶۴۸۲۱۰۵۰ - ۶۴۸۲۱۰۸۴

جدول زمانی انجام مناقصه	
آغاز توزیع اسناد مناقصه	ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۶
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تاپایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹
تاریخ بازگشایی پاکت‌ها	رأس ساعت ۸:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰

اداره کل تدارکات- واحد معاملات و قراردادها

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای احداث سازه سوله کارخانه نوآوری

پژوهشگاه مواد و انرژی

پژوهشگاه موادوانرژی در نظر دارد فراخوان احداث سازه سوله کارخانه نوآوری پژوهشگاه مواد و انرژی، به‌شماره (سیستمی) ۲۰۰۲۰۹۶۳۳۶۰۰۰۰۰۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان درصورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به‌عمل آورند.

مواعد زمانی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۷/۱۶
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۸/۰۳
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۸/۰۶
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ضمانت‌نامه بانکی ۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- آدرس و تلفن: کرج- مشکین دشت ۹-۳۶۲۰۴۱۳۰-۰۲۶ داخلی ۱۸۱

روابط عمومی پژوهشگاه مواد و انرژی

فراخوان مزایده عمومی — فروش ضایعات مجتمع خزرآباد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی — صندوق رفاه دانشجویان

صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نظر دارد نسبت به‌فروش ضایعات مجتمع خزرآباد ساری خود اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند صرفاً در مهلت مقرر به سامانه ستاد به آدرس setadiran.ir مراجعه کنند.

ردیف	موضوع	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مهلت توزیع اسناد	مهلت ارائه پیشنهادات	زمان بازگشایی پاکت‌ها
۱	فروش ضایعات	۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال	از ساعت ۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۷ لغایت ساعت ۱۵:۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹	از ساعت ۸ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ لغایت ساعت ۱۵:۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰	از ساعت ۱۲ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۲

- آدرس محل بازگشایی پاکات: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از طالقانی، نبش کوچه گیلان، پلاک ۱۶۰۵، صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش‌پزشکی، شماره تماس: ۸۴۲۱۲۶۰۴-۰۲۱
- تذکر: سپرده قابل قبول برای شرکت در مزایده واریز وجه نقد یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر با حداقل سه ماه اعتبار با قابلیت تمدید تا سه ماه دیگر می‌باشد.

صندوق رفاه دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آگهی فراخوان شرکت ذوب آهن اصفهان

شرکت ذوب‌آهن اصفهان(سهامی عام) — نوبت اول

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی پاکات
۱	مناقصه	۱۴۰۲۰۵۵۴۰، ۲-۱۶۳۷۲۰	خرید فرم مسی کوره بلند	۱۴۰۲/۷/۲۹	۱۴۰۲/۷/۳۰
۲	مناقصه	۱۶۴۸۲۰ -۱۴۰۲۰۱۸۳۲	خرید ۲۱ ردیف قطعات مکانیکی	۱۴۰۲/۷/۲۲	۱۴۰۲/۷/۲۳
۳	مناقصه	۱۵۴۷۹۹	بازسازی دیگ شماره ۱ نیروگاه مرکزی	۱۴۰۲/۷/۲۸	۱۴۰۲/۷/۳۰
۴	تجدید مناقصه	۱۶۴۷۸۸	زنگ زدایی و رنگ آمیزی لوله‌های انرژی	۱۴۰۲/۷/۱۸	۱۴۰۲/۷/۱۹

ضمناً لیست استعلام‌های مربوط به خریدهای متوسط (بدون برگزاری مناقصه) در سایت شرکت به آدرس ذیل درج می‌گردد.

سایر موارد:
1. زمان دریافت اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول تا پایان ساعت اداری مهلت دریافت اسناد (مندرج در جدول)
2. جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.esfahansteel.ir مراجعه فرمایید.

روابط عمومی ذوب آهن اصفهان

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
خرید تیوب باندل و قطعات مربوط به مبدل‌های پالایشگاه

PGSOC — Persian Gulf Star Oil Company — شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)

شماره مناقصه: PGSOC-LEC-TUBE BUNDLE-TE-02306

شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید تیوب باندل و قطعات مربوط به مبدل‌های پالایشگاه را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به تأمین کننده/تولیدکننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۲ با ارسال نامه، اعلام آمادگی (مطابق دستور العمل انجام مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به‌همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

- هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به‌حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به‌نام شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس (متقاضیان به‌منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به‌شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۶۰ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)
- میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۱۱،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ (یازده میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال) (در این مرحله ضمانت‌نامه دریافت نمی‌شود.)
- میزان پیش پرداخت: ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر
- مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی و ارزیابی کیفی): تا ساعت ۱۲:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۰
- محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس، امور حقوقی و قراردادها.

تلفن: ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس