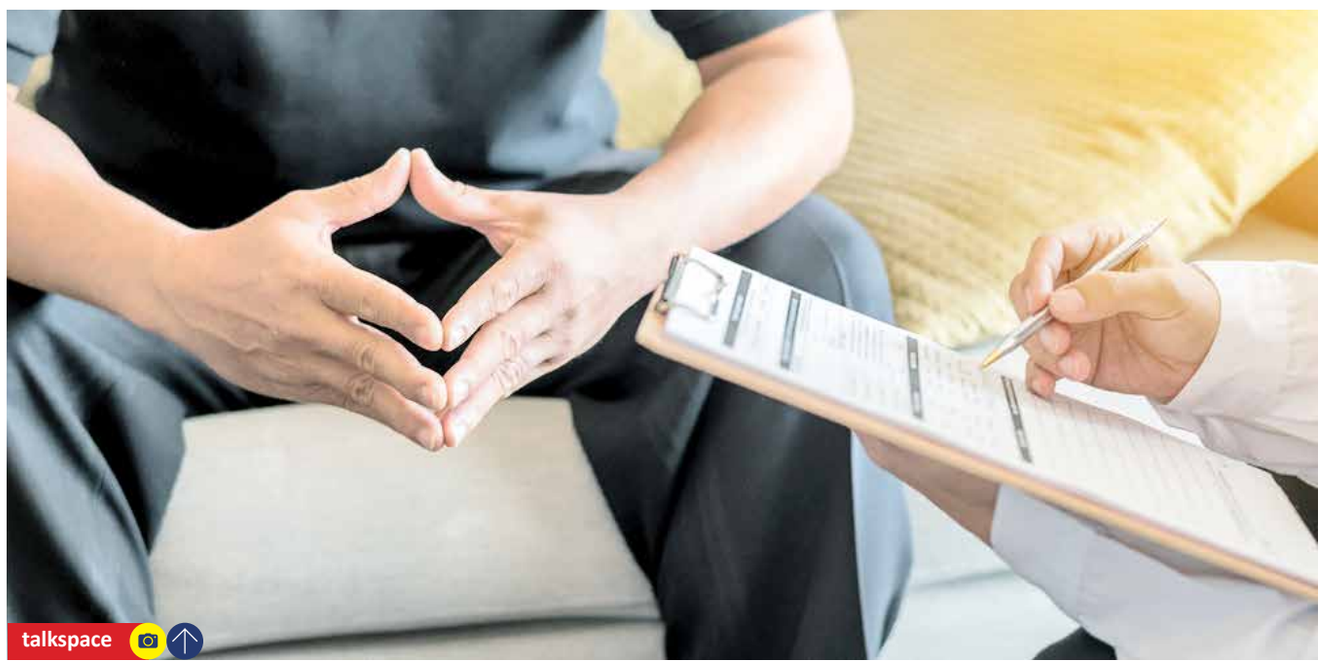
talkspace

آیا همه آدم‌ها نیاز به روان‌درمانی دارند؟

مد تراپی

شبکه‌های اجتماعی یک جوری روی داشتن تراپیست تأکید می‌کنند و آنهایی را که روان درمانگر ندارند آدم‌های پرمشکلی نشان می‌دهند که گاهی آدم حس می‌کند اگر روان‌درمانی نمی‌کند و همین جوری از پس مشکلاتش بر می‌آید، آدم بدبختی است

گزارش

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش نویس

«این روزها کمی افسرده‌ام.» «نمی‌دانم باید به پسرم که مدام از همه چیز و همه‌کس گلایه می‌کند چه جوابی بدهم.» «برای ازدواج با پسری که ۵ سال از من کوچکتر است، مردد‌م.» «شوهرم چند وقتی است یک‌جوری بی‌خیال شده، یعنی هیچ کدام از مسائل و مشکلات زندگی دیگر عین‌خیالش نیست و من مدام باید برای حل همه مسائل زندگی پیشقدم شوم، نمی‌دانم چطور باید با او حرف بزنم...» اینها تنها چند مشکلی است که مراجعه‌کنندگان با یک روان‌درمانگر یا به قول امروزی‌ها تراپیست مطرح کرده‌اند. اما آیا همه این مشکلات و پیدا کردن راه‌حل برایشان نیاز به داشتن یک روان‌درمانگر حرفه‌ای دارد و اگر شما به یک روان‌درمانگر حرفه‌ای به هر دلیلی دسترسی نداشته باشید، از پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات‌تان هم عاجزید؟ اصلاً کدام مشکلات زندگی نیاز به کمک حرفه‌ای دارند و کدام‌یک نه؟ آیا این روزها تراپیست داشتن هم مثل خیلی چیزهای دیگر مد شده و اگر شما از مد پیروی نکنید، به نظر می‌رسد از قافله عقب افتاده‌اید؟ مد تراپیست داشتن چقدر مفید و چقدر غیرمفید است؟

روی خط تراپی

«شبکه‌های اجتماعی یک جوری روی داشتن تراپیست تأکید می‌کنند و آنهایی را که روان‌درمانگر ندارند آدم‌های پرمشکلی نشان می‌دهند که گاهی آدم حس می‌کند اگر روان‌درمانی نمی‌کند و همین‌جوری از پس مشکلاتش بر می‌آید، آدم بدبختی است. ضمن اینکه خدمات روان‌درمانی لوکس و گران است و هرکسی از پس هزینه‌هایش برنمی‌آید.» اینها را هلیا دختری می‌گوید که فکر می‌کند این روزها داشتن تراپیست هم مد شده و آدم‌ها دائماً درباره‌اش حرف می‌زنند و این، آدم‌هایی را که توان استفاده از چنین امکاناتی ندارند، دچار حس بدی می‌کند. هلیا مکث می‌کند، انگار توی ذهنش حرف‌هایش را مرور می‌کند: «یکی از دوستانم هفته‌ای ۷۰۰ هزار تومان برای روان‌درمانی‌اش می‌دهد و دیگری هفته‌ای یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، بعد می‌آیند و برای من می‌گویند که در جلسه تراپی‌شان چه گذشته. گاهی فکر می‌کنم مسائلی که دارند، مسائل روزمره زندگی است و می‌توان بدون راهنمایی یک روان‌درمانگر هم حل‌شان کرد اما آنها چنین نظری ندارند و من را که تراپیست ندارم، یک‌جورهایی دست می‌اندازند؛ حتی یک بار یکی از آنها به من گفت تو عقده‌های فروخورده‌ات را وارد روابطت می‌کنی. در حالی که همین دوستان می‌دانند که من امکان پرداخت چنین هزینه‌ای را ندارم. ابداً منظورم این نیست که تراپیست داشتن بد است نه، فقط می‌خواهم بگویم که همه این امکان را ندارند.»

نسیم از بعد دیگری به این ماجرا نگاه می‌کند: «معمولاً هواداران یعنی کسانی که این خدمات را دریافت می‌کنند و دیگران را به استفاده از آن تشویق می‌کنند از طبقه متوسط و بالاتر هستند که می‌توانند هزینه‌های بالای خدمات را پرداخت کنند اما انگار از جایی به بعد این مسأله خودش تبدیل به نوعی وسواس می‌شود. ما به تدریج با مخاطبی مواجه می‌شویم که اسم صدجور وسواس و اختلال رفتاری را بلد است و این را همه‌جا اعلام می‌کند. برای خود من عجیب است که ناگهان اطراف ما پر شده از کسانی که بیش‌فعال هستند یا وسواس دارند یا مشکلات خلقی دارند که دائم می‌خواهند به بقیه القا کنند ما از مشکلات‌مان آگاهیم اما شما نه.» او ادامه می‌دهد: «من فکر می‌کنم تراپی امر بسیار مثبتی است که در سلامت روان فرد مؤثر است اما مثل هرچیز دیگری، بسیار کالایی شده، هم کالایی برای خرید (دادن پول در ازای خدمات که معمولاً مشمول بیمه هم نیست) هم کالایی که برخورداری از آن نوعی پرستیژ اجتماعی به همراه دارد چون اساساً کالایی است که طبقه خاصی از آن استفاده می‌کند.»

> معمولاً هواداران یعنی کسانی که این خدمات را دریافت می‌کنند و دیگران را به استفاده از آن تشویق می‌کنند از طبقه متوسط و بالاتر هستند که می‌توانند هزینه‌های بالای خدمات را پرداخت کنند.اما انگار از جایی به‌بعد این مسأله خودش تبدیل به نوعی وسواس می‌شود

مد خوب، روان درمانی

سعید از آنهایی است که به روان‌درمانگر و نقش آن در زندگی خیلی معتقد است و چند سال است زندگی‌اش را اینطور سپری کرده و حتی از گران بودن جلسه‌های روان‌درمانی هم دفاع می‌کند: «بگو ماهی ۳ میلیون تومان؛ آیا همه‌مان در ماه همین‌قدر خرج خریدن لباس و کیف و نمی‌دانم رفتن به کافه و رستوران نمی‌کنیم؟ ارزشش را دارد که خشم و اضطرابت را مدیریت کنی و با خودت به صلح برسی و نحوه مواجهه با مشکلاتت را یاد بگیری. من معتقدم هیچ‌کدام از ما به تنهایی قادر نیستیم اینها را یاد بگیریم.» البته سعید زود به حرف‌هایش این نکته را اضافه می‌کند: «همه روان‌درمانگرها یا تراپیست‌ها هم عملاً نمی‌توانند حال خوبی به تو بدهند و در این رشته مثل خیلی رشته‌های دیگر آدم ناکاربلد هم هست که ممکن است تو را از زندگی ناامید کند. بنابراین باید در انتخاب تراپیست دقت کنید من از آنهایی هستم که می‌گویم اگر تراپی مد هم شده، من مدافعش هستم چون این دقیقاً از آن مدهای خوب زندگی است.»

«هر وقت کسی گفت من که احتیاج به روان‌درمانی ندارم، من این پیام را می‌گیرم که با آدمی روبه‌رو هستم که از ترس روبه‌رو شدن با زخم‌هاش به دیگران ضربه می‌زند. چون همه آدم‌ها نیاز به روان درمانی دارند.» سحر اینها را می‌گوید و معتقد است: «آدم‌های زیادی هستند که نیاز به روان‌درمانی داشته‌اند اما در برابر آن مقاومت کرده‌اند. همین آدم‌ها طوری روح و روان دیگران را خراش می‌دهند که آنها به درمان نیازمند می‌شوند. زخم‌هایی به دیگران می‌زنند که حاصل زخم‌های درمان نشده‌شان است.»

چه زمان به تراپیست نیاز داریم

حالا باید از خودمان بپرسیم چه زمان باید به تراپیست مراجعه کنیم؟ آیا همه مسائل زندگی و پایین و بالاهایش نیاز به مراجعه به روانشناس دارد یا نه؟ برای هزینه‌های روان‌درمانی چه باید کرد؟

دکتر حمیده رحیمی می‌گوید: «البته که برای همه مسائل زندگی لازم نیست شما تراپیست داشته باشید و بسیاری از مسائل زندگی همان بالا و پایین زندگی است که باید یاد بگیرید با آنها کنار بیایید. مثلاً ازدواج به خودی خود مسأله‌ای پرچالش است و باید سختی‌هایش را بپذیرید. اما با اینکه قبول دارم گاهی تراپیست داشتن در جامعه ما مد شده اما در کل چیز بدی نیست و بها دادن به روح و روان مثبت است، به شرط اینکه به ابزار فخرفروشی به دیگران تبدیل نشود.» زهرا نیکزاد، روانشناس در این باره توضیح می‌دهد: «سازمان بهداشت جهانی یک چهارچوب مشخص دارد که چه زمان از تراپیست استفاده کنیم. مورد اول زمانی است که فرد در موقعیت فقدان قرار می‌گیرد و سوگواری را تجربه می‌کند و یا عزیزی را از دست می‌دهد یا رابطه عاطفی را از دست می‌دهد و فرد به زبان ساده‌تر تنها می‌شود و شخص مورد علاقه‌اش را از دست می‌دهد. مورد دوم مربوط به اضطراب‌هایی است که غیرقابل کنترل است و اینکه هر فرد ظرفیت متفاوتی دارد و نمی‌تواند آن اضطراب را مدیریت کند پس بهتر است به روان درمانگر مراجعه کند. مورد بعدی افسردگی‌های غافلگیرکننده و ناگهانی است. مثلاً برخی افراد می‌دانند زمان پاییز افسردگی را تجربه می‌کنند یا زمان امتحانات مودشان پایین‌تر است. اما افسردگی این شکلی شبیه قبلی‌ها نیست؛ بیشتر از سطح تحمل فرد است که نیاز به مداخله دارد. مورد بعدی که نیاز به روان‌درمانی را ضروری می‌کند، فوبیاها هستند که نسبت به موارد بالا مزمن‌تر است مثل ترس از بلندی، ترس از فضای بسته، ترس از خون که افراد دیگر خیلی با آنها مواجهه عادی دارند. مسأله بعدی مسأله خانوادگی و ارتباطی است؛ فرد مثلاً سبک ارتباطی‌اش تکانشی است و خیلی زود عصبانی می‌شود و نمی‌تواند ارتباط بگیرد و قدرت حل مسأله را ندارد. اینها هم پیشنهاد می‌شود به تراپیست مراجعه کنند. آخرین مورد درباره عادات نامناسب مثل خواب، تغذیه و اعتیاد به مشروبات الکلی و مواد است. ما به این افراد پیشنهاد می‌دهیم به تراپیست مراجعه کنند. بنابراین مواردی که افراد نیاز به روان‌درمانی دارند و ندارند را می‌توانید از این دسته‌بندی متوجه شوید.»

او البته به مشکلات مالی رفتن نزد روان‌درمانگر هم اشاره می‌کند؛ اینکه خیلی از روان‌درمانگران هزینه مورد تأیید خودشان را می‌گیرند و نه تعرفه سازمان نظام مشاوره و روانشناسی و اینکه مردم معمولاً از این تعرفه‌ها آگاهی ندارند و هر هزینه‌ای را که به آنها اعلام می‌شود، می‌پردازند در حالی که این تعرفه‌ها در سایت این سازمان قابل دسترسی است.

پس بهتر است بدون اینکه تحت‌تأثیر تبلیغات و به قول معروف مدتراپی قرار بگیریم، با توجه به نیازمان روان‌درمانی را انتخاب کنیم یا نکنیم. هرچه هست، توجه کردن به مشکلات روان‌مان درست مثل توجه به مشکلات جسمی‌مان چیز خوبی است.

نبض تهران با برق می‌زند — بهینه مصرف کنیم

آگهی مناقصات عمومی یک مرحله‌ای — نوبت دوم

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد **اجرای عملیات توسعه،احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیروی برق (تعویض جعبه‌های انشعاب) محدوده منطقه برق بیهقی و تجدید اجرای عملیات تعمیرات پیشگیرانه (pm) محدوده منطقه برق نیاوران** خود را به پیمانکاران واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی واگذار نماید.

● شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه ستاد	۲۰۰۲۰۹۶۵۱۵۰۰۰۱۰	۲۰۰۲۰۹۶۵۱۵۰۰۰۰۱۱	۲۰۰۲۰۹۶۵۱۵۰۰۰۰۱۲	۲۰۰۲۰۹۵۱۱۰۰۰۰۰۴
شماره مرجع مناقصه	۰۲۲۰۱۰۱۳۰	۰۲۲۰۱۰۱۳۶	۰۲۲۰۱۰۱۴۸	۰۲۲۳۱۰۱۵۱
منطقه	بیهقی			نیاوران (تجدید)
موضوع مناقصه	اجرای عملیات توسعه،احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیروی برق			تجدید اجرای عملیات تعمیرات پیشگیرانه (pm)
برآورد انجام کار(ریال)	۱۸،۳۱۸،۹۷۹،۸۶۰	۲۳،۰۵۰،۱۵۵،۲۱۶	۲۵،۰۳۲،۴۴۴،۳۳۹	۱۹ / ۲۴۵ / ۶۷۰
مبلغ ضمانت‌نامه فرآیند ارجاع کار (ریال)	۱،۴۱۶،۰۰۰،۰۰۰	۱،۶۵۳،۰۰۰،۰۰۰	۱،۷۵۱،۰۰۰،۰۰۰	۱ / ۴۶۲ / ۵۰۰ / ۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ لغایت روز پنج‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱			
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه‌گزار	تا ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲			
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۱۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲	ساعت ۱۱ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲	ساعت ۱۲ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲	ساعت ۱۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، خیابان نوزدهم، پلاک ۲۶ ، منطقه برق بیهقی			تهران، چهارراه فرمانیه، خیابان جهانبخش نژاد، نارنجستان هفتم، منطقه برق نیاوران

● نوع سپرده فرآیند ارجاع کار: به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بلوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.

به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در هر مناقصه، مبلغ ۱ / ۵۰۰ / ۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir – اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمناً کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ می‌باشد.

◄ به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

● شرایط متقاضیان جهت شرکت در مناقصه:

◄ داشتن گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری در رشته نیرو ازمعاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری (سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی) الزامی می‌باشد.

◄ داشتن گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.

◄ هزینه درج دو نوبت آگهی در روزنامه به‌عهده برنده یا برندگان مناقصه می‌باشد.

◄ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

● نشانی‌های کسب اطلاعات بیشتر:

◄ سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir

◄ سایت پایگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir

◄ سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ(سهامی خاص)

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

آگهی مزایده عمومی

فروش املاک و مستغلات شماره ۲۰۰۲۰۰۳۰۶۶۰۰۰۰۱

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی- وزارت آموزش و پرورش در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود را به‌شرح جدول ذیل ازطریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۰۳۰۶۶۰۰۰۰۰۱ به‌صورت الکترونیکی به‌فروش برساند.

ردیف	آدرس ملک	مساحت واحد (مترمربع)	انباری	پارکینگ	وضعیت ملک	قیمت پایه روز (به‌ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (به‌ریال)
۱	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج C - طبقه ۱ جنوب شرقی- واحد ۳- پلاک ۷۹/۵۰۹۰	۱۵۱/۷۵	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۱۳/۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۶۹۰/۵۰۰/۰۰۰
۲	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج B - طبقه ۱۱ شمال شرقی- واحد ۲- پلاک ۷۹/۵۰۹۱	۱۴۴/۴۸	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۳۱/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۵۷۳/۵۰۰/۰۰۰
۳	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج B - طبقه ۲ شمال شرقی- واحد ۲- پلاک ۷۹/۵۰۹۲	۱۴۴/۴۸	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۰۵/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۲۷۳/۵۰۰/۰۰۰
۴	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج C - طبقه ۱ جنوب غربی- واحد ۴- پلاک ۷۹/۵۰۹۳	۱۵۴/۱۲	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۱۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۶۲۵/۰۰۰/۰۰۰
۵	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج C - طبقه ۳ جنوب غربی- واحد ۴- پلاک ۷۹/۵۰۹۴	۱۵۴/۱۲	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۱۸/۶۷۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۹۳۳/۵۰۰/۰۰۰
۶	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج B - طبقه ۶ شمال شرقی- واحد ۲- پلاک ۷۹/۵۰۹۵	۱۴۴/۴۸	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۱۷/۰۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۸۵۱/۰۰۰/۰۰۰
۷	تهران- سوهانک- مجتمع مروارید- برج C - طبقه ۲ جنوب غربی- واحد ۴- پلاک ۷۹/۵۰۹۶	۱۵۴/۱۲	دارد	دارد	مستأجر دارد	۱۱۵/۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۷۷۹/۵۰۰/۰۰۰

● زمان انتشار در سایت: روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۷

● مهلت دریافت اسناد مزایده: تا ساعت ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۳۱

● تاریخ بازدید: از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۸ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۳/۳۱ (به‌مدت ۴ روز) از ساعت ۱۹ الی ۲۱

* متقاضیان برای هماهنگی بازدید، می‌توانند با شماره ۰۹۱۹۴۳۷۴۷۲۶ (آقای طالبی) تماس حاصل نمایند.

● آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۲ ساعت ۱۳

● زمان بازگشایی: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۳ ساعت ۱۰

● زمان اعلام به برنده: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۴ ساعت ۱۰

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱ برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران محترم از این طریق امکان‌پذیر می‌باشد.

توجه:

* متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۸۳۱۱۶۳ داخلی ۲۲۵ (امور حقوقی و قراردادها) تماس حاصل نمایند.

** پیشنهاد می‌شود با توجه به تعداد آپارتمان‌های موضوع مزایده، قبل از ارائه پیشنهاد، از واحدهای آپارتمانی موضوع مزایده بازدید گردد.

۲ کلیه اطلاعات املاک؛ شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش، در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.

۳ علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند:

● مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۵۶

● اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت‌نام/پروفایل مزایده‌گر» موجود است.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی