چرا بعضی از افکار، زندگی روزمره را تسخیر می‌کنند و دست از سر ما برنمی‌دارند؟

به فیل صورتی فکر نکن!

گزارش

مهسا قوی‌قلب
گروه گزارش

تقریباً همه انسان‌ها، حتی سالم‌ترین و آرام‌ترین آنها، لحظاتی را تجربه می‌کنند که ذهن، بدون هماهنگی و اینکه نقشه‌ای از قبل داشته باشد، افکاری غیرمنتظره و در برخی مواقع آزاردهنده را به میان می‌کشد؛ افکاری که می‌تواند در حد یک «اگر این اتفاق بیفتد چه؟» ساده باشد یا تصویری شدیداً نگران‌کننده، غیرمنطقی و کاملاً ناخواسته به دنبال داشته باشد. این جریان‌های ناگهانی که در ادبیات روانشناسی از آنها با عنوان افکار مزاحم یا راجعه یاد می‌شود، معمولاً ارتباط مستقیمی با شرایط بیرونی ندارند و درست در زمان‌هایی سراغ فرد می‌آیند که او به تمرکز، آرامش یا تصمیم‌گیری نیاز دارد. مثلاً در نیمه‌شب، هنگام رانندگی، در محل کار یا حتی در میان جمع. بسیاری از افراد بعد از چنین افکاری احساس گناه، ترس یا شرمندگی کرده و گمان می‌کنند این افکار نشان‌دهنده شخصیت یا خواسته‌های درونی آنان است، اما از سویی دیگر متخصصان تأکید می‌کنند این افکار نه انتخاب فرد هستند و نه نشانه ناتوانی روانی او، بلکه محصول طبیعی نحوه کارکرد مغز و مکانیسم‌های خودکار پردازش اطلاعات هستند.

با این حال، زمانی که تکرار، شدت و پافشاری این افکار افزایش پیدا کند، می‌تواند آرامش روانی فرد را برهم بزند یا چرخه خواب را مختل کند، تمرکز را کاهش دهد و حتی به مرور زمینه‌ساز اضطراب و اجتناب از فعالیت‌های روزمره شود. در برخی افراد، افکار مزاحم به شکل نگرانی‌های دائمی درباره سلامت، امنیت عزیزان یا وقوع بلایای احتمالی بروز می‌کند و در نمونه‌های دیگر، خود را به شکل تصاویری ناخواسته با ماهیت خشونت‌آمیز یا تکانه‌ای نشان می‌دهند؛ تصاویری که فرد از وقوع آنها وحشت‌زده می‌شود، اما هرگز قصد انجام آن را ندارد. در دورانی که اضطراب‌های اجتماعی، فشارهای اقتصادی و سبک زندگی پرشتاب، ذهن‌ها را بیشتر از گذشته درگیر کرده، فهم اینکه افکار مزاحم بخشی از تجربه انسانی هستند و می‌توان آنها را مدیریت کرد، ضرورتی بیش از همیشه پیدا کرده است.

دکتر فربد فدائی، روانپزشک، با اشاره به اینکه انسان یک واحد زیستی، روانی و اجتماعی است و رفتار، گفتار و اندیشه او تحت تأثیر هر سه عامل است به «ایران» می‌گوید: «گاهی یکی از این سه عامل نقش بیشتری بر عهده دارد؛ برای نمونه ضربه مغزی ممکن است باعث بروز هذیان یا توهم شود و این به علت آسیب به بافت مغز است اما محتوای این هذیان یا توهم تحت تأثیر عوامل روانی یا اجتماعی است.» او توضیح می‌دهد: «یک فرد ممکن است «هذیان گزند» پیدا کند؛ یعنی می‌اندیشد دیگران قصد آزار او را دارند؛ فرد دیگر دچار هذیان بزرگ‌منشی می‌شود و خود را بالاتر از دیگران می‌پندارد.»

> وقتی افکار مزاحم، فعالیت عادی زندگی و خواب را مختل کند و نشانه‌ای از اختلال وسواسی-اجباری، افسردگی شدید یا فکر آسیب به خود و دیگری را به دنبال داشته باشد، فرد باید به پزشک مراجعه کند

به اعتقاد او، گاهی روش فرزندپروری موجب رشد برخی افکار نادرست در کودک می‌شود؛ برای نمونه، مادر به فرزندش می‌گوید خانواده پدرت تو را دوست ندارند. بنابراین کودک دچار بدگمانی می‌شود که ممکن است خانواده پدر به او ضربه بزنند. در نتیجه حتی در بزرگسالی هم این فکر مزاحم در وجود او است که خانواده پدر، او را دوست ندارند و بر این مبنا با بی‌میلی و بی‌حوصلگی و طعنه و کنایه به نحوی با آنان برخورد می‌کند که واقعاً باعث می‌شود خانواده پدر او را دوست نداشته باشند. برخی پدران و مادران، فرزند را از چیزی یا کسی می‌ترسانند؛ برای نمونه از تاریکی، افراد غریبه، پلیس و حتی پزشک؛ در نتیجه کودک با روبه‌رو شدن با آن موقعیت‌ها و افراد دچار افکار ترسناک می‌شود تا جایی که حتی در بزرگسالی با دیدن پلیس دچار ترس و افکار ناخوشایندی می‌شود که مبادا پلیس او را دستگیر کند و به زندان ببرد.

فدائی با بیان اینکه گاهی عوامل روانی ناخودآگاه باعث افکار نگران‌کننده می‌شود، مثالی می‌زند: «برای نمونه دختر جوانی که به علت سوء رفتار پدر و آزار جسمی و روانی توسط او، نسبت به پدر خشم شدید دارد و بارها آرزوی مرگ او را کرده است، دچار این فکر مزاحم و راجعه می‌شود که مبادا پدرش بمیرد.» (افکار راجعه یعنی افکاری که ناخواسته و بارها و بارها به ذهن برمی‌گردند، حتی وقتی که نمی‌خواهی به آنها فکر کنی.)

او با این پرسش ادامه می‌دهد که چه اتفاقی افتاده است؟ از آنجا که خشم به پدر و آرزوی مرگ او توسط جامعه پذیرفتنی نیست و ناخوشایند است، این دختر این فکر را از ذهن هشیار و خودآگاهی می‌راند و آن را به ناخودآگاه می‌سپارد. او به طور ناخودآگاه می‌ترسد که مبادا خواسته او یعنی مرگ پدر واقعاً اتفاق بیفتد. بنابراین همیشه نگران است که مبادا پدرش بمیرد و نمی‌تواند این فکر را از ذهن خود خارج کند. در اینجا ما با وسواس فکری روبه‌رو هستیم.»

نمود افکار مزاحم به صورت هذیان

فردی که احساس می‌کند دیگران توجهی به او ندارند، به صورت ناخودآگاه توجه بیش از حدی به خود پیدا می‌کند. فدائی با ذکر مثالی این‌گونه توضیح می‌دهد: «برای نمونه، فرد همیشه نگران سلامتی خود است. کوچک‌ترین تغییر در وضع جسمی خود را دلیل بر بیماری می‌داند و به وضعیتی مبتلا می‌شود که آن را «خودبیمارانگاری» می‌نامیم.

دلایل دیگران و اطمینان پزشک به او که بیماری در کار نیست، فقط مدت کوتاهی اثر می‌کند و پس از چند ساعت مجدداً فکر مزاحم بازمی‌گردد.»

اما افکار مزاحم گاهی به صورت هذیان هستند، یعنی عقیده نادرستی که با سن، هوش، تحصیلات و فرهنگ بیمار ناسازگار است اما بیمار هیچ دلیلی را بر رد آن نمی‌پذیرد.

او با بیان این مطلب توضیح می‌دهد: «هذیان‌های گزند، بزرگ‌منشی، حسادت و خیانت زناشویی، هذیان عشق و هذیان‌های جسمی از این قبیل هستند.

مثلاً بیمار معتقد است همسرش به او خیانت می‌کند، حال آنکه هیچ دلیل و مدرکی ندارد که همسر ۷۵ ساله او در حال خیانت است. این‌گونه افکار از نشانه‌های روان‌پریشی هستند که با بروز و ظهور این علائم، برای رسیدن به بهبودی و طی کردن روند درمان باید به متخصص مراجعه شود. به تعبیری صریح‌تر، خوددرمانی در این زمینه‌ها نمی‌تواند تأثیر داشته باشد.»

روش‌های رویارویی با افکار راجعه و مزاحم

برش

قطعاً برای کاهش و از بین بردن افکار مزاحم باید از راهکارهای علمی و عملی بهره بگیریم. به اعتقاد این روانپزشک، به جای مقاومت و جنگیدن با ورود یک فکر به ذهن، اجازه بدهید وارد شود. اگر بکوشید جلوی یک فکر را بگیرید، آن فکر قوی‌تر و مکررتر می‌شود: «مثلا وقتی به شما بگویند لطفاً به چهار فیل صورتی‌رنگ که با یک توپ زردرنگ بازی می‌کنند، فکر نکنید! نتیجه آن چیست؟ شما بیشتر به فیل‌ها و توپ‌بازی آنها فکر می‌کنید. راهکار بعدی این است که می‌توانید روی فکرهای مزاحم نام بگذارید؛ برای نمونه می‌توانید بگویید این همان فکر تکراری همیشگی است، نتیجه آن می‌شود که از این فکر فاصله بگیرید.»

فدائی توصیه می‌کند: «چرخه نگرانی را بشکنید. در برابر فکر مزاحم به خود بگویید، این همان فکر نگرانی درباره آینده است، سپس توجه خود را به یک موضوع واقعی معطوف کنید، مثلاً همه حواستان را به تنفس برگردانید. در گام دیگر فکر مزاحم را به صورتی مجزا از محیط جاری مجسم کنید. برای مثال تصور کنید فکر شما روی شاخه‌های یک درخت قرار دارد و با وزش باد پراکنده می‌شود.»

به گفته این روانپزشک، برای دور کردن افکار مزاحم، به چنین افکاری اجازه حضور در ذهنتان را بدهید، اما کاری انجام ندهید و مانند یک میهمان ناخوانده با آن برخورد کنید و بگویید بیا داخل، اما من با تو کاری ندارم. دقیقاً شبیه میهمان ناخوانده‌ای که به او توجه نمی‌شود، پس از مدتی هم از افکار دور می‌شود. راهکار دیگر این است که افکار مزاحم را بنویسید؛ این باعث تخلیه ذهن می‌شود و کاری است که گاهی هنرمندان بویژه شاعران انجام می‌دهند.

او توضیح می‌دهد: «برای افکار مزاحم راجعه وقت ملاقات تعیین کنید. اگر فکر خارج از وقت معین آمد، بگویید که الان وقتش نیست، اما سر وقت بیا، تو را می‌پذیرم. اکثر افکار دیگر برنمی‌گردند.

همچنین باورهای غلط خود را اصلاح کنید، مثلاً فردی که گمان می‌کند نباید هیچ وقت فکر ناخوشایندی در ذهنش باشد، باید بداند این وضعیت خطرناک نیست و افکار راجعه مزاحم به صورت طبیعی هم روی می‌دهد و دلیل بر یک وضعیت روانی نگران‌کننده نیست.»

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

فدائی توصیه می‌کند، وقتی افکار مزاحم، فعالیت عادی زندگی و خواب را مختل کند و نشانه‌ای از اختلال وسواسی-اجباری، افسردگی شدید یا فکر آسیب به خود و دیگری را به دنبال داشته باشد، فرد باید به پزشک مراجعه کند. (اختلال وسواسی-اجباری (OCD) یک اختلال اضطرابی است که با الگوهای ناخواسته تفکر، احساس و رفتار شامل افکار مزاحم و تکرارشونده (وسواس) و رفتارهای تکراری (اجبار) مشخص می‌شود. این افکار و رفتارها معمولاً باعث اضطراب شدید می‌شوند و فرد احساس می‌کند که مجبور است آنها را انجام دهد تا از اتفاق بدی جلوگیری کند.

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
با ارزیابی کیفی و فنی بازرگانی غیرهم‌زمان به‌شماره ۱/۱۴۰۴/۱۱۶
نوبت اول

اروند پتروشیمی
شرکت مهندسی و تولید پتروشیمی PGPIC

شرکت پتروشیمی اروند (سهامی عام) به‌عنوان مناقصه‌گزار در نظر دارد اجرای عملیات موضوع بند یک فراخوان حاضر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با ارزیابی کیفی و فنی بازرگانی غیرهم‌زمان به یکی از اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

۱- موضوع و مدت مناقصه: خرید Stacker Buffer به‌شماره درخواست VAS-0259325 شرکت پتروشیمی اروند، به مدت ۷ ماه خورشیدی می‌باشد.

۲- میزان برآورد مناقصه: مبلغ ۱۲۵/۰۰۰ یورو

۳- زمان و نحوه توزیع اسناد مناقصه:

۳،۱. متقاضیان جهت دریافت اسناد می‌بایست به سایت پتروشیمی اروند به نشانی الکترونیکی www.arvandpvc.ir بخش کمیسیون معاملات یا به نشانی مستقیم Tender.arvandpvc.ir:5661 مراجعه و پس از ثبت‌نام و تکمیل و تأیید ثبت‌نام خود نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی اقدام نمایند.

۳،۲. کلیه اطلاع‌رسانی‌ها، بارگذاری اسناد، ارسال دعوت‌نامه‌ها و غیره درخصوص مناقصه فوق‌الذکر از طریق پنل کاربری ثبت‌نام شده صورت می‌پذیرد و متقاضیان می‌بایست با مراجعه و کنترل روزانه پنل مربوط به خود در سامانه کمیسیون معاملات پتروشیمی اروند و همچنین شماره موبایل درج شده توسط مناقصه‌گر نسبت به بررسی روزانه، پیامک‌ها و اطلاع‌رسانی‌ها را دریافت و اقدام نمایند. مناقصه‌گزار هیچ تعهدی درخصوص عدم مراجعه و یا هر ادعای مناقصه‌گر جهت مراجعه به پنل کاربری و یا عدم دریافت پیامک‌های اطلاع‌رسانی مناقصه ندارد.

۳،۳. مدت زمان مراجعه به سایت الکترونیکی جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ لغایت ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ اعلام می‌گردد.

۳،۴. مناقصه‌گرانی که در سال‌های گذشته، با این شرکت قرارداد مشابه موضوع مناقصه داشته‌اند درصورت عدم ارائه گواهی حسن انجام کار از شرکت پتروشیمی اروند، مدارک ارزیابی کیفی آن‌ها بررسی نشده و از فرآیند مناقصه کنار گذاشته می‌شوند.

۳،۵. درصورتی که مناقصه‌گری دادخواستی علیه پتروشیمی اروند درمحاکم قضایی طرح کرده باشد یا پتروشیمی اروند علیه آن مناقصه‌گر دادخواستی صادر کرده که در زمان برگزاری مناقصه تعیین تکلیف نشده باشد، مناقصه‌گر فقط درصورت ایفای تعهدات یا ایجاد رضایت کارفرما و ارائه ترک ادعای محضری می‌تواند درمناقصه شرکت نماید.

۴- میزان سپرده و نوع تضمین شرکت در مناقصه: میزان سپرده شرکت در مناقصه (مبلغ تضمین هنگام توزیع اسناد اعلام می‌گردد) به‌صورت (ضمانت‌نامه بانکی، چک تضمین شده بانکی و یا واریز وجه نقد) به‌شماره حساب: ۶۰۹۴۲۰۰۰۳۰ و شماره شبا: IR۶۲۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶۰۹۴۲۰۰۰۳۰ به‌عهده بانک تجارت - شعبه شرکت پتروشیمی اروند.

۵- پیش نیاز ارزیابی کیفی متقاضیان:

۵،۱. (۱- اساسنامه شرکت مرتبط با موضوع مناقصه، ۲- کارت بازرگانی/پروانه بهره‌برداری/مجوز دانش‌بنیان بودن ۳- ارائه حداقل یک قرارداد/مفاصاحساب مشابه موضوع مناقصه، ۴- ارائه گواهی حسن انجام کار درصورت داشتن قرارداد با پتروشیمی اروند، ۵- تکمیل و ارائه فرم حفظ محرمانگی اطلاعات.)

(توجه: لازم به ذکر است الزامات عنوان شده، پیش شرط بررسی اسناد ارزیابی کیفی مناقصه‌گر می‌باشد و عدم ارائه هر کدام از موارد ذکر شده منجر به عدم بررسی اسناد می‌شود).

۵،۲. حداقل امتیاز قابل قبول در ارزیابی کیفی: امتیاز ۶۰ می‌باشد.

۵،۳. مناقصه‌گران می‌بایست اسناد ارزیابی کیفی خود را مطابق برنامه زمان‌بندی تعیین شده (بند شماره ۶) به‌صورت فایل PDF و منطبق بر فرم‌های ارزیابی کیفی به‌صورت آنلاین و الکترونیکی بر روی سامانه کمیسیون معاملات به آدرس: arvandpvc.ir بارگذاری و ارسال نمایند (تحویل فیزیکی اسناد نداریم). به شرکت‌هایی که حداقل امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند، اسناد مناقصه و برنامه زمان‌بندی تحویل پاکات (الف-ب و ج) از طریق دعوت‌نامه سیستمی ارسال می‌گردد.

۶- زمان و نحوه بارگذاری مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران: مناقصه‌گران می‌بایست مدارک ارزیابی کیفی خود را حداکثر تا ساعت ۱۷:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ با مراجعه به پنل کاربری خود در زمان مذکور و به‌صورت فایل PDF بارگذاری نمایند.

۶،۱. چنانچه مناقصه‌گری مدارک پیشنهادی خود را عمداً یا سهواً و به هردلیل به محل دیگری به غیر از نشانی مندرج در بند ۶- بارگذاری نماید، مدارک پیشنهادی وی تحویل نشده تلقی خواهد شد و هیچ گونه مسؤولیتی در این خصوص متوجه مناقصه‌گزار نخواهد بود.

۷- پیش پرداخت: دارد، به میزان ۴۰ درصد مبلغ قرارداد و در قبال ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی.

۸- تعدیل: ندارد، (پرداخت به‌صورت ریالی و تسعیر ارز مطابق اسناد مناقصه)

متقاضیان شرکت در مناقصه درصورت نیاز به‌اطلاعات بیشتر، می‌توانند با شماره تلفن: ۰۶۱۵۲۱۲۶۴۷۷-۷ تماس و همچنین آگهی فوق را از طریق نشانی اینترنتی www.arvandpvc.ir ملاحظه نمایند.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی اروند

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
با ارزیابی کیفی غیرهم‌زمان به‌شماره ۱/۱۴۰۴/۱۱۰
نوبت اول

اروند پتروشیمی
شرکت مهندسی و تولید پتروشیمی PGPIC

شرکت پتروشیمی اروند (سهامی عام) به‌عنوان مناقصه‌گزار در نظر دارد اجرای عملیات موضوع بند یک فراخوان حاضر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با ارزیابی کیفی و فنی غیرهم‌زمان به یکی از اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

۱- موضوع و مدت مناقصه: تأمین متریال، ساخت، نصب و راه‌اندازی سیستم جداسازی رطوبت و کندانس هوای تولیدی واحد PLANT AIR پتروشیمی اروند-۱۲ ماه خورشیدی.

۲- میزان برآورد مناقصه: برآورد کلی مناقصه شامل دو بخش زیر می‌باشد:

الف) بخش ارزی ۳۱۶،۴۵۳ یورو

ب) بخش ریالی ۱۳۱،۲۸۰،۰۹۲،۹۹۶ ریال

تبصره: برآورد نهایی در جلسه توجیهی اعلام می‌گردد

۳- زمان و نحوه توزیع اسناد مناقصه:

۳،۱. متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌بایست به سایت پتروشیمی اروند به نشانی الکترونیکی www.arvandpvc.ir بخش کمیسیون معاملات مراجعه و پس از ثبت‌نام و تکمیل و تأیید ثبت‌نام خود نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه اقدام نمایند.

۳،۲. کلیه اطلاع‌رسانی‌ها، بارگذاری اسناد، ارسال دعوت‌نامه‌ها و غیره درخصوص مناقصه فوق‌الذکر از طریق پنل کاربری ثبت‌نام شده صورت می‌پذیرد و متقاضیان می‌بایست با مراجعه و کنترل روزانه پنل مربوط به خود در سامانه کمیسیون معاملات پتروشیمی اروند و همچنین شماره موبایل درج شده توسط مناقصه‌گر نسبت به بررسی روزانه، پیامک‌ها و اطلاع‌رسانی‌ها را دریافت و اقدام نمایند. کارفرما هیچ تعهدی درخصوص عدم مراجعه و یا هر ادعای مناقصه‌گر جهت مراجعه به پنل کاربری و یا عدم دریافت پیامک‌های اطلاع‌رسانی مناقصه ندارد.

۳،۳. مدت زمان مراجعه به سایت الکترونیکی جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه از ساعت ۰۸:۰۰ تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ لغایت ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ ساعت ۱۶:۰۰ اعلام می‌گردد.

۳،۵. مناقصه‌گرانی که در سال‌های گذشته، با این شرکت قرارداد مشابه موضوع مناقصه داشته‌اند درصورت عدم ارائه گواهی حسن انجام کار از شرکت پتروشیمی اروند، مدارک ارزیابی کیفی آنها بررسی نشده و از فرآیند مناقصه کنار گذاشته می‌شوند.

۳،۶. درصورتیکه مناقصه‌گری قرارداد با شرکت پتروشیمی اروند داشته و صورت وضعیت نهایی را پس از اتمام پیمان در زمان مجاز درج شده در قرارداد ارائه ننماید نمی‌تواند در مناقصه شرکت نماید.

۳،۷. درصورتیکه مناقصه‌گری دادخواستی علیه پتروشیمی اروند در محاکم قضایی طرح کرده باشد یا پتروشیمی اروند علیه آن مناقصه‌گر دادخواستی صادر کرده که در زمان برگزاری مناقصه تعیین تکلیف نشده باشد مناقصه‌گر فقط درصورت ایفای تعهدات یا ایجاد رضایت کارفرما و ارائه ترک ادعای محضری می‌تواند درمناقصه شرکت نماید.

۳،۸. درصورتیکه مناقصه‌گری به صورت پیمانکار دسته دوم در شرکت فعالیت نموده است باید حسن انجام کار پیمانکار اصلی از پتروشیمی اروند را ارائه و در پیش نیاز ارزیابی کیفی مورد بررسی قرار گیرد.

۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: در جلسه توجیهی اعلام می‌گردد.

۵- پیش نیاز ارزیابی کیفی متقاضیان:

۵،۱. حداقل امتیاز قابل قبول در ارزیابی کیفی: امتیاز ۶۰ می‌باشد.

۵،۱. اساسنامه مرتبط با موضوع مناقصه - گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری - ارائه حداقل یک قرارداد / مفاصاحساب مشابه موضوع مناقصه - تکمیل و ارائه فرم حفظ محرمانگی اطلاعات - ارائه گواهی حسن انجام کار درصورت داشتن قرارداد با پتروشیمی اروند

۵،۳. مناقصه‌گران می‌بایست اسناد ارزیابی کیفی خود را مطابق برنامه زمان‌بندی تعیین شده (بند شماره ۶) به‌صورت فایل PDF و منطبق بر فرمهای ارزیابی کیفی بر روی سامانه مناقصات بارگذاری و ارسال نمایند (تحویل فیزیکی اسناد نداریم). به شرکت‌هایی که حداقل امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نمایند، اسناد مناقصه و برنامه زمان‌بندی تحویل پاکات (الف-ب و ج) از طریق دعوت‌نامه سیستمی ارسال می‌گردد.

۵،۴. درصورتیکه مناقصه‌گری قراردادی با پتروشیمی اروند داشته و درصورت وضعیت نهایی را پس از اتمام پیمان در زمان مجاز درج شده در قرارداد ارائه ننماید، نمی‌تواند در مناقصه شرکت نماید.

۵،۵. پیمانکارانی که در حال حاضر قرارداد فعال با پتروشیمی اروند دارند با رعایت الزامات شرکت در مناقصه، درصورتی که پیشرفت فعالیت آنها مساوی یا بیشتر از ۸۰ درصد باشد، امکان حضور در مناقصات اروند را دارند و در غیر اینصورت پاکت پیشنهادی آنها در مناقصه بازگشایی نخواهد شد.

۶- زمان و نحوه بارگذاری مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران: مناقصه‌گران می‌بایست مدارک ارزیابی کیفی خود را حداکثر تا ساعت ۱۷:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۳۰ با مراجعه به پنل کاربری خود در زمان مذکور و به‌صورت فایل PDF بارگذاری نمایند.

۶،۱. چنانچه مناقصه‌گری مدارک پیشنهادی خود را عمداً یا سهواً و به هردلیل به محل دیگری به غیر از نشانی مندرج در بند ۶- بارگذاری نماید، مدارک پیشنهادی وی تحویل نشده تلقی خواهد شد و هیچ گونه مسؤولیتی در این خصوص متوجه مناقصه‌گزار نخواهد بود.

۷- تعدیل: دارد- پرداخت به‌صورت ریالی و تسعیر مطابق اسناد مناقصه.

۸- پیش پرداخت: ۲۵ درصد در قبال ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر (به استثنای بانک پاسارگاد)

متقاضیان شرکت در مناقصه درصورت نیاز به‌اطلاعات بیشتر، می‌توانند با شماره تلفن‌ها: ۰۶۱۵۲۱۲۶۶۷۷-۰۶۱۵۲۱۲۶۴۷۷۶ تماس و همچنین آگهی فوق را از طریق نشانی اینترنتی www.arvandpvc.ir ملاحظه نمایند.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی اروند

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
هم‌زمان با ارزیابی (یکپارچه)
نوبت دوم
بیمه ایران

شرکت سهامی بیمه ایران در نظر دارد نسبت به خرید لباس فرم پرسنل شرکت سهامی بیمه ایران از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید.

از شرکت‌های تأمین‌کننده که دارای گواهی‌نامه و تأییدیه صلاحیت از مراجع ذیصلاح (اداره کار و امور اجتماعی و ...) دعوت می‌شود حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ جهت دریافت فایل الکترونیکی شرایط شرکت در مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) مراجعه و پس از تکمیل مدارک و اسناد درخواستی و بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیک، نسبت به تحویل پاکت‌های پیشنهاد خود حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ به دبیرخانه کمیسیون معاملات این شرکت واقع در خیابان ملاصدرا، شیرازجنوبی، برزیل غربی، شماره ۵۱، ساختمان شرکت سهامی بیمه ایران، طبقه ششم اقدام و رسید اخذ نمایند.

جلسه کمیسیون مناقصه رأس ساعت ۱۰ روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۴ مکان مذکور تشکیل می‌گردد و حضور پیشنهاد دهندگان در این جلسه بلامانع می‌باشد.

ضمناً سپرده شرکت در مناقصه -/۲۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که می‌بایست به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی یا واریز نقدی باشد.

شماره مناقصه ثبت شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۰۴۰۰۱۰۳۸۰۰۰۰۱۷

شرکت سهامی بیمه ایران

آگهی فراخوان عمومی
نوبت دوم
بیمه ایران

شرکت سهامی بیمه ایران در نظر دارد تأمین و توزیع سبدکالا کمک معیشتی ویژه شب یلدا کارکنان بیمه ایران سطح کشور را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار نماید. مدت زمان اجرای پروژه ۱۰ روز شمسی و تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۹،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.

از تأمین‌کنندگان محترم که دارای سوابق اجرایی مشابه و دارای شرکت ثبت شده با موضوع مرتبط با تأمین مواد غذایی و خوراکی و خشکبار و سابقه مفید تأمین در دستگاه‌های اجرایی با حداقل ۵ سال و همچنین پروانه‌های مرتبط با موضوع بسته‌بندی، بهداشت، صنایع غذایی مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یا نمایندگی‌های رسمی مجاز فروش شرکت‌های تولیدی محصولات اعلامی دارای پروانه‌های مجاز می‌باشند؛ دعوت می‌گردد جهت دریافت داده رایانه‌ای اسناد مناقصه حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه و پس از تکمیل مدارک و اسناد درخواستی، حداکثر تا ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ نسبت به ارائه اسناد مطابق شرایط اعلام شده، اقدام و به نشانی تهران، میدان ونک، خیابان ملاصدرا، بلوار شیرازجنوبی، بلوار برزیل غربی، پلاک ۵۱، ضلع شمالی طبقه ششم، کمیسیون معاملات شرکت سهامی بیمه ایران طی نامه رسمی ارسال و رسید دریافت نماید.

شماره فراخوان ارزیابی کیفی ثبت شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۰۴۰۰۱۰۳۸۰۰۰۰۱۶

شرکت سهامی بیمه ایران