



چرخه معیوب تکه انداختن های

زن وشوهری

کار کرد گفتن جملات طعنه آمیز در زندگی مشترک به خصوص در مواقع عصبانیت چیست و چرا این قدر طرفدار دارد؟

دکتر نگار مظلوم حسینی روان شناس بالینی

محوری

طعنه زدن یا با کنایه حرف زدن با همسر به جای گفتن یک دلخوری یا درخواست به صورت مستقیم، اتفاق تقریباً رایجی در زندگی های مشترک است. به تازگی، پستی در شبکه های اجتماعی پربازدید شده که یک خانم درباره پیام: «احترام برای کسانی است که لایقش هستند نه طالبش»، نوشته: «سلام، وقت تون به خیر. تو رو خدا دیگه از این پیام ها نذارین. من وقتی با شوهرم دعوا می کنم، این جمله ها رو حفظ می کنم و می گم. بهش، دعوا بدتر اوج می گیره و...». درباره این پیام، از منظر روان شناسی می توان ساعت ها صحبت کرد. بیان صادقانه این خانم حاوی نکات بسیاری است. اولین نکته ای که به نظر می رسد این است که کارکرد جملاتی مانند این جمله چیست و چرا تا این حد بین زن و شوهرها پر طرفدار است؟ آیا تکه انداختن به همسر برای اصلاح رفتارش، توصیه می شود یا بیشتر آسیب ز است؟

❖ **واکاوی رایج شدن تکه انداختن در صمیمی ترین روابط انسانی**
بر کسی پوشیده نیست که این جملات، طعنه زنی یا در زبان عامیانه تکه انداختن محسوب می شود ولی چه چیزی باعث

تیک عصبی، وراثتی است یا نتیجه استرس و اضطراب؟

همسر ۲۹ ساله من به عارضه تیک مبتلاست. لب هایش بی اختیار تکان می خورد و هنگام خواب پاهایش! البته به حدی نیست که دیگران متوجه بشوند. من نگران سلامتی اش هستم. آیا این اختلال وراثتی است یا نتیجه استرس و اضطراب؟ لطفا راهنمایی کنید.

مشاوره زوجین

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان شناس

مخاطب گرامی، لرزش لب ها می تواند علت های متفاوتی داشته باشد که باید از طریق آزمایش تحت نظر پزشک بررسی شود. البته اضطراب و استرس هم یکی از دلایل آن است، بنابراین باید با همراهی همسرتان در اسرع وقت، به یک پزشک مراجعه کنید و آزمایش های لازم را انجام دهید تا بتوان نظر دقیق تری درباره این مشکل و راه های درمان آن داد. با این حال،

حال بازی است و ناگهان زمین می خورد و آسیب می بیند، کودک درد دارد و برای تسلی یافتن نزد والدین خود می رود که برای او منبع حمایت و محبت هستند. بر خورد در ست در این جا این است که والدین درد کودک را اعتبار ببخشند، مثلاً بگویند: «می دانم که درد داری، خیلی سخته که داری درد می کشی و جملات مشابه» و در کنار او باشند و به او محبت کنند تا کودک احساس کند در مشکل و درد خود تنها نیست و حمایت والدین را دارد، اما عموماً بر خوردی که شاهد هستیم انکار درد کودک است و مثلاً والدین می گویند: «حالا چیزی نشده که، زخم نشدی، زخم ت بزرگ نیست، بزرگ می شی یادت می ره، لوس نشو و جملات مشابه».

❖ **روشی غیر مستقیم برای پاسخ دادن به ۲ نیاز اساسی**

بر اساس رفتار های والدین با کودک که مطرح شد، چه اتفاقی می افتد؟ با تکرار این موقعیت کودک در درد خود تنها می ماند و یاد می گیرد که منابع حمایت (والدین) او به حمایت و محبت نیستند. بعد، آیا کودک از نیاز به حمایت و محبت دست می کشد؟ خیر! چون این دو نیاز، نیاز های بنیادی انسان است و هیچ فردی نمی تواند

از نیاز های بنیادی دست بکشد، در عوض کودک به بزرگ سالی تبدیل می شود که در روابط عاطفی و صمیمی نیاز خود به محبت و حمایت را به طرق غیر مستقیم بر آورده می کند. طعنه زدن از جمله این روش های غیر مستقیم است.

❖ **چرا زوج ها معتاد به طعنه زدن می شوند؟**
روش های غیر مستقیم مانند طعنه زدن اغلب

اگر تحت شرایط استرس زا لرزش ها به وجود می آید یا علایم دیگر استرس هم در همسران وجود دارد، برای درمان استرس و اضطراب زیر نظر یک روان شناس اقدام کنید. در غیر این صورت ممکن است علل پزشکی دیگری

❖ **یک نکته مهم درباره زندگی با همسر استرسی**
اگر سطح استرس همسران تاثیر شدیدی بر زندگی و عملکرد او دارد یا باعث اضطراب یا افسردگی وی شده، وقت آن رسیده است که به دنبال درمان باشید. نکته مهم تر این که اگر استرس همسران باعث ایجاد استرس در شما می شود، مهم است که مراقبت از خود را هم در اولویت قرار دهید.

ترفندهای تشویق کودکان به تجربیات جدید

تربیت فرزند

والدین این فرصت را دارند که با تشویق کودک برای پذیرش چالش ها و یادگیری اشتباهاتش، اعتماد به نفس او را پرورش دهند. به گفته متخصصان، کودکان برای بیرون رفتن و تجربه جهان اطراف خود، به تشویق نیاز دارند به همین دلیل است که والدین و مراقبان به کمک نیاز دارند تا بفهمند چگونه بدون احساس ناامنی یا ترس در کودک او را تشویق کنند. در این گزارش چند نکته مورد تایید متخصصان وجود دارد که توضیح می دهد بدون آن که فرزندان خود را بترسانید یا به آن ها فشار وارد کنید، چگونه آن ها را به تجربیات جدید تشویق کنید.

❖ **با آن چه می دانند شروع کنید!**
«موریس الیاس»، استاد روان شناسی در دانشگاه ارگزرس می گوید: «برای فرزندان ما مهم است که به نقاط قوت و نقاط ضعفشان اشاره نکنیم و به آن ها اعتماد داشته باشند و از آن به عنوان نقطه شروعی برای امتحان کردن چیزهای جدید استفاده کنند. در این جا باید از خود پرسیم: فرزندان مادر چه کاری مهارت دارند، یا چه چیزی راحت هستند، چگونه می توانیم به آن ها کمک کنیم تا در این زمینه پیشرفت کنند؟ مثال: اگر آن ها در حال نواختن ساز هستند، عالی است. می توانید با مهارت یاسر گرمی که از قبل می شناسند، یعنی نواختن، چیز جدیدی را امتحان کنید، بدون این که احساس کنند یا آن چه می دانند و در آن استادند، متفاوت است.

❖ **فهرست فعالیت ها!** از فرزندان تان پرسید چه کارهای جدیدی را می خواهند امتحان کنند، از آن ها بخواهید فهرستی بنویسند و مهم تر از همه به آن ها کمک کنید وقتی از چیزهای جدید اجتناب می کنند نگران چه موضوعی هستند زیرا گاهی اوقات شناسایی ترس ها به کاهش آن ها کمک می کند.

❖ **با آن ها همدردی کنید!** کارشناسان، والدین و مراقبان را تشویق می کنند که

ما و شما

راما، ارتباطی بازنگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

❖ **توصیه های فردوسی** که در قرن چهارم نوشته شده، هر آدمی را ساعت ها یا حتی سال ها به فکر فرو می برد. حیف که انسان امروزی تمایلی به فکر کردن ندارد و مدام از آن فرار می کند.

❖ **چوبانی** که سکه پیدا کرده، به من هم پیام داده است! البته من گول نخوردم و گر نه الان حسابم خالی شده بود. مربوط به مطلب «دستگیری کلیشه ای ترین کلاهبردار ایران!»

❖ **سلام**. صفحه زندگی سلام سه شنبه ۲۰/۱۲، سوال ۱۵ اطلاعات عمومی غلط است. هر کیلو گرم ۲/۱۳ مثقال است. هر

❖ **کیلو گرم ۱۳** و سیرو ۲۵ گرم (هر سیر ۱۶ مثقال) و هر مثقال ۶/۸۴ گرم. ۱۰۰۰ گرم (یک کیلو) تقسیم بر ۶/۸۴ می شود ۲/۱۳ مثقال.

❖ **جوانه عزیز**؛ در روز مادر هدیه به مادر ت چی دادی؟! ❖ **در ستون اتاق مشاوره** نوشتید که «وضعیت روان خواهرم اورز انسی است.» وضعیت جیب من هم اورز انسی است، باید به کجا مراجعه کنم؟ ❖ **در مطلب آشپزی من**، مربوط به ترشی لیو، مواد لازم فمقدر است و وسط مطلب دوباره لیو شد! حداقل مطلب رونگاه کنید. ممنون.

❖ **زندگی سلام**؛ ما که رفتیم برف بازی و خیلی خوش گذشت، شما هم برین تا برف ها لب نشده.

خانواده جوادی

برگ سبز پژو 405SLX-TU5
مدل 1399 شماره پلاک 513 می 72-ایران ۵۲
ش موتور 139B0184309 ش شاسی NAAM31FEXLK618039
نام سکنه علی اکبری
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۰۲۰۲۹۸

برگ سبز تیا نوک مدادی ۹۴ و گانه
شماره انتظامی ایران ۲۸۰۷۷۸-۷۴
و شماره موتور ۱۶۷۸۲ و ۸۲ شماره شاسی NAS812100F5853069 به نام جواد سلیمی جعفری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۰۰۲۲۹۸

برگ سبز خودرو تیا ۲ سفید هاچک سفید
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۲۵-۵۱ مدل ۹۵ به شماره موتور M15/8315858 به شماره شاسی NAS821100G1055074 بنام منصوره رحیم فردوسی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۰۰۲۲۸۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو جک S5-AT مدل ۹۹
شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۹۴ و ۸۲
شماره موتور HFC4GA31DL0005194
شماره شاسی NAKSH7328LB183321
بنام محمد فرجانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۰۰۲۲۲۰۰

فاکتور بلوک سیلندر
به شماره ۹۷۰۹۶۳۸۴۳ به
شماره ۹۷۰۹۶۳۸۴۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۲۰۲۰۲۹

پروانه های ساخت کارگاهی به **شماره ۲-۰۱۰۶۷۲۰** مربوط به محصول نان شیرمال و **شماره ۳-۰۱۰۶۷۲۰** مربوط به محصول نان تافتون در تاریخ ۰۷/۰۱/۱۴۰۰ متعلق به کارگاه خانم زهرا کیوان زاده مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۰۲۹

برگ سبز خودرو آرای روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۷
به شماره انتظامی ایران ۸۴-۷۲۱ ط ۲۲ به شماره موتور ۱۴۴۹۲۲ و ۱۶۵۸۰ شماره شاسی NAAP۰۳EE۱JJ۳۷۹۸۵ بنام لیلی سلیمی پور سرچاهانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۰۰۲۲۲۷

پروانه مطب اینچانج
دکتر عبدا... دهواری به
شماره ۷۷-۴۳۴۰۰-۲۶۸
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۰۰۲۲۸۱

برگ سبز براب سوری مدل ۸۸ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۵۸-۴۷۶-۲۷ به نام مولود مارگیر و شماره موتور ۳۱۵۳۲۷۸ و شماره شاسی S1412288341 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۰۰۲۲۲۲

برگ سبز خودرو سوری پژو آزادی ۱۶۰۰ طوسی روشن- روغنی بشماره انتظامی ایران ۱۲-۸۵۳-۲۷ به شماره موتور ۰۸۱۴۱ و شماره شاسی ۲۲۳۲۸۰۸۱۴۱ بنام سیدحسین قلمشاهی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۰۰۲۲۶۶

برگ سبز خودرو دنا مدل ۱۳۹۹ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۳۲۶۵ شماره شاسی NAAW31YU0E280521 شماره موتور 153H0012897 بنام حمیدرضا بهشتیان حجله مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۹۶۶

برگ سبز خودرو ۲۰۶ هاج یک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۸۲ و ۳۹
و شماره موتور 0063197A165 و شماره شاسی 827330NAAP03EEXG1 بنام پدram دهقان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۹۶۶

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا (مدیریت خرید و پیمان)
نوبت اول شماره ۶
فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا (مدیریت خرید و پیمان) در نظر دارد نذایمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید

مواد غذایی

ردیف	شرح جنس	مقدار (کیلوگرم)	نیاز مندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	شنیسل مرغ	۵۰۰۰	چهار ماهه	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ اقرانت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا در مشهد
۲	تره بار پادکان تربیت حیدریه	سیب زمینی	۴۴۰۰	یک ساله	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ اقرانت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ دفتر مدیر مهمانسرای تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربیت حیدریه
		پیاز	۲۸۰۰		
		هویج فرنگی	۲۶۰۰		
		گوجه فرنگی	۹۶۰۰		
۳	تره بار پادکان شاهرود	سیب زمینی	۶۰۰۰	یک ساله	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ اقرانت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ دفتر مدیر مهمانسرای تیپ ۱۵۸ شاهرود
		پیاز	۳۸۰۰		
		هویج فرنگی	۳۶۰۰		
		گوجه فرنگی	۱۲۰۰۰		
۴	یخساز قالبی	۱۰ دستگاه	۵ ماهه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ اقرانت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا در مشهد

تجهیزات صنعتی

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلای ۰۹۱۵۷۱۶۳۳۹۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا حداکثر ۱۴۰۱/۱۱/۷۷ را ویز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۲۹، ردیف ۱ و ردیف ۴ در انتظامات پادگان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا، ردیف ۲ در انتظامات تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربیت حیدریه و ردیف ۳ در انتظامات تیپ ۱۵۸ شاهرود

((هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در ردیف یک یا تمام پیشنهادها مختار است.))

آدرس محل برگزاری کمیسیون: ردیف ۱ و ردیف ۲ مشهد- خیابان امام خمینی (ره) - انتهای امام خمینی ۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نژاجا (مدیریت خرید و پیمان)-ردیف ۲ دفتر مهمانسرای تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربیت حیدریه و ردیف ۳ دفتر مهمانسرای تیپ ۱۵۸ شاهرود

تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۵۱-۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴ مربوط به ردیفهای ۱ و ۴
۱۳۰۲۰۲۹۶۶

۳