

شناخت روان دکتر علیرضا زندی؛ روانشناس و درمانگر پوستی

روابط صمیمی



یکی از مصادیق رابطه که نیازمند دقت و ظرافت بیشتری است، روابط صمیمی و نزدیک است. روابط صمیمی حجم زیادی از عواطف را در خود دارد. این عواطف اعم از عواطف خوشایند مثل شادی، تعجب و علاقه و عواطف ناخوشایند مثل خشم، ترس و غم است و از این رو نیازمند مراقبت بیشتری است. آفت روابط صمیمی، کنترل است. نقطه مقابل آزادی در روابط است. کنترل، عاملی است که رابطه و تعلق را تبدیل به مالکیت می‌کند.

«همان جوری باش که من می‌خواهم»، «هر وقت من می‌خواهم باش» و «مانسی که من می‌گویم باش»، اینها نمونه‌های از کنترل‌گری در رابطه است. کنترل یعنی اینکه من فرد مقابل را آنطور که هست نپذیرفته‌ام و او را آنطور می‌خواهم که مدنظر من است. پس لازم است دقت شود در روابط صمیمی مراقبت، تبدیل به کنترل‌گری نشود. چگونه؟ اول لازم است با یک دید واقع‌بینانه به خودمان و طرف مقابل نگاه کنیم. او را همانگونه که هست، ببینیم. شاید پیر رسید یعنی چه؟ مگر ما طرف مقابل را چگونه می‌بینیم؟ سؤال خوب و به‌جایی است. ما خیلی از اوقات طرف مقابل را نمی‌بینیم بلکه توقعات، آرزوها، خواسته‌ها و نیازهای خودمان را روی طرف مقابل می‌اندازیم و به جای واقعیت طرف مقابل، اینها را می‌بینیم. لازم است وقتی به طرف مقابل فکر می‌کنیم یا در برابر او نسنجیده‌ایم، از خود پرسیم آیا با چنین فضایی، دو گانه با هم بودن و استقلال را به میان می‌آورد. در یک رابطه نزدیک و صمیمی، مهارت در مصالحه بین پیوندجویی و استقلال از عوامل تعیین‌کننده صمیمیت است. در کنار هم بودن می‌تولد که گاهی به هم اجازه دهید خلوت خود را داشته باشیم و به سوسه تملک فائق آییم، چون تملک یا اصل رابطه ناهم‌راستا است. مراقبت، فرایند شناخت دو جانبه‌ای است که شامل افکار، احساسات و اعمال همسخت و مدارا و اشخاص نسبت به یکدیگر است. مولفه‌های شناخت و شناخته‌شدن، اسناد، پذیرش و احترام و تداوم تشکیل شده است. منظور از اسناد نحوه تغییر رفتار دیگران است؛ اینکه ما رفتار فرد مقابل را حاصل شخصیتش و یا به‌خاطر موقعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم، موقت مانده‌ایم یا دائمی است. نکته ریشه در شناختن طرف مقابل دارد. واقع‌بینی و یزگی اصلی انادهای سازنده است. روابط نزدیک، هنگامی که آلوده به انتقاد فرآیند (در مقابل انتقاد جزئی و عینی)، نازبازی و دیوار کشی در روابط و مقابله به‌مثل می‌شود، آرام آرام به سمت زوال می‌روند. تداوم روابط صمیمی در گرو شنیده‌شدن خودمان و طرف مقابل است؛ چه می‌خواهیم، چه می‌توانیم، آیا توان برآورده کردن این خواسته‌ها هست یا خیر؟ و اگر این خواسته‌ها برآورده نشود تا چقدر ظرفیت داریم این فشار را تحمل کنیم. اگر تحمل نداریم مراقب باشیم به‌دنبال تحمیل آنها به طرف مقابل نرویم که این آغاز فاصله و پایان رابطه است و در این رخ می‌نماید.

زندگی بر مدار ارزش

قابل درک بودن ارزش‌ها
اعضای جامعه را متعهد و وفادار به اجرای آنها می‌کند

نعمت نظری تهرانی
مدرس توسعه فردی

تا به حال شده وضعیت خانواده، محیط کار، جامعه و به‌طور کلی هر جمعی را که به‌نجوی در آن حاضر هستید، بررسی کنید و ببینید چقدر آن جمع و محیط در راستای آنچه برایش تعریف شده است گام بر می‌دارد و کار آمد هست یا خیر؟ آیا اصلاً تعریفی برای جمع‌هایی که در آنها حضور دارید و عضوی از آنها هستید دارید؟ مثلاً به‌عنوان عضو یک خانواده، عضو یک سازمان، شهروند یک شهر، یکی از افرادی که برای تفریح به طبیعت آمده‌است یا حتی بیماری که در صف انتظار پزشک است... هر جا جمعیتی با هدفی مشترک حاضر باشند، نیاز به سازمندی، هدف‌یابی و تعهد تک‌تک اعضای حاضر دارند تا به درستی برای نیل به هدف، گام بردارند. حال باید دید این جمع‌های سازمان یافته (از شرکت‌های بزرگ گرفته تا خانواده‌های چند نفره یا مراجمان به یک مرکز خاص) برای دستیابی به اهدافشان بهتر است چه مسیرهایی را بر گیرند؟ به‌گواه بسیاری از جامعه‌شناسان و کارشناسان راهبری، شاهراه تمام این مسیرها رسیدن به وحدت و یکپارچگی و یکدستی در کل جامعه است. حال باید دید چطور می‌شود به این یکدستی و یکپارچگی دست یافت؟ یکی از پایه‌های اساسی و کلیدی دستیابی به یکپارچگی، اصول و ارزش‌های تعریف شده است. در واقع ارزش‌ها چنان ستون‌های بنیادین هر جامعه عمل می‌کنند.

فرآیندهای تولد ارزش‌ها

اصول و ارزش‌ها در واقع مفاهیمی هستند که بین همه اعضای جامعه (حتی نهاد کوچکی چون خانواده) قابل درک و قابل اجراء است. اما باید دید این مفاهیم چطور و طی چه فرآیندی شکل می‌گیرند؟ در بیشتر موارد، سه گزینه برای مطالعه، تحقیق و تحقق ارزش‌ها در هر سازمان وجود دارد. فرهنگ رایج به این صورت است که راهبران، بزرگ‌ترها یا مدیران ارشد با هم گفت‌وگو می‌کنند، مفاهیمی از جنس ارزش و اصول می‌سازند و بعد آنها را با دیگر اعضای گروه به اشتراک می‌گذارند و در خواست می‌کنند، آن ارزش‌ها را ایجاد و در وظیفه و مسئولیت روزمرشان پیاده کنند. غافل از اینکه بعضی ارزش‌ها اصلاً برای افراد جامعه با سازمان هنوز شفاف

ایجاد زبان واحد برای همه

آن چیزی که لازم است در یک جمع و سازمان یکپارچه اتفاق بیفتد این است که اصول و ارزش‌ها به‌صورت اشتراکی و مشورتی با اعضا و همکاران ایجاد شود؛ یعنی سازمانی که یکپارچه است وقتی می‌خواهد اصلی مثل «احترام» را ایجاد کند لازم است درباره آن احترام با همه اجلاس بگیرد، نکات مربوط را مطرح کند و برای ایجاد آن اصل از آنها مشورت بگیرد. در این صورت تک‌تک نفرات می‌توانند آن اصول و ارزش‌ها را برای خود بدانند، چون‌ذی‌نفع هستند در تصمیم‌گیری چون با آنها مشورت‌شده و مدیران ارشد این فرصت را دارند که از نظرهای جمعی و دینامیک گروهی استفاده کنند تا اصول و ارزش‌ها در تمامی سطوح سازمان



فرآیند ایجاد ارزش

تعهدی برای تمام فصول

نکته بعدی که در یکپارچگی جامعه‌ها و سازمان‌ها اهمیت دارد، سطح تعهد افراد به تک‌تک این اصول و ارزش‌هاست. واژه تعهد، مفهومی کاملاً بر بنایی است. تعهد، با بستن یک عهد، پیمان و میثاق درباره آینده، شروع می‌شود. برمی‌گردیم به همان مثال احترام. وقتی یک نفر متعهد است به اینکه اصل احترام در سازمانی که کار می‌کند جاری باشد، یعنی هر عضو در یک سازمان عهد می‌بندد تمام گفت‌وگوهایش محترمانه و در قالب احترام اتفاق بیفتد. هر جا می‌بیند احترام حاضر نیست، همان جا در تک می‌کند و سراغ تصویر تحقق یافته‌اش از آن اصل می‌رود. بعد نگاه می‌کند که چه قدم‌هایی ممکن است در راستای تحقق دوباره آن اصل و ارزش بردارد و اقدام و عمل جدیدی انجام می‌دهد. این باعث می‌شود تک‌تک آدم‌ها متعهدانه به اقدام برای آن اصل گام بردارند و بخشی از یکپارچگی در سازمان شکل بگیرد.

مکت

عاشقم کن به نیکی

روشنا

دعای روز یازدهم
خدا یا در این ماه نیکی را پسندیده من گردان، و نادرستی‌ها و نافرمانی‌ها را مورد کراهت من قرار ده، و خشم و آتش برافروخته را بر من حرام کن، به یاری‌ای‌ات فریادرس داد خواهان.
نیکی و پدی، هر دو از انسان سر می‌زند و «حسان» و «عصیان» کار انسان‌های نیک و بد است. پرداختن به احسان و اجتناب از عصیان، وقتی ارزش دارد که به‌صورت یک ملکه و خصلت ذاتی و سنجیده اخلاقی درآید، نه مقطعی و نه لحظه‌ای و این در صورتی است که ریشه در قلب انسان داشته باشد. فرمان‌ها و نهی‌های الهی، یک حافظ برای انسان است. آن کس که گناه می‌کند، با از این دایره بیرون گذاشته‌است معصیت، چه به‌صورت ترک فرمان، یا از کتاب یک نهی، خروج از محدوده مجاز و ورود به قلمرو «ورود ممنوع» است؛ نوعی دریدن برده حفاظتی و ترک حریم و هتک قانون و قدم‌گذشتن در منطقه خطر است. اگر به این مرحله رسیدیم که واقعاً نافرمانی، فسوق و معصیت را «لذت» دانستیم، بسیاری از مسائل حل است و نیازی به بسیاری از کنترل‌ها نیست. از طرف دیگر نیروی «حسان‌طلبی» و عشق به نیکی به‌طور مداوم، مشوقی برای پرداختن به حسنات و صالحات است. عشق به احسان، به‌طور طبیعی نفرت از گناه را هم به‌همراه دارد. اسناد جواد معدنی

حکیم‌باشی سید محمد فخر

روزه‌داری سالم

ماه رمضان برای روزه‌داران فرصت پرداختن به معنویات است اما تشنگی و گرسنگی گاهی مانع از این مهم می‌شود. در این زمان باید از پرخوری و درهم‌خوری و برهم‌خسوری و خوردن غذاهای دیر هضم و سنگین و سرخ‌کردنی پرهیز کنید. این ناپرهیزی کبد را برای هضم غذا تحت فشار قرار می‌دهد. در وعده افطار و سحر، با آرامش غذا می‌شود و تشنگی کاذب ایجاد می‌کند. افطار با آب و نوشیدنی سرد باعث ضعف معده می‌شود و عظم را افزایش می‌دهد. نکته دیگر اینکه در فاصله افطار تا سحر میوه‌های آبدار و تازه میل کنید که باعث تسکین حرارت و عطش روزانه می‌شوند. از طرفی خوابیدن بلافاصله بعد از وعده سحر باعث سوءهاضمه و ایجاد عطش و کسلی می‌شود. در این باره دست‌کم تا طلوع خورشید بیدار بمانید.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۳۵ - ۱۴۰۰ - ۱۱۹۹

شماره ۰۳ و ۰۴ - ۰۱ - ۴۰۱

موضوع: **شرکت نفت و گاز پارس** (کارفرما) در نظر دارد انجام خدمات ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با شرایط زیر به پیمانکار ذیصلاح واگذار نماید:

شرح پروژه:
تأمین و راهبردی یک فروند شناور تدارکاتی سکو (PSV) برای مدت ۳ سال به‌طور دائم و مستمر به منظور پشتیبانی از سکوهای دریایی، دکلهای حفاری و سایر پروژه‌های در دست اقدام در منطقه پارس جنوبی واقع در آبهای خلیج فارس مطابق با مشخصات فنی ذکر شده در اسناد مناقصه

شرایط مناقصه‌گر:
۱- داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه
۲- دارا بودن گواهینامه ایمنی پیمانکاری
۳- توانایی ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به صورت وجه نقد و ضمانت‌نامه معتبر بانکی از بانک‌های معتبر و مورد تأیید کارفرما با اعتبار ۹۰ روزه و قابل تمدید با نظر کارفرما به مبلغ ۱۱۰،۲۷۰ یورو برای معرفی یک (۱) فروند شناور مطابق با آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی مصوب سال ۱۳۹۴
۴- ارائه اسنادنامه شرکت و صورتهای مالی حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی و حسابداران رسمی ذیصلاح حداقل مربوط به سال گذشته و ترجیحاً مربوط به سه سال آخر
۵- برباورد کارفرما برای اجاره دائمی یک فروند شناور، مبلغ ۴،۸۷۲،۷۵۰ یورو برای مدت ۳۶ ماه می‌باشد.

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه ۲۸/۱۴۰۰

موضوع: **خرید، حمل، نصب و راه‌اندازی و آموزش نه دستگاه چیلر کمپرسوری با کندانسور هوایی مورد نیاز بهداشت و درمان صنعت نفت آبادان**

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. کلیه فرآیندهای این مناقصه از ارزیابی کیفی مناقصه‌گران، دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir با شماره ثبت ۰۰۰۰۹۲۸۲۳۰۰۰۰۵ انجام خواهد شد.

الف) شرح خدمات مورد نیاز: خرید، حمل، نصب، راه‌اندازی و آموزش نه دستگاه چیلر کمپرسوری با کندانسور هوایی

ب) مدت زمان اجرای قرارداد: ۱۸۰ روز تقویمی

ج) محل انجام خدمات: استان خوزستان - شهر آبادان - بیمارستان نفت آبادان

د) حداقل شرایط متقاضیان:
۱- داشتن شخصیت حقوقی مستقل
۲- داشتن امکانات و تجهیزات مناسب مرتبط با موضوع مناقصه و نیروی انسانی با تجربه
۳- داشتن سابقه و تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه
۴- نامه نمایندگی (انحصاری / غیر انحصاری) که در تاریخ برگزاری مناقصه معتبر باشد و یا ارائه پروانه تولید از وزارت صمت (جهت شرکت‌های تولیدکننده)

آگهی مناقصه عمومی

تأمین اقلام شوینده و نگهدارنده آب استخرهای مجموعه‌های ورزشی

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد تأمین اقلام شوینده و نگهدارنده آب استخرهای مجموعه‌های ورزشی خود را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی دارای صلاحیت به مدت ۳ ماه واگذار نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مدت (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	تأمین اقلام مواد نگهدارنده آب استخر	۳	۶۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	تأمین اقلام مواد شوینده	۳	۶۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰

الف) شرایط اشخاص حقوقی: اساننامه / روزنامه رسمی / آگهی تأسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت / تکمیل و امضاء فرم‌های ارائه شده / گواهی امضا تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور / کد اقتصادی شرکت / ثبت‌نام در سامانه ارائه‌دهندگان خدمات شهرداری تهران

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادهای، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰

ج) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران

د) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق که باید بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ (فیش سه برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی بنام سازمان ورزش شهرداری تهران ارائه گردد.

ه) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، با قید «خوانده شد، مورد قبول است» مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

شهر خانها

در حفظ محیط زیست شهرمان کوشا باشیم