



طرح: محمد طحانی

دلا و ...

سبک زندگی

چطور آدم‌های ارزشمند را جذب خود کنیم؟



«من را هم وارد زندگیت کن!». بلکه باید چند آپشن جالب و خوب برای ارائه دادن داشته باشید؛ چیزهای با ارزشی که بتوانند نظر فرد مقابل را جلب کنند. اگر یکی دو بار اول جواب نگرفتید، نگران و ناامید نشوید. به همین دلیل است که شدیداً توصیه می‌کنیم پیگیری باشید و پیامدهای مشترکی پیدا کنید. مطمئن باشید بالاخره شرایطی پیش خواهد آمد که افراد جدیدی را دوستانه وارد زندگی خود کنید.

اگر به یک شهر جدید مهاجرت کردید، باید مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید

اگر به شهر جدیدی مهاجرت کردید چه باید بکنید؟ شما هیچکس را در اینجا نمی‌شناسید و باید خودتان را به دیگران معرفی کنید. باید با افراد دیدار کنید و به آنها توجه کنید و حمایت خود را نشان دهید. می‌توانید با پیدا کردن دو یا سه نفر شروع کنید، کمک‌شان کنید به چیزهایی که می‌خواهند برسند و وارد حلقه‌ی اجتماعی‌شان شوید. در واقع با اینکار شما حلقه اجتماعی خودتان را خلق می‌کنید و کم کم می‌توانید هر فرد دیگری را نیز جذب کنید.

حفظ آدم‌های ارزشمند

باید این را درک کنید که وقتی صحبت از دیدار با آدم‌های ارزشمند و حفظ آنها می‌شود، بهترین کار تمرکز روی ارتباطات نزدیک و محکم با یک یا دو نفر است. شما نمی‌توانید ناگهان وارد حلقه دوستان فرد دیگری شوید و توجه هر کسی را که می‌بینید به خود جلب کنید و با آنها صمیمی شوید. وقت صرف کنید و با آدم‌های جدید ملاقات کنید، اما پرورش حلقه دوستان خودتان را فراموش نکنید. اگر می‌خواهید آدم‌های ارزشمند به شما محلق شوند، پس باید مراقب حلقه اجتماعی خودتان و چیزهایی که در آن می‌گذرد نیز باشید. پس حوصله داشته باشید و با دو یا سه نفر شروع زمان زیادی طول نخواهد کشید که حلقه اجتماعی شما نیز به بار بنشیند.

منبع: برترین‌ها

برای یاد گرفتن مهارت‌های جدید هرگز دیر نیست. کسب مهارت‌های ارتباطی درست به شما کمک می‌کند تا حلقه‌ای از افراد ارزشمند دور خود تشکیل دهید. اما چگونه افراد ارزشمند و مثبت را وارد زندگی خود کرده و آنها را حفظ کنید؟

اولین کاری که باید بکنید این است که برای این افراد وقت بگذارید. اگر فضا و زمانی برای ورود افراد جدید به زندگی خود باز نکنید، نمی‌توانید کسی را وارد حلقه اطرافیان خود کنید. شما باید برای این افراد جا باز کنید.

دوستان فعلی خود را بررسی کنید

وقت شما محدود است. در میان مشغله‌های کاری و مسئولیت‌های دیگران حتماً دوست دارید کارهایی انجام دهید و با کسانی باشید که شادتان می‌کنند و به شما انرژی می‌دهند. برای بهبود زندگی اجتماعی، باید ببینید بیشترین وقت خود را با چه کسانی می‌گذرانید و آیا این اشخاص، به اندازه کافی حامی شما هستند و تشویق‌تان می‌کنند یا نه. حتماً این را می‌دانید که آدم‌های منفی تا چه حد می‌توانند شما را در زندگی عقب بیندازند. پس بهتر است اطراف خود را با آدم‌های مثبت پُر کنید. این افراد ارزشمند هستند و نگرش غنی‌ای دارند که به آنها این توانایی را می‌دهد حمایت خود از شما را ازادانه و آشکارا نشان دهند. بنابراین سعی کنید آدم‌های منفی را از خود دور کنید.

به دنبال رفتارها و ویژگی‌های ارزشمند باشید

ویژگی‌های ارزشمند، ویژگی‌هایی مانند شجاعت و پشتیبان بودن هستند، اما سایر ویژگی‌های ارزشمندی که چندان به چشم نمی‌آیند؟ برای شناسایی این ویژگی‌های نهفته‌تر لازم است به نحوه رفتار آدم‌ها با دیگران بیشتر دقت کنید. آیا هنگام صحبت با آنها، خوب به حرف‌های‌شان توجه می‌کنند؟ یا اینکه وقتی دیگران با آنها صحبت می‌کنند، سرگرم گوش‌شان هستند؟ آیا نسبت به دیگران پذیرا هستند یا فقط انتقاد و قضاوت می‌کنند؟ آیا از موفقیت‌های دیگران خوشحال می‌شوند؟ آیا گرم و صمیمی هستند و از بودن در کنار آنها احساس راحتی می‌کنند؟ آیا تشویق‌کننده هستند و اهمیت تحسین کردن پیروزی‌های دیگران را می‌دانند؟ تمام این ویژگی‌های ارزشمند را می‌توانید در آدم‌ها بررسی کنید و وقتی با آنها تعاملات دارید نسبت به آنها آگاه و دقیق باشید. درک ویژگی‌های ارزشمندی چون پشتیبانی کردن و تحسین دیگران اهمیت زیادی دارد. با اهمیت دادن به زندگی دیگران، حمایت خود را نشان دهید تا افراد ارزشمند هم متقابلاً به زندگی شما توجه نشان دهند. توجه و تمرکز شما باید همیشه به افرادی باشد که حضور دارند و به شما توجه می‌کنند، مثل اینکه مهمانی بگیرید و از عده‌ای دعوت کنید، آنهایی که نمی‌آیند دیگر مهمان شما نیستند و شما هم میزبان آنها نیستید، بلکه به آنهایی توجه می‌کنید و از آنهایی پذیرایی می‌کنید که دعوت شما را جواب داده‌اند و حضور دارند. این افراد همان‌هایی هستند که برای‌تان ارزش قائلند و ارزش مورد احترام و توجه شما قرار گرفتن را دارند.

آدم‌های ارزشمند معمولاً سرشان شلوغ است

حالا که تصمیم گرفته‌اید حلقه اجتماعی‌تان را ارتقاء دهید و زمان بیشتری برای افراد ارزشمند صرف کنید یادتان نرود که این گونه افراد معمولاً مشغله‌های زیادی دارند. عده زیادی می‌خواهند توجه آنها را به خود جلب کنند و هر کسی دوست دارد با آنها اوقات را بگذراند، بنابراین نمی‌توانید انتظار داشته باشید این افراد همه چیز را رها کنند و فقط به حلقه اجتماعی شما بیوندند. اما صبر و حوصله شما در بلند مدت نتیجه خواهد داد. این، سرمایه‌گذاری است که برای بقیه زندگی‌تان می‌کنید، پس ارزش وقت گذاشتن را دارد. اگر بتوانید یک یا دو نفر را پیدا کنید که به اندازه کافی از شما حمایت کنند و تشویق‌تان کنند، خیلی بهتر از این است که اطرافتان را عده زیادی از افرادی بگیرید که هر وقت به آنها نیاز دارید، نباشند.

با برنامه جلو بروید

به این دلیل که افراد مهم و ارزشمند سرشان شلوغ است، شما نمی‌توانید فقط درخواست بدهید:

«آپ» تکار

قابلیت تایپ کردن به استوری اینستاگرام اضافه شد!

استوری اضافه کند، منتشر شد. این ویژگی به نام Type به کاربران اجازه میدهد تا استوری‌های متنی ایجاد و آنها را به صورت آنلاین منتشر کنند. البته Type در گذشته برای کاربران بعضی مناطق در دسترس بود که حالا و بعد از اعلام رسمی اینستاگرام، این ویژگی از امروز برای تمام کاربران در سراسر جهان با آخرین بروزرسانی قابل استفاده است.

آنچه در مورد ویژگی‌های جدید متفاوت است این است که نیاز به هیچ تصویری ندارد و شما می‌توانید با استفاده از فونت‌ها و سبک‌های مختلف متن‌هایی را که می‌خواهید به اشتراک بگذارید از قبیل غذا خوردن، تعریف داستان یا نقل قولی از افکار خود. کاربران از این پس می‌توانند متن‌ها را با ظاهری خاص در کنار تصویر و ویدیوهای خود اضافه کنند. ولی فراموش نکنید که قوانین استوری کاملاً مثل سابق هستند و پست‌های شما بعد از ۲۴ ساعت ناپدید می‌شوند. هنوز ممکن است این قابلیت برای تمام کاربران فعال نشده باشد و مدتی زمان برای اضافه شدن آن نیاز باشد. پس به آخرین نسخه اینستاگرام بروزرسانی کنید و منتظران این ویژگی جدید باشید.

منبع: جی‌اس‌ام



اینستاگرام در آخرین نسخه قابلیت به استوری‌های خود اضافه کرده تا کاربران بتوانند به راحتی متن مورد نظر خود را تایپ کنند.

چندی پیش خبری مبنی بر اینکه اینستاگرام قصد دارد ویژگی جدیدی را به قسمت

ماشین بازی

برنامه‌های مفصل فراری برای افزایش فروش

محصولات و همچنین افزودن مدل‌های هیبریدی هستند. فراری انتظار دارد تا سال ۲۰۲۲ درآمد خالص خود را به حدود ۲ میلیارد یورو برساند. همچنین برنامه‌هایی نیز برای تسویه تمامی بدهی‌ها تا سال ۲۰۲۱ وجود دارد. رویترز می‌گوید محصول هیبریدی فراری در سال ۲۰۱۹ عرضه خواهد شد و البته انتظار می‌رود اولین کراس اوور این برند نیز اواخر سال ۲۰۲۰ از راه برسد. سرجیو مارکیونه که درباره این کراس اوور صحبت می‌کرد گفته که خودروی مورد بحث دارای استایل مرسوم فراری خواهد بود و برای افراد معدودی طراحی می‌شود. البته این افراد خوش‌شانس که خواهند توانست کراس اوور فراری را بخرند به افرادی سنگین نخواهند رفت زیرا مارکیونه تأیید کرده کراس اوور فراری قادر به عبور از صخره‌ها نخواهد بود. مارکیونه همچنین گفته که فراری مشکلی با پیشرفته‌های کم‌حجم نداشته و محصول الکتریکی‌هایی این شرکت هم از صدا و هم از هندلیگتی بهره خواهد برد که منکس کننده میراث فراری خواهد بود.

منبع: پدال (pedalir)



آگهی مناقصه عمومی دومر حله ای

« عمرانی بند هر تبصره ۶- قانون بودجه » کلید در دست

شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد خدمات ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکتی که دارای رتبه نیرو می باشد واگذار نماید، لذا واجدین شرایط دعوت به عمل می آید.

توضیحات: شرکتی که دارای رتبه نیرو و از سازمان مدیریت برنامه ریزی می باشد باید گواهی ثبت در سامانه ساچار را نیز داشته باشد.

شماره مناقصه	عنوان مناقصه	نوع مناقصه	کم و کیف مناقصه	تأمین اعتبار	مدت اجرا	برآورد تقریبی (میلیارد ریال)	مبلغ تضمین (میلیون ریال)
ع-۷-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستاهای -سررود شمالی(۹۶۵۰۰۰۵) -روستای شهنیر(۹۶۵۰۲۴۵) -هادی آباد دمجنار(۹۶۵۰۲۳۱) (بویراحمد)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۵,۹۰۹	۴۰۶
ع-۸-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستاهای پراکنده روستای علیا(۹۶۵۰۰۲۲) -روستای دهنو(۹۶۵۰۲۶) -شهرک ولایت(۹۶۵۰۲۹۳) (بویراحمد)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۴,۹۸۵	۳۶۰
ع-۹-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستای - کاش تلفات کوشک بر آفتاب(۹۶۵۰۳۳) -تل زر(۹۶۵۰۷۸) - دستگر(۹۶۵۰۳۴) (دهدشت)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۹,۲۸۸	۵۴۳
ع-۱۰-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستاهای کراب دیشوک(۹۶۵۰۵۸) -بیدنگ فاز(۹۶۵۰۹۱) (دهدشت)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۵,۲۳۸	۳۷۲
ع-۱۱-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستاهای بوای علیا(۹۶۵۰۴۲) -لووط بناه(۹۶۵۰۴۴) -سرخه راک (دهدشت) (۹۶۵۰۴۳)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۶,۹۶۹	۴۵۹
ع-۱۲-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستای قلعه بیمی لیگ(۹۶۵۰۴۷) (لیگ)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۱۱,۶۲۷	۶۱۳
ع-۱۳-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستاهای نده ۹۶۰۳۱۹- روستاهای دنا ۹۶۰۳۲۵- بنستان ۹۶۰۳۳۴- سرخه راک ۹۶۰۳۳۴- رواق ۹۶۰۳۷۲ (دنا)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۱۱,۳۰۵	۶۰۳
ع-۱۴-۹۶	توسعه-اصلاح و نگهداری شبکه های برق روستای- اصلاح شبکه سیم به کابل (کجساران)	دو مرحله ای	طبق اسناد	عمرانی توانیری	سه ماه	۲۱,۴۴۶	۹۰۸

زمان و مکان دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۹۶/۱۱/۱۸ لغایت ۹۶/۱۱/۲۵ با مراجعه در ساعات اداری به اتاق شماره ۶ و سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) زمان و مکان تحویل پاکت ضمانتنامه: تا آخر وقت اداری روز شنبه ۹۶/۱۱/۲۵ به آدرس: پاسوج - بلوار شهید مطهری - اتاق شماره ۱۲، حراست شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد

تاریخ افتتاح پاکت ها: یکشنبه ۹۶/۱۲/۶ مناقصات شماره های(ع-۷-۹۶ و ع-۸-۹۶) و دوشنبه ۹۶/۱۲/۷ مناقصات شماره های(ع-۹-۹۶ و ع-۱۰-۹۶ و ع-۱۱-۹۶) و سه شنبه ۹۶/۱۲/۸ مناقصات شماره های(ع-۱۲-۹۶ و ع-۱۳-۹۶ و ع-۱۴-۹۶) ساعت ۱۰ صبح در سالن جلسات شرکت شکتیهای بیمتکاری مجازند تا آخر وقت اداری شنبه ۹۶/۱۲/۵ نسبت به اصلاح یا انصراف اقدام نمایند. مدت اعتبار پیشنهادها از تاریخ بازگشایی پاکت‌ها دو ماه بوده و پس از عقد قرارداد شرایط قرارداد لحاظ خواهد شد.

مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳۰۰۰۰۰ ریال و اریز به حساب ۰۱۰۹۱۱۹۶۰۰۸ بانک صادرات شعبه پاسوج کد ۱۵۳۴ به نام شرکت توزیع نیروی برق استان کهگیلویه و بویراحمد. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

برآورد بهاء بر اساس فهرست بهای سال ۹۶ سازمان مدیریت صورت گرفته است.

به هر شرکت فقط یک پروژه واگذار می گردد و در صورتیکه شرکتی در چند پروژه حاضر باشد پایین ترین قیمت گردد میزان توانایی شرکت بیمتکاری برای واگذاری پروژه دوم بررسی و تصمیم گیری خواهد شد.

حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در جلسه بازگشایی پیشنهادها بلامانع است.

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء و مدت مقرر واصل گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

پاکت‌های فاقد لاک و مهر بازگشایی نخواهد شد.

فقط و فقط پیشنهاداتی که از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) ارائه میگردد قابل بررسی میباشد و پیشنهادات ارائه شده به روش سنتی (پاکت‌های فیزیکی) قابل رسیدگی نبوده و باطل می باشد.

اسناد مناقصه در سایت شرکت توانیر WWW.tavanir.org.ir و اطلاع رسانی مناقصه در سایت شرکت توزیع WWW.KBEPDCO.IR و سامانه ستاد WWW.SETADIRAN.IR و پایگاه ملی مناقصات کشور اطلاع رسانی شده است. / سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.