

آشنایی با ۵ مورد از چالش‌هایی که در ازدواج بایک فرد بسیار موفق می‌تواند بیشتر از شرایط عادی روی دهد و نیاز به مدیریت دارد

**توگس عزیزی** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بعضی افراد ترجیح می دهند با کسی ازدواج کنند که توانسته باشد در زندگی موفقیت های چشمگیری در زمینه های تحصیلی و حرفه ای کسب کند، خیلی پولدار تر باشد یا در جوانی مدیر شده و خود ساخته باشد. اما گاهی اوقات وقتی میزان موفقیت یک نفر افزایش قابل توجهی پیدا می کند، نگرانی از ازدواج با او هم شروع به افزایش می کند. برای این موضوع البته دلایلی هم ذکر می شود. این که فرد موفق همسرش را دست کم خواهد گرفت یا این که ممکن است فرد موفق نتواند همراهی یک نفر دیگر را بپذیرد و عادت او به استقلال در زندگی مشترک مسئله ساز شود... اما آیا واقعاً این نگرانی ها به جا هستند؟

از دنیای روان شناسی

محققان دانمارکی اعلام کردند رعایت چند توصیه روان‌شناسانه، سیستم ایمنی بدن را تقویت و کارایی واکسن‌های کووید ۱۹ را بیشتر می‌کند

ستن بعضی افکار باعث افزایش  
خشکی و اکسن کووید ۱۹ و  
زمان ایمنی ایجاد شده  
طآن می شود. به تا زگی  
قمان دانمار کی اعلام  
ند که اقدامات ساده ای  
د داشتن خواب کافی،  
ش میزان افسردگی و استرس و  
بی، ورزش و... سیستم ایمنی بدن را تقویت  
کنند و یک سیستم ایمنی قوی تر و واکنش قوی تر  
کسن کووید ایجاد خواهد کرد، همچنین  
ب کاهش خطر عوارض جانبی و اکسن  
شود و اثر بخشی و اکسن های کووید ۱۹ را  
می ش می دهد. محققان پیشنهاد می کنند که  
بیل از دریافت و اکسن به اطمینان از این که  
ستم ایمنی بدن در بهترین شکل ممکن قرار

دارد، کمک خواهد کرد. آنلیس مدیسون، محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: «علاوه بر عوارض جسمی کووید-۱۹، این بیماری همه‌گیر دارای یک جزء سلامت روانی به همان اندازه نگران‌کننده است که باعث اضطراب و افسردگی در میان بسیاری از مشکلات بزرگ می‌شود. استرس‌های عاطفی به آن می‌تواند بر سیستم ایمنی فرد تأثیر بگذارد و دفع عفونت‌ها را مختل کند. جدید ما در پزشکی واکسن و این که چگونه استرس و استرس‌های عاطفی می‌تواند برای ایجاد پاسخ ایمنی را تغییر دهد، دهه است. مشکل این جاست که بیماری‌های خود می‌تواند این عوامل خطر را تقویت کند. نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که رفتارهای می‌تواند پاسخ‌گویی به واکسن را تحت تأثیر قرار دهد. حتی مداخلات کوچک مانند می‌تواند موثر شود. جانسن کی‌کولت گلنزر، دیگر محقق می‌گوید: «در این تحقیقات بیشتر بر پاسخ‌های فوری تمرکز کردیم اگرچه این تنها یک جنبه از پاسخ ایمنی است.» شایان ذکر است، تغییر الگوهای زندگی می‌تواند به افزایش اثر بخشی واکسن و زمان ایمنی کمک کند.

منبع: سایکولوژی نیوز

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت چهل بازه فلات توس دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی بادی سالیانه که در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ راس ساعت ۸ صبح در محل مشهد - خ راهنمای برج سلمان - نمازخانه برج تشکیل می گردد، حضور بهم رسانید.

**دستور کار جلسه:**

- ۱- استماع گزارش فعالیت هیات مدیره و بازرسی قانونی
- ۲- بررسی و تصویب صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۰/۰۹/۳۰
- ۳- انتخاب بازرسی قانونی

- ۶- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار  
۷- افزایش حق الجلسات هیات مدیره  
۸- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.

مرگه حضور در جلسه مجمع صرفاً همان روز و یک ساعت قبل از شروع جلسه با ارائه کارت شناسایی از سوی سهامدار و یا وکلای آنان توزیع می‌گردد و جهت رعایت پروتکل‌های بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی (مصوبات ستاد ملی کرونا) از حضور افراد فاقد ماسک و دارای علائم جلوگیری بعمل خواهد آمد.

9/14. .5856.

می گویم از چالش هایی است که در ازواج با یک فرد بسیار موفق می تواند بیشتر از شرایط عادی روی دهد. البته صرف بیشتر بودن احتمال بروز این چالش ها به معنای آن نیست که ازواج با این افراد همیشه با مشکل روبه رو می شود بلکه هدف، قدم برداشتن آگاهانه در این زمینه است.

**۱** **اعتماد به نفس شکننده** اگر این آگاهی را درباره خود دارید که اعتماد به نفس آن در وضعیت مطلوبی نیست، در خصوص وار در رابطه شدن با فردی بسیار موفق، محتاط باشید چرا که بودن در کنار فردی موفق، می تواند مسیر بهبود برای شما دلاورتر کند. البته در چنین شرایطی، فارغ از هر چیزی، ضروری است در او این فرصت و روی موضوع اعتماد به نفس خود کار کنید.

**۲** **هدف های مبهم در زندگی** اگر هنوز هدف های روشنی در زندگی برای خود ندارید، بدیاری و روبرو به چنین رابطه ای احتیاط بیشتری داشته باشید، چرا که در موقعیتی که شما هنوز مسیرتان را پیدا نکردید، هدایت مسرتان موفقیت های چشمگیری را تسبیب کرد به دست و است و این مسئله می تواند احساس عقب ماندن از کشید کند.

**۳ اهمیت بالای نظر دیگران** اگر نظر اطرافیان برای شما اهمیت زیادی دارد، برای وارد شدن به چنین رابطه‌ای بیشتر احتیاط کنید چرا که تفاوت وضعیت شما با همسر آینده، همان طور که اشاره شد می‌تواند اظهار نظرهای ناخوشایندی از سوی اطرافیان به دنبال داشته باشد.

**۴ اعتقاد به سبک زندگی سنتی** اگر پسر ی هستیاد که در فکر ازدواج با دختری بسیار موفق هستیاد، دقت داشته باشیاد که لازم است در خصوص نگرش خود در باره ازدواج، با خود صادق باشیاد. اگر رابطه سنتی بین زن و مرد در موضوع ازدواج، از دید شما مطلوب است، پس بهتر است وارد رابطه ای با دختری که خود هویت مستقل تعریف کرده و تمایلی به پیشرفت در ابوالاست، نشوید چرا که این کار هم خودتان را آزار خواهد داد و هم ازدواج پرچالشی انتظار شمارا خواهد کشید.

**۵** **روای اولین اولویت هسبر بودن افراد موفق**  
که با تلاش شخصی فراوان نتوانسته اند مسیر را طی کنند، قطعاً در مسیر موفقیت، ناچار شده اند از بخش‌های دیگر زندگی و از جمله زندگی شخصی و خانوادگی خود بگذرند. پس اگر دوست دارید هسبر آینده شما، اولویت با الای را برای شما در نظر بگیرد، شاید لازم باشد در این باره کمی بیشتر تأمل کنید و با شناخت بهتری از فرد مقابل خود، وارد چنین رابطه‌ای شوید.

دختری ۲۰ ساله‌ام. تا چند وقت پیش، خودم خیلی متوجه نبودم که تیک عصبی دارم اما چند وقتی است بعضی از دوستانم، متوجه ماجرا شدند و به من می‌گویند که زودتر باید منگنم را بپایم. تیک عصبی من این طور است که بعضی اوقات، ناخودآگاه پایم می‌لرزد به خصوص زمانی که نیاز به فکر کردن داشته باشم. می‌ترسم داشتن تیک عصبی بر این خطرناک باشد. لطفا راهنمایی ام کنید.

## هـدى معتمد الصنایعی | روان شناس بالینی

**مشاوره فردی**

مخاطب گرامی، تیک عصبی یکی از اختلالات شایع است که شامل حرکات کاملاً غیرارادی ردن مثل حرکات سریع باز و بسته شدن چشم، دهان، تنگ کردن چشم، تکان سر و شانه، تماس انگشت‌ها به حالت بشکن زدن، پرش دست، گردن و ... می‌شود. این اختلالات ممکن است در زمان کودکی، نوجوانی، جوانی و حتی پیری بروز کنند و البته بعد از مدتی در فراز و پین بروند. با توجه به نگرانی شما در این باره، لازم است نکاتی را خدمت‌تان عرض کنم.

**📍 باید از درمان‌های رفتاری کمک بگیرید**

در بارهٔ موضوع باید بودن داشتن تیک عصبی باید بداند که ریشه‌های اصلی این تیک‌ها، اضطراب و استرس است و در محیط‌هایی که برای آن‌تان اضطراب‌آور تر است، بیشتر اتفاق می‌افتد. یکی از روش‌های درمان تیک شامل درمان‌های رفتاری مثل قرق‌سازی است که فرد در مقابل آن‌ی می‌ایستد و مدام حرکت تیک عصبی خود را تکرار می‌کند؛ به این راه در قرق‌سازی می‌گویند که به مرور زمان بران عصبی‌ها تاثیر می‌گذارد و فرد درمان می‌شود. روش دیگر، درمان دارویی است که شما باید پیش‌روان پزشک بروید تا داروهایی از جمله داروهای مسکن مانند هالوپریدول، پیمیزاید و ... برای آن‌تان تجویز شود. توجه داشته باشید زمانی که تیک‌های عصبی در بارهٔ درمان‌های خانگی یا بعد از گذشت یک مدت زمان چندماهه رفع نشود، باید به پزشک مراجعه کنید تا توجه به رفتارهای فرد و روان‌شناسی درست، او را درمان کند. فراموش نکنید، ماهه بطور که دوست‌تان به‌اشاره کرده‌اند باید برای حل این مشکل برنامیزی کنید و نباید این اختلاف قابل درمان است.

برگ سبز خودرو پژو PARS XU7 مدل ۹۲  
سفید-روغنی به شماره انتظامی ۳۶-۹۸ س ۵۸  
به شماره موتور ۱۳۷۰۷۱۴۴K۱ به شماره شاسی  
NAAN۰۱CA۰DH۸۸۷۱۵۳ بنام ابوالقاسم مغربی  
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۱۴

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت مدل  
تربل ۲۳۹cc-مدل ۱۳۹۳، رنگ مشکی  
به شماره انتظامی ایران ۷۶۸-۴۶۸۹۱ به شماره  
موتور ۲۲۳۱-۲۴۹NBF۰۰ به شماره شاسی  
۲۴۹G9301913-NBF\*\*\* بنام دانیال استاد مؤدب  
خوش و مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵/۱۴۵۵۰

**انجمن محمد ابراهيم صفر نور مالك خودروى**  
**سورى ۴۰۵** GLX+XU7 مدل ۱۳۹۸ به شماره  
 پلاک ۹۳۲۱۱۱ ایران ۴۲ و شماره موتور  
 124۱371705 شماره  
 NAA00۱E4KK18272 نامتو به علت فقدان اسناد  
 فروش تقاضای ورنش امتداد میسر نشده  
 است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروى  
 مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقى  
 سازمان فروش شرکت ایران خودرو و قافه درپیکان  
 شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بهیچى است  
 انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد  
 شد.

دروغ‌های سفید برای آسیب به دیگران نیست، فقط برای تظاهر به بهتر بودن خودمان است اما باعث استرس می‌شود و مانع رشد فردی است

سید سورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

**موفقیت**

دروغ‌های سفید دروغ‌هایی است که بر ای آسیب به دیگران گفته نمی‌شود، به‌طور مثال فردی در جاده با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کند، اما در جمع دوستان می‌گوید که کمتر از ۱۲۰ کیلومتر در ساعت نمی‌رود یا روزی یک صفحه کتاب می‌خواند اما در حضور دیگران می‌گوید اگر کمتر از ۱۰ صفحه در روز بخوانم، نمی‌خواهم. پاول اکمن که در زمینه انسان‌شناسی و روان‌شناسی، چهره مطرحی است و در بحث «بان‌بدن» نظریات شناخته‌شده‌ای دارد، می‌گوید: «من دروغ‌های سیاه را بخوشدنی می‌دانم اما دروغ سفید ناخوشدنی است. این دروغ انسان‌ها را به‌ر نگاه نابودی می‌برد». ما با دروغ سفید فقط دیگران را فریب نمی‌دهیم بلکه «خود» ما را هم فریب می‌دهیم. حتی دچار تنش‌های روحی می‌شویم؛ چون به اندازه‌ای که تصویر بیرونی ما که پیش دیگران از خودمان ساختیم و به آن تظاهر می‌کنیم، با واقعیت درونی ما تفاوت داشته باشد به همان اندازه دچار تعارض، اضطراب و تنش می‌شویم، به همان اندازه هوادار می‌شویم در مواجهه با دیگران مدام نقاب بر چهره می‌زنیم و همیشه مراقب باشیم و واقعیت لو نرود، تازه از تحقق بر نامه‌هایی برای توسعه توانایی‌های فردی خویش، جامی مانیم. گاهی ممکن است آن قدر این دروغ‌ها را بیاور کنیم و در نقش مان فرو برویم که دیگر فکر کنیم واقعاً به همان خوبی هستیم که تظاهر می‌کنیم و نیازی به بهتر بودن هم نیست. اما من روزی یک صفحه کتاب بخوانم خود امتعه‌ده‌کنم که در حضور دیگران هم واقعیت را بگیریم، بیشتر از قبل به افزایش کتاب خوانی خود متوسل می‌شوم تا در عمل چهره بهتری پیش دیگران داشته باشم. اما اگر تظاهر به بهتر بودن داشته باشم نیازی به بهتر شدن واقعی نمی‌بینم. برای همین است که دروغ‌های سفید بیشتر از آن چه به دیگران لطمه می‌زند، به خودمان لطمه می‌زند و باعث استرس یا عقب ماندن ما از رشد می‌شود.

## داده تصویری

میل کردن غذا با اعضای خانواده

انجام بازی های هیجانی

کاهش تماشای تلویزیون

تشویق کودک به بخشندگی

توجه به صحبت های کودک

شاد بودن خود و همسران

مرموز تر شد و من کلا هیچی نفهمیدم که چی به چی شد. البته مدرک تحصیلی من سیکله، شاید اینم بی تاثیر نباشه و جوان ها این مطلب رو دوست داشته باشن.

\* در مطلب شخصیت‌شناسی داورهای خندوانه، متاسفانه باز هم مثل همیشه در روزنامه خراسان به رامبد جوان، این هنرمند دوست‌داشتنی، توهین کردین و گفتین که نگاه بالا به پایین داره.

\*سلام. من خبر «کشف یک کهکشان بدون ماده تاریک» را در شبکه های اجتماعی دیده بودم ولی متوجه نشدم چرا همه پرورنده تون رو خندوند و برام خیلی جالب بود.

\*قیمت انبیا برای اشتراک، مشخص شده ؟ اگر پیامک بر نهم، بعدش با ما تماس می گیرن ؟

\*شد جهان پر شور و غوغا، صفحه گیتی مصفا،  
دیتا احمد طور سینا، پانهد زهر (اس) به  
نبیا. زندگی سلامی ها، ولادت حضرت  
فاطمه (سلاما... علیها) مبارک. **شایسته**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

شماره: ۰۹۳۸۴۳۹۴۸۷۶۰۰۰۹۹۹۰۲۰۰۰

\* درباره پرونده زندگی سلام، می‌خوانسم  
بگم من از نجوم کلا خوشم نیامد. حتی  
انایسی که میرن تو کویر برای تماشای  
ستاره‌ها رو هم درک نمی‌کنم.  
\* من پرتاب خودبا فووت که رکورد گینس داره  
رو تست کردم، به‌زور نیم متر جلوفت! بعد  
رکورد گینسش، ۱۲/۵ متره!  
\* تصویری که برای ستون معمای تصویری  
در صفحه سرگرمی انتخاب شده، بسیار  
شلوغ و کیفیتش پایین است. تصاویر با  
کیفیت‌تری انتخاب کنین.  
\* پروانه‌جان، همسر عزیزم، خیلی دوست  
دارم. از این که امسال نمی‌تونم کادو بگیرم،  
عذرخواهم ولی روزت مبارک.  
یکى از پیچیده‌ترین پرونده‌های  
زندگی سلام را در روزی نوشتین که کیهان

برگ سبز خودرو بنز کامیون به شماره انتظامی  
مدل ۱۹۶۹ ایران ۱۲-۸۵۸ ع ۳۶  
به شماره موتور ۵۰۵۰۷۸۵ به شماره  
شاسی ۱۰۶۰۰۹۵۹ بنام رضا میرانیان  
مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۵۷۴/۱۴۰۰/م

[illegible]

سند و برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۳۶-۹۴۵ ن ۶۸ به شماره موتور 3846563 به شماره شاسی S3482289337047 به نام محمد قربانیان مفقود و اعتبار ندارد.

ایجناب زینب امامی فرد مالک خودرو پلاک ۵ تبپ ۹۳  
مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۷۲-۹۴۹-۷۹  
۱6380063455 به شماره موتور  
و شماره شاسی  
NAAP13FE3EJ486278  
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سیر)  
تقاضای رونوشت معینی اسناد مذکور را نموده است  
لذا قرار شد پرونده را برای رسیدگی به اداره امور  
دارفرد مدت ۳۰ روز و به دفتر حقوقی سازمان فروش  
شرکت ملی خودرو ارف و برای پیکار رسیدگی کنند  
مرحله نماید. بدینوسیله این پس از انقضای مهلت مذکور طبق  
ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.