

تزریق حوصله به همسر بی حوصله!



فرورفتن زن یا شوهر در لاک خود

اتفاق غیر منتظره‌ای نیست

اما واکنش درست همسرش

باید چگونه باشد؟

فریبا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

احساس نداشتن انگیزه، ناامیدی، افسردگی، خستگی جسمی یا روانی و...، باعث می‌شود که زن یا شوهر در زندگی مشترک بی حوصله شود. بسیاری از زوج‌ها نمی‌دانند که در رفتار با همسر بی حوصله باید چه نکاتی را مد نظر قرار دهند. آیا این مسئله خطرناک و آسیب‌زاست؟ آیا باید او را تنها بگذاریم و به همسر اجازه بدهیم که خودش این مشکل را برطرف کند یا راهکارهایی برای تزریق حوصله به همسر بی حوصله وجود دارد؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

دلایل بی حوصله شدن زن یا شوهر

همه‌ما زمان‌هایی بی حوصله بودن را تجربه کرده‌ایم یا در این زندگی مشترک، متوجه بی‌انگیزه بودن و بی‌حوصلگی همسرمان شده‌ایم؛ اما وقتی فردی متاهل باشد، این مسئله نیاز به بررسی بیشتری دارد. دلایل بسیار زیادی برای احساس خستگی روانی و بی‌حوصله بودن وجود دارد که از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است؛ گاهی می‌تواند فشار اقتصادی و چه‌کنم‌های پیش‌رو در آینده باشد، ممکن است مشکلات حل‌نشده زندگی یا مشکلات در حوزه تربیت فرزندان باشد، گاهی می‌تواند

درگیری فکری فردی برای

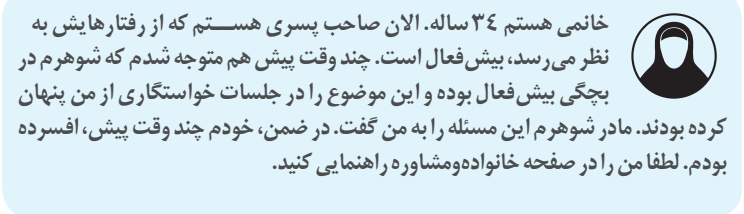
مشکل یا بیماری والدین

یا خواهر و برادرهایش

باشد و... که باعث تجربه چنین احساسی می‌شود.

بعضی اوقات هم فرد به عمد

بیش فعال بودن شوهرم را از من پنهان کرده بودند



خانمی هستم ۳۴ساله. الان صاحب پسری هستم که از رفتارهایش به نظر می‌رسد، بیش فعال است. چند وقت پیش هم متوجه شدم که شوهرم در بچگی بیش فعال بوده و این موضوع را در جلسات خواستگاری از من پنهان کرده بودند. مادر شوهرم این مسئله را به من گفت. در ضمن، خدوم چند وقت پیش، افسرده بودم. لطفاً من را در صفحه خانواده‌ومشاوره راهنمایی کنید.

بنفشه دولت‌آبادی روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره خانواده

مخاطب گرمی، با توجه به توضیحات شما در پیامک‌تان باید بگویم که بیش‌فعالی یا اختلال کم‌توجهی علت ژنتیکی دارد. همچنین ممکن است در برخی موارد افسردگی، استرس و حالات روحی مادر در دوران بارداری یا پس از آن، صدمات جزئی به ساختمان مغز کودک وارد کند که می‌تواند باعث این مشکل شود که البته باید توسط یک

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم بطور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان در گز

احتراما بدینوسیله به اطلاع اعضای محترم شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان در گز میرساند جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم بطور فوق العاده به تاریخ چهارشنبه ۱۳۹۹/۰۹/۱۴ ساعت ۵ تا ۵ عصر در محل سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی واقع در خیابان مدرس تغییر یافت استدعا دارد با در دست داشتن دفترچه عضویت در محل مذکور حضور بهم رسانند.

در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مقدرو نمی باشد می تواند ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی به دفتر شرکت مراجعه ونماینده تام الاختیار خود را باوکالت نامه کتبی جهت اعمال حق رای به شرکت معرفی نماید یاد آور می شود هر عضو حداکثر می تواند وکالت ۳ نفر از اعضا تعاونی و غیر عضو می تواند فقط وکالت ۱ نفر عضو تعاونی را قبول کند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش کتبی هیات مدیره و بازرس شرکت

۲-طرح تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ (ترازنامه، سودوزیان، عملکرد و تقسیم سودویژه)

۳-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت ۳ سال و انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت ۱ سال مالی

۴-طرح وتصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۱

هیات مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان شهرستان در گز

برگ سبز خودرو تیبیا ۲سفید مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ۱۲۰۱ایران ۷۷۳۲۲۰۲۲
شماره شاسی NAS821100N1059688
شماره موتور M15/9585500
بنام معصومه پاک باطن مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۹/۰۹/۱۴

مدرک لیسانس مهندسی عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر بنام مرتضی فریزی کرمانی
به شماره گواهی ۸۲۲۱۲۳۳۶۲۹۶
مورخ ۱۳۸۲/۱۲/۱۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۹۷-۱۹/۱۲/۲۰

کارت و برگ سبز خودرو نیب سفید روغنی مدل ۹۳
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۲۹-۹۴ ب شماره موتور ۸۱۰۶۱۶۰ ب شماره شاسی NAS811100E3759553 نام الهام دامغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۹۶/۰۹/۱۴

بالاخره خوب می‌شود! تنها گذاشتن او در چنین شرایطی، یک تصور اشتباه امارایج بعضی زن و شوهرهاست. همچنین برای دستیابی به دلایل بی‌حوصلگی نباید عجله کنید زیرا در این صورت عمل وعکس‌العمل‌های هیجانی شدیداست ونتیجه خوبی در پی ندارد. هر کسبی با توجه به شناختی که از همسرش دارد، این زمان مقتضی را باید تشخیص دهد.

با همسر بی حوصله چه کنیم؟

مذاکره بدون جبهه‌گیری |بعد از کشف دلیل ایجاد بی‌انگیزگی و کاهش امید در همسرتان، باید بدون جبهه‌گیری خاصی موقعیتی برای مذاکره ایجاد کنید. این گفت‌وگو می‌تواند در منزل یا بیرون از منزل انجام شود. برای تاثیرگذاری بیشتر ونتیجه‌گیری مناسب در مذاکره بهتر است در قدم اول چند مورد از ویژگی‌های مثبت همسرتان را بیان و از او بابت تلاش‌هایش، تشکر و قدردانی کنید. اگر همسرتان احساس ترس بر برای گفتن حس واقعی خودش نداشته باشد، بهتر و راحت‌تر سر حرفش باز می‌شود، پس سعی کنید برای او، فردی امن و آرام باشید.

سوال مستقیم در باره بی‌حوصلگی |بعد از آن می‌توانید در باره دلیل بی‌حوصلگی به صورت مستقیم از همسرتان سوال کنید. سپس بیان کنید که بی‌حوصلگی شما در جوار تباطلی و خانوادگی تاثیر بدی دارد و من می‌خواهم سهم خودم را در این مشکل بدانم تا بتوانم برای حل آن کمک کنم. این همراه دانستن خود، خیلی مهم است چون باعث می‌شود همسرتان حس دلگرمی بیشتری داشته باشد.

بی‌فایده بودن قهر کردن |بعضی زن و شوهرها در چنین مواقعی، تصمیم به دوری از همسر بی‌حوصله می‌گیرند تا شاید او به خودش بیاید. واقعیت این است که مشکلات در زندگی مشترک را اجتناب ناپذیر است اما قهر کردن وفاصله گرفتن یا پر خاشگری و طرد کردن به هیچ عنوان به نتیجه مشترک ومناسبی نمی‌رسد. پایبچ نشدن بیش از اندازه زمانی که منبع بی‌حوصلگی تا حدودی مشخص شد سعی کنید هر کدام سهم خود را بپذیرید و به دنبال حل مسئله باشید وگرنه تلاش برای محکوم کردن همدیگر اوضاع را بدتر می‌کند. در عین حال بیش از اندازه پایبچ همسرتان نشوید و به شکل یکنواخت او را سوال پیچ نکنید، شاید می‌خواهد کمی بیشتر با خودش تنها باشد. جلوگیری از انباشته‌شدن مشکلات |اگر بایک مسئله در زندگی مشترک روبه‌رو هستید و برای حل آن تلاش کنید، نتیجه بهتری خواهید

گرفت. بنابر این آگاه باشید و اجازه

ندهید مسائل مختلف زندگی روی هم انباشته شوند، زیرا در این

موقعیت‌ها در صورت مذاکره

از هر مسئله‌ای به صورت

کلی صحبت خواهد شد و در

هیچ کدام به نتیجه دلخواه

نمی‌رسید. به امید داشتن

زندگی مشترک شادتر و

موفق‌تر برای همه زن‌وشوهرها.

احتمال ارتباط افسردگی تان

بایبش فعالی پسر تان

علت ایجاد بیش‌فعالی فرزندتان اگر توسط متخصص تایید شود، احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. کودک شما در بخش‌های مربوط به توجه و تمرکز در مغز، دچار نقص جزئی است، استرس و افسردگی شما با این موضوع ارتباط دارد. در ضمن ممکن است مسمومیت ناشی از سرب حاصل از دود خودروها و آلودگی هوا، غذاهای حاوی مواد افزودنی مثل شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا رنگ دهنده‌های خوراکی و مواد جلوگیری‌کننده از فاسد شدن غذا که در بعضی غذاها وجود دارد، در بیش‌فعالی فرزندتان نقش داشته باشد.

داشتن برنامه تربیتی و ویژه برای پسر تان

درمان سریع برای بیش‌فعالی وجود ندارد اما علایم آن قابل شناسایی و کنترل است. بهتر است ابتدا شما برای کمک به خودو همسرتان در باره این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنید. همچنین برنامه

کشف توهم «دانایی خیالی»!

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد به اشتراک گذاشتن محتوای آنلاین حتی وقتی منتشر کننده، آن را نخوانده باشد، آگاهی خیالی او را افزایش می‌دهد اما لزوماً تأثیری بر دانایی واقعی نمی‌گذارد

از دنیای روان‌شناسی

مطالعات اخیر نشان می‌دهد به اشتراک گذاشتن محتوای آنلاین حتی وقتی منتشرکننده، آن را نخوانده باشد، آگاهی خیالی (تصوریکه فرد از میزان دانایی‌اش در باره یک موضوع دارد) را افزایش می‌دهد اما لزوماً تأثیری بر آگاهی واقعی (میزان آگاهی واقعی فرد در باره یک موضوع) نمی‌گذارد. همچنین محققان دریافته‌اند افرادی که آگاهی خیالی آن‌ها با این روش افزایش یافته نه تنها خودشان را در باره موضوع آگاه‌تر دانستند بلکه در عمل هم طوری رفتار کردند که انگار واقعا آگاهی بیشتری دارند.

احساس «دانایی خیالی» چطور پدید می‌آید؟

در عصر دیجیتال، بسیاری از تعاملات اجتماعی از طریق رسانه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد، جایی که اطلاعات را می‌توان «بدون آگاهی» از آن‌ها به اشتراک گذاشت. ما می‌توانیم اطلاعات را بدون دانستن محتوایی که به اشتراک می‌گذاریم در رسانه‌های اجتماعی منتشر کنیم. آیا چنین به اشتراک گذاشتنی، آگاهی واقعی را هم افزایش می‌دهد؟ «آدریان اف. وارد»، نویسنده این مطالعه

و دو نفر از همکارانش برای کشف این که به اشتراک گذاری محتوا در رسانه‌های اجتماعی چگونه بر آگاهی خیالی فرد در باره موضوع به اشتراک گذاشته شده اثر می‌گذارد، مجموعه‌ای از دو مطالعه را هماهفت مطالعه اصلی انجام دادند. هدف آن‌ها این بود که بدانند درک ما از این که چقدر در باره یک موضوع می‌دانیم متاثر از به اشتراک گذاری مطالب در باره آن موضوع در رسانه‌های اجتماعی است و چه عواملی میزان قدرتمندی این تاثیر را تعیین می‌کنند؟

نحوه انجام این پژوهش روی هزار دانشجو

گروهی از شرکت‌کنندگان از طریق پلتفرم‌های فضای مجازی انتخاب شدند و گروهی دیگر دانشجویان دوره کارشناسی یک دانشگاه بزرگ در آمریکای شمالی بودند. شمار شرکت‌کنندگان، هزار و ۹ نفر بود. این مطالعات شامل مجموعه‌ای از موقعیت‌های به دقت طراحی شده می‌شد که آن‌ها مطالب متنی مختلف

در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گرفت و از آن‌ها خواسته می‌شد این مطالب را پس از خواندن یا درجات مختلف یا بدون خواندن به اشتراک بگذارند. پس از این پرسوسه، محققان آگاهی خیالی شرکت‌کنندگان را در باره مطالب ارزشیابی کردند، به این صورت که از آن‌ها خواستند در باره میزان آگاهی‌شان از موضوع به اشتراک گذاشته شده در قیاس با دیگران صحبت کنند. آگاهی واقعی هم به این صورت ارزیابی شد که از آن‌ها خواستند به پرسش‌های چندگزینه‌ای در باره آن موضوع پاسخ دهند. نتایج مطالعات را هنما تایید کرد که مردم گاهی اوقات در رسانه‌های اجتماعی پست‌هایی را به اشتراک می‌گذارند و تمایل دارند افرادی که موضوعی را پست می‌کنند، آگاهی بیشتری در باره آن موضوع داشته باشند. نتایج این مطالعه نشان داد، به اشتراک گذاشتن یک مقاله آنلاین با افزایش آگاهی خیالی ارتباط دارد، اما ربطی به آگاهی واقعی ندارد. محققان نتیجه گرفتند این ناهمبستگی میان آگاهی خیالی و واقعی نشان‌دهنده این است که از رابطه مثبت میان به اشتراک گذاشتن و آگاهی خیالی نمی‌توان نتیجه گرفت که به اشتراک گذارنده‌ها آگاهی بیشتری از خوانندگان محتوا دارند. نتایج این مقاله در مجله Consumer Psychology منتشر شد.

برای نوشتن این مطلب از «فرادید» کمک گرفته شده‌است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹۳

* بدترین وزشت‌ترین مدل مو در بین بازیکنانی که در صفحه اول زندگی سلام، عکس‌شون چاپ شده، رونالدو بود.

* در باره مطلب صفحه ۳ زندگی سلام و رمزگشایی از حرف‌های دخترها باید بگم که اون خانم‌های قدیم بودن که غیرمستقیم حرف می‌زدن. الان خانم‌ها، خیلی رک شدن.

* قدیم تفصل بهار خیلی خواهم می‌اومد، الان در پاییز هم خیلی خواهم می‌ا،د. مربوط به مطلب «چرا خسته می‌شویم؟» در صفحه سلامت.

* بهترین و زشت‌ترین مدل مو در بین بازیکنانی که در صفحه اول زندگی سلام، عکس‌شون چاپ شده، رونالدو بود.

* در باره مطلب صفحه ۳ زندگی سلام و رمزگشایی از حرف‌های دخترها باید بگم که اون خانم‌های قدیم بودن که غیرمستقیم حرف می‌زدن. الان خانم‌ها، خیلی رک شدن.

* قدیم تفصل بهار خیلی خواهم می‌اومد، الان در پاییز هم خیلی خواهم می‌ا،د. مربوط به مطلب «چرا خسته می‌شویم؟» در صفحه سلامت.

* به‌جای انتخاب عنوان «موشک‌های جام‌های قبلی» برای صفحه اول زندگی سلام، باید می‌نوشتین: مو افتضاح‌های جام‌های قبلی. حالم بد شد از دیدن این مدل موهاشون.

* لطفاً، خواهش می‌کنم، التماس می‌کنم، مثل روال قدیم، سودوکوی قوی‌تر وسخت‌تر چاپ کنید.

* در زندگی سلام، از سبک زندگی مردم کشور قطر هم بنویسین که قراره جام جهانی ۲۰۲۲ در اون جاب‌گزار بشه. به نظر من مردم ایران اطلاعات زیادی از قطری‌ها ندارن. درباره تیم‌های باشگاهی معروف‌شم هم بنویسین مثل السد، الغرافه، الریان والاهلی. ممنون.

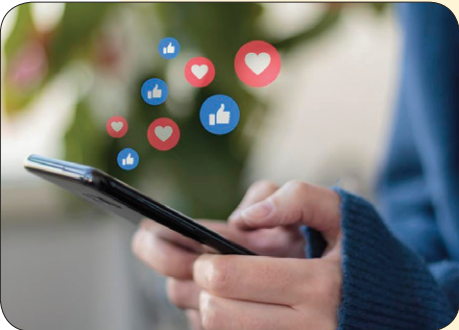
* پیونده «مرموزترین تصاویر از فضا» که در زندگی سلام چاپ شده، موضوعات جالب و سرگرم‌کننده‌ای داشت. سیاس از شما.

* مطالبی در تاریخ ۱۸ آبان در زندگی سلام چاپ شد درباره معروف‌ترین سازه‌های روی آب جهان. درباره معماری این سازه‌ها هم یک مطلب چاپ کنین که دقیقاً چطور ساخته شده‌اند.



زندگی سلام
دوشنبه
۱۳ آبان ۱۴۰۱
شماره ۲۳۰۰

خانواده و مشاوره



فتونکته

اگر شادی‌هایت را

با دیگران تقسیم کنی

دیگران نیز در غم‌هایت شریک خواهند شد

نظر به اینکه آقای نادر پولادیان قلعه نو به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و اصل واقع در بخش ۱۷ شهید که متعلق به نامبرده می‌باشد به بخش گردید بفرستاده است. لذا با بررسی دفتر املاک ۱۳۲۲۰ صفحه ۲۵۱ دفتر ۹۸ به نام نادر پولادیان قلعه نو ثبت و سند دفترچه ای به شماره ۲۲۲۸۳۶ سری الف سال ۸۲ صادر و تسلیم گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد بصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و منذکر می‌گردد و هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود است یا بستی طرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراضی کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله، رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

حجت نویبهاری- رئیس ثبت اسناد و املاک کلات نادر

مرتضی ولایتی- رئیس ثبت اسناد و املاک چابهار ۱۴۰۱/۱۲/۲۵