ایسنا

گاهی در روابط‌مان اینکه همیشه مقصر ماجرا باشیم قدرت تصمیم‌گیری‌مان را کم می‌کند. چون می‌ترسیم نتایج آن طور که می‌خواهیم پیش نرود و باز برچسب مقصر بخوریم. حالا این مقصریابی چه تبعاتی دارد و راهکارهای مقابله با آن کدام است؟

مرد جوان ازهمسرش گلایه‌مند است. اینکه همیشه به جای حرف و گفت‌وگو می‌خواهد او را مقصر مشکلات‌شان جلوه دهد وخودش قربانی بی‌گناه ماجرا باشد می‌گوید به نظرمن آدم‌هایی که خودشان را خیلی عاقل و کامل می‌دانند بیشتراین مدلی هستند

مقصریابی در دعوای زن و شوهری

همه‌اش تقصیر توست

گزارش

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش نویس

هربار سرموضوعی بحث‌شان می‌شود اولین جمله‌ای را که پیش ازهر گفت‌وگویی می‌شنود این است:همه‌اش تقصیر تو بود، من که کاری نکردم. وقتی او ادامه می‌دهد که دنبال مقصر نمی‌گردد و فقط می‌خواهد درباره ماجرایی که پیش آمده حرف بزند. باز هم این جمله را می‌شنود. همه‌اش تقصیر توست چه حرفی بزنیم؟ تو مقصری. نباید این کار را می‌کردی یا باید فلان کار را انجام می‌دادی و بعد هم ادامه مکالمه.سرزنش و سرزنش و... و کلی حرف نزده و بغضی در گلو.

زن این حرف‌ها را با بغض می‌زند. اینکه درهر بحث و دعوایی شوهرش دنبال مقصر می‌گردد:«می دانی وقتی ماجرایی پیش می‌آید من نمی‌خواهم خودم را تبرئه کنم و بگویم تقصیری نداشته‌ام، اما همسرم دائم می‌خواهد خودش را از هر مشکلی مبرا نشان دهد برای همین تا مسأله‌ای پیش می‌آید، می‌گوید تقصیر توست. آخر انداختن همه مشکلات گردن من مگر چه مشکلی از مشکلات زندگی‌مان حل می‌کند؟ مگرمن در یک محکمه با یک قاضی زندگی می‌کنم که دائم دنبال پیدا کردن مقصر است؟ به نظرمن مشکلات زندگی اصلاً این طوری حل نمی‌شود. مقصریابی فقط همه چیز را بدتر می‌کند.وقتی زوج‌هایی را می‌بینم که با هم حرف می‌زنند و مشکلات‌شان را حل می‌کنند، بدجوری دلم می‌گیرد. اینکه می‌توان درباره موضوعی حرف زد و نتیجه گرفت بدون اینکه دنبال مقصر ماجرا بگردیم.»

شما در دعواها و بحث‌های خانوادگی‌تان چگونه رفتار می‌کنید؟ آیا شما هم دنبال مقصر می‌گردید و تلاش می‌کنید همه مشکلات را گردن کس دیگری بیندازید یا نه سعی می‌کنید بدون پیدا کردن مقصر با هم گفت‌وگو کنید؟ فرقی نمی‌کند دعوای خانوادگی‌تان چه دلیلی دارد مثلاً درباره مسائل و مشکلات مالی است یا گلایه از استرس‌های شغلی یا روابط خانوادگی یا مشکل در تربیت فرزندان یعنی نزاع‌تان هر دلیلی هم که دارد مهم این است که شما بتوانید حلش کنید. آیا شما قادر به این کارهستید یا دنبال مقصرید؟

مرد میانسالی درمترو تهران بلند بلند با خودش حرف می‌زند:«من مقصرم...من مقصرم»، همه نگاه‌ها به سمتش جلب می‌شود. رو به همه می‌گوید که همسر و فرزندانش در همه مشکلات زندگی او را متهم و مقصرمی‌دانند. آن قدر دلش از این ماجرا پر است که ترجیح داده با همه این طور در ملأعام درددل کند:«مگر می‌شود درباره یک موضوع هم من بی‌تقصیرنباشم؟ مگر می‌شود؟ اصلاً شما هم بیایید همه مشکلات زندگی را گردن من بیندازید چون من همیشه مقصرم...»

مرد جوان ازهمسرش گلایه‌مند است. اینکه همیشه به جای حرف و گفت‌وگو می‌خواهد او را مقصر مشکلات‌شان جلوه دهد وخودش قربانی بی‌گناه ماجرا باشد:« به نظرم آدم‌هایی که خودشان را خیلی عاقل و کامل می‌دانند بیشتر این مدلی هستند. فکر می‌کنند هیچ اشتباهی نمی‌کنند و اگر قصوری هم هست به خاطرعیب‌های طرف مقابل‌شان است و خودشان عیبی ندارند. این آدم‌ها انتقادپذیر نیستند. مثلاً درباره تربیت بچه‌ها هر مشکلی پیش می‌آید همسرم می‌گوید تو مقصر بودی.اگر فلان کلاس می‌روند و بد از آب در می‌آید می‌گوید همه‌اش تقصیر توست. آنقدر از جمله «تقصیر توست» استفاده کرده که گاهی با شنیدن این جمله دلم می‌خواهد داد بزنم. ممکن است حتی در موضوعی من مقصر باشم، اما به هر حال زندگی آزمون و خطاست. مگر این طور نیست؟ مثلاً من فکر می‌کرده‌ام پسرم اگر کلاس فوتبال برود برایش خوب است اما کلاس برایش خوب نبوده اینکه در اینجا هم من مقصرماجرا شوم آیا به زندگی‌مان کمک می‌کند؟ متهم کردن، انگ زدن و دنبال مقصر گشتن چیزی را حل نمی‌کند.»

گاهی در روابط‌مان اینکه همیشه مقصر ماجرا باشیم قدرت تصمیم‌گیری‌مان را کم می‌کند. چون می‌ترسیم نتایج آن طور که می‌خواهیم پیش نرود و باز برچسب مقصر بخوریم. حالا این مقصریابی چه تبعاتی دارد و راهکارهای مقابله با آن کدام است؟ زهرا نیکزاد، روانشناس در گفت‌وگو با ما در این باره بیشترتوضیح می‌دهد:« افراد عموماً وقتی دیگران را مقصر می‌دانند که تیپ شخصیتی شان مسئولیت پذیر نیست. حالا چرا مسئولیت‌پذیر نیستند، مهم‌ترین دلیلش این است که سرزنش دیگران راحت‌تر از سرزنش خودشان است. پس جوری رفتارمی کنند که دیگران را متهم کنند و تقصیر را گردن آنها بیندازند.مثل والدینی که دائم کودک‌شان را سرزنش می‌کنند یا زوجی که همیشه تصمیمات همسرش را دلیل اختلاف بین خودشان می‌داند.آدم‌ها گرایش ذاتی به نقش قربانی بودن دارند.علت هم این است که در فرهنگ ما در کتاب و فیلم‌ها افراد قربانی معمولاً در جایگاه ویژه‌تری قراردارند و حتی زمانی که ما قربانی هستیم ممکن است سطح برخی هورمون‌های نشاط آور در بدن‌مان بالاتر برود و افراد در موقعیت قربانی بودن حس لذت را تجربه کنند. مسأله دیگر آنکه افراد تحت تأثیر دروغگویی به مقصریابی می‌پردازند، یعنی فرد سبک دائم‌اش کتمان‌گری است و دائم حقیقت را کتمان می‌کند و زمانی که در مسأله‌ای حقیقت ماجرا را پیدا کند اولین راه‌حلش این است که فرد مقابل را مقصر بداند.»

اما مقصریابی دلایل روانشناختی دیگری هم دارد که در ادامه این روانشناس به آنها اشاره می‌کند:«توجیه دیگرمکانیسم روانی این مسأله است یعنی همان دلیل تراشی که فروید هم در نظریاتش مطرح می‌کند به این شکل که همه ما تمایل داریم برای هرچیز دلیل منطقی پیدا کنیم. وقتی که اتفاق اشتباهی می‌افتد می‌خواهیم مشکل را پیدا کنیم و به شکلی به آن پایان دهیم و همیشه راحت‌ترین دلیل برای مکانیسم‌های ذهنی ما مقصرسازی است چرا که از بقیه هم در دسترس‌تر است.»

اما راه حل این مشکل چیست؟ اگر شخصیت مقصریاب داریم چطور باید کنترلش کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم که نیکزاد در پاسخ به این سؤال هم تأکید می‌کند:«اول ازهمه اینکه مسئولیت‌پذیر باشیم و مسئولیت کارهای خودمان را بپذیریم و به این باور برسیم در زندگی هرکس اشتباه‌هایی دارد و تصویر کمال‌گرایانه نداشته باشیم. در زندگی هیچ‌کس عملکرد بی‌نقصی ندارد. حقیقت زندگی همین است که همه آدم‌ها در کنار عملکرد مثبت خلأهایی هم دارند. مسأله بعدی خودآگاهی است؛ اینکه آگاه باشیم که چه زمان سرزنش‌گری می‌کنیم. وقتی بدانیم در چه موقعیت‌ها و چه زمان‌هایی سرزنش‌گری می‌کنیم کنترلش راحت‌تر است. پیش زمینه کنترل خودآگاهی است. بدانیم به فهم و درک مشکل رسیده‌ایم. اکثر ما دیگران را سرزنش می‌کنیم چون از درک مشکل ناتوانیم و با درک سطحی خودمان واکنش نشان می‌دهیم وهراطلاعاتی را که از بیرون به سطح ادراکی ما می‌رسد رد می‌کنیم و براساس تحلیل‌های ذهنی‌مان که حاصل خطاهای شناختی مان است تصمیم می‌گیریم. در این موقعیت‌ها نباید بر اساس تحلیل‌های خودمان تصمیم بگیریم. تکنیک دیگر همدلی است که خودمان را جای دیگران قرار دهیم. وقتی با فرد مقابل همدلی می‌کنید در جایگاه همسو قرار می‌گیرید. درهمدلی پل ارتباطی قوی بین افراد ایجاد می‌شود واحتمال نظرخواهی بین افراد بیشترمی‌شود. کنترل خشم راهکار دیگر است. برخی نمی‌توانند خشم‌شان را کنترل کنند، مقصر دانستن دیگران سطح خشم را کاهش می‌دهد. اگرمهارت‌های مهار خشم را بیاموزیم تأثیرمستقیم بر کنترل مقصر قلمداد کردن افراد دارد.»

پس دفعه بعد اگر در دعوای خانوادگی‌مان اولین جمله‌ای که به ذهن‌مان آمد این بود که «تو مقصری، مقصراصلی تو هستی. همه‌اش تقصیر تو بود»، به این فکر کنیم که ما هم به‌عنوان یک طرف دعوا و بحث چندان بی‌تقصیر نیستیم.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
(نوبت اول)

معاونت مهندسی و پدافند غیرعامل فراجا در نظردارد به‌منظور احداث طرح مورد نیاز، بامشخصات ارائه شده در اسناد مناقصه و با شرایط زیر، نسبت به برگزاری تشریفات مناقصه اقدام نماید.

ردیف	محل پروژه	زیرپروژه	مقدار (مترمربع)	نوع اسکلت	سرمایش و گرمایش	برآورد کل (ریال)	مبلغ ضمانت‌نامه	توضیحات
۱	ساختمان اداری واقع در خیابان وحدت اسلامی	ساختمان اصلی	۵۶۷۰	بتنی	گرمایش: موتورخانه مرکزی سرمایش: چیلر	۸۶۳/۴۹۸/۳۶۰/۶۴۳	۴۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	(فقط ضمانت‌نامه معتبر بانکی یا فیش واریز نقدی مورد قبول است)
		دیوار	۱۰۰					

الف) محل تأمین اعتبار: از محل طرح‌های غیرعمرانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران به‌شرح اسناد مناقصه می‌باشد.
ب) شرایط اجرای طرح: پیمان به‌صورت اجرای کارهای ساختمانی به‌صورت سرجمع پیمان (بخش‌نامه ۹۶/۱۲۹۹۱۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۴) و بر اساس فهرست بهای پایه ابنیه، مکانیکی و برقی سال ۱۴۰۲ و احتساب کلیه ضرایب متعلقه به فهرست بها است.
د) کسورات: کسورات مطابق با ضوابط و ابلاغیه‌های مورد عمل در طرح‌های غیرعمرانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران پرداخت و در پایان با ارائه مفاصاحساب تابع ضوابط مراجع مربوط خواهد بود.
هـ) پیش پرداخت: برابر آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به‌شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ پرداخت می‌گردد.
و) مدت اعتبار پیشنهادات: ۳ ماه می‌باشد.
ز) شرایط مناقصه‌گزار: در رد یا قبول تمامی و یا هر یک از پیشنهادات، مختار است و به پیشنهادات مشروط، مخدوش و فاقد فهرست تجزیه بها، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
ح) تاریخ واگذاری اسناد مناقصه: از مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ تا مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۶ می‌باشد.
ط) آخرین مهلت قبول پیشنهادات: مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۹ می باشد.
ی) تاریخ بازگشایی پاکات مناقصه: مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۱ می‌باشد.
ک) محل بازگشایی پاکات مناقصه: به آدرس تهران، انتهای اتوبان کردستان شمال، خیابان رشید یاسمی، ستاد فراجا، معاونت مهندسی و پدافند غیرعامل فراجا، سالن جلسات دفتر معاونت می‌باشد.
– لذا از تمامی پیمانکاران دارای گواهی صلاحیت پیمانکاری معتبر صادره از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور که در سامانه ساجات WWW.SAJAT.IR و ساجار WWW.SAJAR.IR قابل رؤیت بوده و دارای حداقل رتبه۴ در رشته ابنیه (دارای ظرفیت مجاز و آزاد برای شرکت در مناقصه متناسب با برآورد کل پروژه)می باشند و دارای گواهی صلاحیت ایمنی صادره از وزارت تعاون، کارورفاه اجتماعی(HSE)، دعوت می‌گردد حداکثرظرف مدت ۴روز از تاریخ درج آگهی نوبت اول با به‌همراه داشتن فتوکپی برابر با اصل رتبه بندی و ظرفیت کاری (به تاریخ روز)شرکت (تأییدیه صلاحیت پیمانکاری سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور) گواهی‌نامه مؤدیان مالیاتی (مالیات بر ارزش افزوده)، صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال جاری(برای پروژه‌ها با برآورد بیش از ۱۰ برابر سقف معاملات عمده دولتی)، یک جلد رزومه کاری پنج سال اخیر به‌همراه مستندات شرکت، جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد به‌منظور ارزیابی توان اجرایی کار توسط دستگاه مناقصه‌گزار به آدرس: تهران، انتهای اتوبان کردستان شمال، خیابان رشید یاسمی، ستاد فراجا، معاونت مهندسی و پدافند غیرعامل فراجا، مرکز عمران و نوسازی، اداره پیمان و رسیدگی مراجعه نمایند.
تلفن: ۸۱۸۷۱۷۱۳-۰۲۱ و ۸۱۸۷۱۷۱۱-۰۲۱ دورنگار ۸۱۸۷۱۵۱۰-۰۲۱
هزینه درج هر نوبت آگهی و ثبت قرارداد به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به‌صورت یک مرحله‌ای نوبت اول

شرکت پالایش نفت لاوان در نظر دارد خرید اقلام ذیل را پس از انجام فرآیند ارزیابی‌کیفی و احراز صلاحیت از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های مجرب و واجد شرایط واگذار نماید.

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به صورت یک مرحله ای نوبت اول
خرید یک دستگاه الکتریکال هیتر باندل تقاضای شماره RLD-0203871-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۵۲۷۱۷) (میزان سپرده ۱،۰۲۴،۳۹۷،۵۰۰ ریال) (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۲۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۸۱)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی:۱۴۰۲/۰۵/۳۱ مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴
مهلت ارسال پاسخ استعلام(بارگزاری اسناد در سامانه ستاد ایران):۱۴۰۲/۰۶/۲۸

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به صورت یک مرحله ای نوبت اول
خرید Blend Gas Oil Pre-Filters & Coalescer Package تقاضای شماره RLD-0203873-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۵۲۷۱۸) (میزان سپرده ۳،۱۷۵،۶۳۲،۲۵۰ ریال) (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۲۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۸۲)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی:۱۴۰۲/۰۵/۳۱ مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴
مهلت ارسال پاسخ استعلام(بارگزاری اسناد در سامانه ستاد ایران):۱۴۰۲/۰۶/۲۸

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی به صورت یک مرحله ای نوبت اول
خرید سیستم Sealing مخازن ذخیره به همراه بازکردن سیستم سیل معیوب مخازن و نصب سیستم سیلینگ جدید تقاضای شماره RLP-0271241947-LA
(مجوز شماره ۵۳۱۵۲۷۳۴) (میزان سپرده ۴،۷۱۴،۲۷۷،۲۹۵ ریال) (شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران: ۲۰۰۲۰۹۳۷۶۹۰۰۰۱۸۶)
تاریخ ارسال به صفحه اعلان عمومی:۱۴۰۲/۰۵/۳۱ مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴
مهلت ارسال پاسخ استعلام(بارگزاری اسناد در سامانه ستاد ایران):۱۴۰۲/۰۶/۲۸

لذا از متقاضیانی که دارای شرایط زیر می‌باشند دعوت می‌گردد تا پس از مطالعه شرایط مناقصه از طریق دریافت اسناد از آدرس WWW.LORC.IR (لینک مناقصه‌ها واستعلام‌ها –زیر گروه مناقصه) مطابق با اطلاعات درخواستی نسبت به دریافت اسناد و بارگذاری پاسخ استعلام در مهلت مقرر شده در سامانه ستاد ایران اقدام نمایند تا پس از ارزیابی و تأیید صلاحیت، جهت شرکت در مناقصه اقدام لازم به‌عمل آید.
مناقصه‌گر می‌بایست متعهد گردد مفاد قانون حداکثری تولید و خدماتی کشور و حمایت از کالای ایرانی طی بخش‌نامه شماره ۳۰۲۰۶ مورخ ۹۸/۰۳/۱۵ ریاست محترم جمهوری و بخش‌نامه شماره ۳۶۴/۴۹۰۹۱ مورخ ۹۸/۰۳/۱۲ مجلس شورای اسلامی جهت تأمین این کالا رعایت نموده و نسبت به ثبت توانمندی خود درخصوص تأمین کالای مورد مناقصه در سامانه ماده ۴ قانون مذکور(Tavaniran.ir) ثبت نماید. لذا مناقصه‌گزار در این خصوص هیچ‌گونه مسولیتی نخواهد داشت و کلیه مسؤولیت این بند به‌عهده فروشنده می‌باشد.

الف: شرایط انجام کار
۱ دارا بودن تجهیزات و امکانات و تخصص لازم و توانایی انجام کار
۲ دارا بودن توانایی مالی و فنی کافی جهت انجام موضوع مناقصه
۳ دارا بودن شخصیت حقوقی
۴ مناقصه‌گر نباید مشمول قانون منع مداخله در معاملات و مناقصات باشد.
۵ مناقصه به‌منظور خرید محصول ایرانی برگزار می‌گردد.

ب: مدارک مورد نیاز
اعلام آمادگی و بارگذاری اسناد در سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir)
۱ یک نسخه از اساسنامه شرکت (برابر اصل)
۲ یک نسخه از آگهی ثبت شرکت (برابر اصل)
۳ یک نسخه از آخرین تغییرات هیأت‌مدیره شرکت براساس روزنامه رسمی (برابر اصل)
۴ ارائه گواهی حسن انجام کار از کارفرمایان قبلی (خریداران)
۵ تکمیل پرسشنامه دریافت اطلاعات
۶ ارائه کد اقتصادی بر اساس گواهی‌نامه موقت ثبت‌نام در نظام مالیات بر ارزش افزوده و کدپستی
۷ ارائه رزومه کامل مناقصه‌گر، لیست و آدرس مشتریان
۸ طبق مصوبات هیأت محترم وزیران، ارائه شناسه ملی کالا و خدمات (ایران‌کد) الزامی می‌باشد.
۹ توانایی ارائه سپرده شرکت در مناقصه درصورت تأیید صلاحیت فنی
۱۰ ارائه مستندات مربوط به درج نام شرکت در فهرست توانمندی‌های داخلی مندرج در سامانه توانیران
کلیه مدارک باید در مهلت مقرر به‌صورت منظم و دسته‌بندی شده در پوشه‌های مجزا و با نام در سامانه ستاد ایران بارگذاری شوند و به مدارک ارسالی مبهم، ناقص،مخدوش و دارای مغایرت و همچنین مدارکی که بعد از مهلت مقرر ارسال گردد به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
نظر به اهمیت موضوع، شرکت پالایش نفت لاوان حسب مدارک و مستندات ارائه شده نسبت به تأیید و یا رد صلاحیت هر یک از شرکت‌های متقاضی بر اساس قوانین و مقررات مختار بوده و مناقصه‌گر از این بابت حق هر گونه اعتراضی را از خود سلب و ساقط می‌نماید.
بارگذاری مدارک تا تاریخ درج شده در سامانه ستاد ایران الزامی می‌باشد. درصورت به حد نصاب نرسیدن شرکت‌های حاضر در مناقصه، امکان تمدید مهلت زمانی در سامانه ستاد ایران وجود دارد.
زمان گشایش پاکات بعد از ارزیابی کیفی پیشنهادها و مطابق شرایط اعلام شده در دفترچه مناقصه به‌اطلاع مناقصه‌گران خواهد رسید.

آدرس اینترنتی شرکت پالایش نفت لاوان: www.lorc.ir
آدرس: هرمزگان، بندرعباس، گلشهر شمالی، بلوار دانشگاه، بلوار مصطفی خمینی، پلاک ۰، ساختمان آریا، طبقه همکف، کدپستی:۷۹۱۵۳-۱۹۷۴۴
تلفن:۰۷۱۳۸۳۱۸۸۸۱ داخلی (۱۴۷-۱۴۸) و ۰۷۱۳۸۱۷۳۴۳۰ – ۰۷۶۹۱۰۹۱۰۸۱، فاکس: ۳۸۳۱۸۸۸۲ (۰۷۱) آدرس ایمیل: Lavantenders@lorc.ir
روابط عمومی و امور بین‌الملل شرکت پالایش نفت لاوان

IRAN DAILY
www.newspaper.iran-daily.com
1877