

خلع سلاح همسر بد دهان



بعضی زن یا شوهرها در زندگی مشترک فحاش، بی ادب پر خاشگرو... هستند بر خور داصولی با آن ها باید چگونه باشد؟

فریا ریز| کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

همه ما حق داریم خشمگین شویم و این طبیعی است، به خصوص وقتی که نیازی از ما برآورده نمی شود و ناکام می شویم اما مهم این است که چگونه خشم مان را ابراز کنیم. خشم می تواند از یک رنجش و ناراحتی جزئی گرفته تا در نوع حاد آن، واکنشی فیزیکی و خارج از عرف باشد. برخی در زمان خشم سکوت می کنند، برخی ناراحتی خود را با گفت و گوی آرام ابراز می کنند و عده ای هم رفتارهای تقویت رفتارهای مناسب را یاد می دهند، مثلاً فریاد می زنند و فحاشی و تحقیر می کنند و... عده ای از این افراد پر خاشگرو فحاش، از دواج کرده اند و همسر دارند. همسری که از این همه فحاشی و بددهانی قطعاً می رنجد. به راحتی همسران باید چگونه با این مسئله برخورد کنند؟

۱- قطع مزایای بددهانی شما باید از خودتان بپرسید همسر من با فحاشی چه مزایایی کسب می کند؟ تخلیه خشم؟ تاثیر گذاشتن روی من و بچه ها تا به میل او رفتار کنیم؟ ترساندن دیگران؟ انجام ندادن برخی وظایف؟ اجبار دیگران برای پذیرفتن عقاید خود؟ سعی کنید مزایای فحاشی را پیدا و تا حد امکان آن را قطع کنید.

۲- تقویت رفتارهای مناسب را یاد فر د بددهان که دایم در حال فریاد و فحاشی نیست. زمان هایی (ولو اندک) را که او آرام است و درست صحبت

می کند، غنیمت بشمارید و او را تشویق کنید. در چنین شرایطی از انتقام گرفتن و زخم زبان زدن بپرهیزید.

۳- گفتن احساسات آن از زمانی که رابطه تان خوب است و آرامشی وجود دارد با وی به آرامی صحبت کنید و حس منفی خود را در باره

زمان هایی بگویید که او عصبانی است و کنترلی روی رفتار خود ندارد. در باره تاثیرات منفی بددهانی که روی شما و زندگی تان می گذارد، در یک فرصت مناسب با همسر تان گفت و گو کنید.

دلشوره زیاد، سوهان روانم شده است

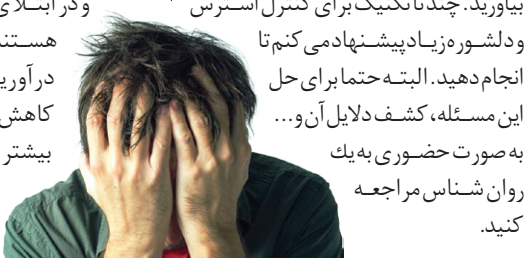
مردی ۲۵ ساله هستم. شاغل و با شرایط معمولی. مشکلم این است که استرسی هستم و دلشوره هم زیاد دارم به حدی که تحملش برایم بسیار سخت شده است. این مشکلات، سوهان روانم شده و در جوانی دارم پیر می شوم. راهنمایی ام کنید.



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، نکته مهم و قابل بیان این است که شما باید بتوانید با مدیریت و حل کردن مشکلات و دغدغه هایتان، شرایط زندگی عادی را به دست بیاورید. چندان تکنیک برای کنترل استرس و دلشوره زیاد پیشنهاد می کنم تا انجام دهید. البته حتماً برای حل این مسئله، کشف دلایل آن و... به صورت حضوری به یک روان شناس مراجعه کنید.



برگ سبز، کارت خودرو، کارت معاينه فنی، بیمه شخصی ثالث، بدنه و اصل سند محضری کامیونت پخچالدار نپسان دوگانه سوژ مدل ۸۷ به شماره پلاک ۵۴۵و ۲۳ ایران ۱۲ به شماره موتور ۴۴۲۰۵۸ و شماره شاسی L154۵90 اسبیه محمد زاده فوشان مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۸/۱۲۰۰۲۹۲۰۸

برگ کتبیانی خودروی سواری آردی آی ۱۶۰۰ به رنگ پشمنی سیر-روغنی مدل ۱۳۸۲ به شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۱۱۱۶۷ و به شماره ۰۰۸۲۱۳۸۲۷۰ به نام بهزاد فدائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۸/۱۲۰۰۲۹۲۸۸

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای امیر مسعودتقوی گیلانی با ارائه تفویض وکالت شماره ۱۳۶۲۵ مورخ ۸/۸/۱۴۰۰ دفتر اسناد رسمی ۳ چاران و دو برگ استنهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف آقای امیر رضا منیمی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت نامت ۱۵۰۰ سهم مشاع از(۷۲۴۶۷۲) سهم شش دانگ پلاک ۳ فرعی از ۸۵- اصلی بخش ۸ چاران به علت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک که تمامت مورد نظردلیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۲۳۰۰۹۰۰۲۰۳۰۶۰۱۴۰۰ بنام امیر رضا منیمی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۸۴۴۴۴۰۰۰۳۰۹۹ صادر و تسلیم گردیده است. سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. استناد ماده ۱۱۱ این نامه قانون ثبت املاک مذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به منقاضی تحویل خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک چلچران مرتضی ولایتی ۸/۱۴۰۰۲۹۵۱۰

۴

مقابله به مثل ممنوع | شمار رفتار او را انجام ندهید. پاسخ فحاشی را با توهین و الفاظ رکیک ندهید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسر تان می شود و در واقع وارد یک چرخه معیوب می شوید. او فحاشی می کند، شما با خشم و توهین جوابش را می دهید، او عصبانی تر می شود، با فحش های رکیک تر و شما خشمگین تر و توهین بیشتر و... این زنجیره نباید اتفاق بیفتد.

۵- کم کردن رابطه با افراد بد دهان اگر همسر شما همکاران یا دوستان یا اقوام ناسزاگو دارد، تا جایی که امکان دارد رابطه را با آن ها کم کنید چرا که در مناسبات اجتماعی الگو گرفتن و تقلید کردن، نقش خیلی مهمی دارد.

۶- ترک کردن موقعیت از زمانی که فکر می کنید دیگر نمی توانید ادامه دهید و تحمل شما به سر رسیده و دیگر امکان کنترل خود را ندارید، بگویید دیگر نمی توانید این جا بمانید و بهتر است مثلاً دو ساعت دیگر با هم صحبت کنید. این توقف می تواند حال هر دو نفر را بهبود بخشد.

۷- کشف حساسیت های همسر حساسیت های همسر تان را بشناسید و آن هایی را که از نظر شما قابل اجراست، پوشش دهید. به عنوان مثال اگر همسر شما از بی نظمی و آشفتگی عصبانی می شود، شما این مشکل را بر طرف کنید تا کار به خشونت و فحاشی نرسد. در این حالت، شما با چ ن داده اید بلکه یک بمب را با هوشیاری خنثی کرده اید!

۸- الگوی مناسب اسعی کنید خودتان الگوی مناسبی شوید. در حضور همسر و فرزندتان خوب و متین صحبت کنید. همچنین سرگرفت نزنید. موقعی که همسر تان باب فحاشی را باز می کند، به او ایداً نگویید تو هم مثل خانواده ات بی ادب و سطح پایین هستی و در واقع قضیه را گسترش ندهید.

۹- واقع بین باشید تخیلی و آرمانی به این مشکل نگاه نکنید. از همسر فحاش و پر خاشگریک فرد بسیار با ادب و متین ساخته نمی شود. پس همین که توهین و فحاشی به حداقل برسد شما به نتیجه مطلوب رسیده اید.

۱۰- یادآوری خاطرات خوب نکته پایانی هم این که با به یاد آوردن روز های خوبی که با او داشته اید، حال فعلی تان بهتر می شود و بر ای انجام رفتار های کمک کننده انرژی می گیرید.

۲- بهبود کیفیت خواب | ورزش، کیفیت خواب شما را که ممکن است تحت تاثیر منفی استرس و اضطراب قرار داشته باشد، بهبود می بخشد و به همین علت یکی از موثر ترین راه های کاهش اضطراب است. ۳- افزایش اعتماد به نفس | وقتی شما به طور منظم ورزش می کنید، ممکن است احساس کنید که قابلیت و اعتماد به نفس بیشتری در خصوص بدن تان دارید و این موضوع به نوبه خود، سبب ارتقای وضعیت سلامت ذهنی شما می شود.

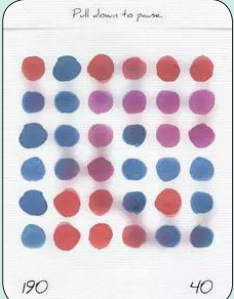
۵- ذهن آگاهی را تمرین کنید

منظور از ذهن آگاهی، تمرینی است که شما در لحظه کنونی قرار می دهد. این تمرین می تواند با تاثیرات اضطراب آور افکار منفی مقابله کند. چندین راه برای افزایش ذهن آگاهی و وجود دار در جمله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یوگا و... یک تحقیق جدید روی دانشجویان کالج نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در افزایش اعتماد به نفس مفید باشد که به نوبه خود به کاهش علایم اضطراب و افسردگی می انجامد.

نام بازی: Pigments (رنگدانه ها)

حجم نرم افزار: ۲۱ مگابایت

دانلود از کافه بازار برای گوشی تلفن و تبلت اندرویدی



اگر به دنبال یک بازی سریع، ساده و جذاب در گوشی هستید Pigments یا رنگدانه ها، یک برنامه اندرویدی جالب است که به شما سالمدان عزیز پیشنهاد می دهیم. هدف از بازی رنگدانه ها مخلوط کردن قطره های رنگ اولیه برای ایجاد یک خط طولانی از رنگی جدید است. برای ایجاد رنگ های دیگر باید رنگ های اصلی را با هم مخلوط کنید و سپس نقاط رنگی مشابه را دور بیندازید. فرایند ترکیب رنگ بین دو نقطه لذت بخش است و با گرافیک ساده و جذاب، همزمان باپخش موسیقی های آرام بخش، دقایق سرگرم کننده ای را برای شما می سازد. این بازی برای سالمدان توصیه می شود چون به شما امکان می دهد علاوه بر این که با رنگ ها بازی می کنید، هم سرگرم شوید و هم بینایی و عضلات دست خود را تقویت کنید. همچنین به تمرکز بیشتر و نشان دادن واکنش سریع شما هم کمک می کند. بازی با ۶۰ ثانیه زمان شروع می شود اما بسته به تعداد قطره های حذف شده، زمان بیشتری کسب می کنید. با کشیدن انگشت به داخل منطقه بازی، بازی جدیدی را شروع کنید. برای مکث و پایان پخش، انگشت را سریع بکشید. انگشت را روی صفحه نگه دارید یا برای دیدن نمای کلی دو ضربه سریع بزنید. در حالت چند نفره، هر دو بازیکن در طول بازی الگوی رنگی یکسانی دریافت می کنند، بنابراین امتیازات شما فقط به مهارت های شما بستگی دارد.

دستیابی به اهداف (هر روز)

ارزیابی و کنترل نهایی اهداف (قسمت آخر)

سیدمجتبی حورایی

یکی از نکات بسیار مهم در دستیابی به اهداف، کنترل و ارزیابی آن هاست. به این معنا که شما باید هر چند وقت یک بار (به طور منظم) خودتان و مسیر و جایگاه تان را بررسی کنید که آیا همه چیز درست و مطابق انتظار و برنامه پیش می رود؟ در واقع کنترل و ارزیابی شما در باره اهداف تان با یک سری از سوالات که باید از خودتان بپرسید و به آن پاسخ دهید، شکل می گیرد. باید از خود سوال کنید:

۱- آیا همچنان برای دستیابی به هدفم نیت و انگیزه می‌پوشتوانه مثبت دارم؟ باید مراقب باشید نیت های خوبی همچون رشد و کمال، خیرخواهی و کمک به دیگران جای خود را به انگیزه های نامطلوبی همچون راه بلدی، فخر فروشی و خودنمایی ن داده باشد. ۲- آیا مسیر چر کنم درست است؟ آیا در طول مسیر، جاده ای را به اشتباه نرفته ام؟ باید بتوانید باطمینان بگویید که دقیقاً در همان مسیری هستید که باید باشید و به هدف تان می رسید. اگر خطا و غفلتی سبب شده که جاده ای

ما و شما

راه رباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* روح استاد عبدالباسط شاد. من دوران نوجوانی، عاشق صدای ایشان بودم و تلاوت های ایشان باعث می شد تا روحم جلا بگیرد. * آقای کردی، این که می گویند معلمی شغل انبیاست، بی دلیل نیست. درود بر شرف شما معلم گرامی و امیدوارم هر چه زودتر بهتر شوید. * در باره پرورنده زندگی سلام، می خواستم بگم که این قاریان قدیمی با نفس های گیرای شان، کودکان و نوجوانان زیادی را با قرآن آشنا کردند. متأسفانه ضرورت توجه به این کتاب آسمانی در نسل جدید، بیش از حد مغفول مانده است.

* به بهانه بازی ایران و استرلیا، با آقای عابدزاده در زندگی سلام مصاحبه کنیم. از نظر من، یکی از روزهای بدش بود و درخشش آن چنانی در آن بازی نداشت. دوست دارم دلش روز بازی خودش بشنوم. * از بابت چاپ گزارش صوت های ملکوتی در ضمیمه زندگی سلام روز نامه بسیار تشکر می کنم. خیلی جالب بود. * یک میلیون دختر دهه شستی به حمایت ویژه دولت نیاز دارند تا مشکلات تان کمتر شود. امیدوارم مطلب تان باعث شود تا آقایان فکری به حال این مسئله مهم بکنند. * بهتر بود در مطلب (۱۰ نکته طلایی برای مهمانی رفتن)، به تجملات هم اشاره می کردین که متأسفانه خیلی زیاد شده و باعث می شه تا روابط قطع بشه کلا.

((آگهی مزایده عمومی فروش املاک))

شهرداری بردسکن در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۹۲ مورخ ۱۴۰۱/۴/۲۶ شورای اسلامی شهر تعداد یک قطعه زمین با کاربری تجاری از املاک را از طریق مزایده عمومی و برابر قیمت گذاری کارشناس رسمی دادگستری به فروش برساند. لذا متقاضیان (اشخاص حقیقی و حقوقی) می توانند از تاریخ نشر این آگهی جهت اطلاع از شرایط آن در وقت اداری به واحد مالی یا شهرداری واقع در میدان فرهنگ ساختمان مهر خاتم الانبیا(فرهنگسرا) شهرداری بردسکن مراجعه نمایند. توضیحات:

- ۱- متقاضیان می بایست قیمت ملک مورد نظر را به صورت کتبی و به همراه فیش سپرده شرکت در مزایده (به شماره حساب ۱۱۱۴۷۵۴۱۴۰۰۷ بانک ملی شعبه مرکزی بردسکن) در پاکت در بسته به امور مالی و یا حراست شهرداری تسلیم نمایند.
- ۲- آخرین مهلت قبول پیشنهادات قیمت تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۳ می باشد.
- ۳- تاریخ برگزاری کمیسیون مزایده و بازگشایی و قرائت پیشنهادات قیمت راس ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۴ در محل ساختمان شهرداری خواهد بود.
- ۴- شرکت در مزایده و دان پیشنهادهای قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف شهرداری می باشد.
- ۵- در صورتیکه برنده اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۶- هزینه چاپ آگهی بعهدہ برنده مزایده خواهد بود.
- ۷- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مشروط و پیشنهادهائی که بعد از مهلت مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- در صورتیکه شرکت کنندگان، اشخاص حقوقی باشند نباید هیچ یک از اعضای اصلی و علی البدل شرکت، مشمول قانون منع مداخله کارکنان دولت باشند.
- ۹- در صورت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص موقعیت یا کروکی املاک به واحد شهرسازی مستقر در شهرداری بردسکن و یا به وب سایت شهرداری بهادرس www.bardaskan.ir مراجعه نمایند.
- ۱۰- برنده مزایده بایستی حداکثر ظرف مدت سه روز بعد از برنده شدن نسبت به پرداخت وجه ملک مذکور به حساب شهرداری اقدام در غیر اینصورت زمین به نفقات بعدی واگذار خواهد شد.

اطلاعات ملک مزایده					
ردیف	کد نوسازی	مساحت	کاربری	آدرس	نوع سند
				قیمت پایه	۵/نسپرده شرکت
				مزایده (ریال)	درمزایده (ریال)
۱	۷-۵۴-۱۰	۲۰/۱۰۲	تجاری	خیابان صدف نبش امام رضا شمالی	قرارداد واگذاری

محمد حسین مدیح – شهردار بردسکن

۸/۱۲۰۰۲۹۴۶۵



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۰ آذر ۱۴۰۰ • شماره ۲۰۳۵

خانواده و مشاوره

