


A photograph showing the silhouettes of two men in profile, facing each other in conversation. They are positioned in front of a window that looks out onto a sunset or sunrise sky. The man on the left is resting his chin on his hand, while the man on the right is pointing his finger. The scene is dimly lit, with the primary light source being the warm glow of the sun outside.


اگر همسر، فرزند، دوست یا همکار مان درباره موضوعی با ما هم نظر نیست، چطور با او صحبت کنیم تا بحث به بیراهه نرود؟



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

گفت و گو اساسی برقراری ارتباط انسانی است اما عوامل زیادی باعث ناکارایی ارتباط و گفت و گوها می شوند مخصوصاً اگر این صحبت با شخصی باشد که نظر و دیدگاهی خلاف ما دارد. حالا سوال این است که چطور با فردی که دیدگاهش مخالف ماست، گفت و گو کنیم؟ او می تواند همسر، فرزند، دوست یا همکارمان باشد که درباره موضوعی با هم نظر نیست.

در ادامه، چند مورد از رایج ترین عوامل گفت و گوی ناکارآمد را بررسی می کنیم که باعث می شود بحث ها به بیراهه برود.



مخوری

بحث، میدان نبرد نیست!
اشتباه بعدی دیدن بحث به عنوان
است. هدف بحث و گفت‌وگو
بادل دانش، تجربیات و دیدگاه‌های
را داد است. جنگی در کار نیست
یک نفر پیروز و دیگری مغلوب
بود. حتی معمولاً قرار
نست کسی قانع شود
ز نظر خود برگردد،
که هدف نشان دادن
پیه دیگری از موضوع
دیگری و حتی خودمان
ست.


 مادر دو پسر ۳۰ و ۳۲ ساله هستم که مدت زیادی است با هم صحبت نمی‌کنند. هرچه با آن‌ها جداگانه حرف زدم، فایده‌ای ندارد. این موضوع من و پدرشان را خیلی زجر می‌دهد. پسر بزرگم معتقد است شغل برادرش به درد نمی‌خورد. پسر کوچکم در این شرکت‌های خرید و فروش لوازم آرایشی کار می‌کند و هیچ کمکی هم به خانه نمی‌کند. قبلاً در یک فروشگاه کار می‌کرد و در خروج خانه هم کمک می‌کرد. می‌خواست برود سربازی، نرفت، رفیق نشست زیر پایش، هرچه گفتیم، نرفت. ممنون می‌شوم اگر راهنمایی کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



مشاوره
خانواده

می دهد. معمولاً در مواردی افراد به نظرات نزدیکان خود بیشتر اهمیت می دهند که رابطه خوبی با آن ها داشته باشند اما هم اکنون این رفتار برادر بزرگتر برای پسران معنای دخالت و فضولی دارد و باعث لجبازی و تنش بیشتری می شود بنابراین ابتدا بدون توجه به عملکرد پسر کوچکتر که کار مناسبی ندارد یا در خرج خانه کمکی نمی کند، بهتر است رابطه با ایشان را بهبود بخشید یعنی از هر گونه سرزنش، تحقیر، نصیحت و... پرهیز کنید سپس به او راهنمایی لازم را برسانید البته نه در قالب نصیحت یا دستور یا تهدید بلکه به

مادر عزیز، معمولاً رابطه خوب بچه ها با هم برای هر پدر و مادری از اهمیت زیادی برخوردار است و اختلاف بین فرزندان باعث رنجش و نگرانی والدین می شود. با توجه به فاصله سنی کمی که بین دو فرزندتان وجود دارد، به نظر می رسد مشکل ارتباطی از قبل وجود داشته و حالا شدت گرفته است.

رابطه تان با پسر کوچکتر را بهبود بخشید

برادر بزرگتر به شغل برادر کوچکتر ابراد می گیر اما او نمی پذیرد و به کار خود ادامه

می دهد. معمولاً در مواردی افراد به نظر تازدیکان خود بیشتر اهمیت می دهند که رابطه خوبی با آن ها داشته باشند اما هم اکنون این رفتار برادر بزرگ تر برای پسران تا معنای دانش و فضولی دارد و باعث لجبازی و تنش بیشتری می شود. بنابراین ابتدا بدون توجه به عملکرد پسر کوچک تر که کار مناسبی ندارد یا در خرج خانه کمکی نمی کند، بهتر است رابطه با ایشان را بهبود ببخشید یعنی از هر گونه سرزنش، تحقیر، نصیحت و... برهیز کنید سپس به او راهنمایی لازم را برسانید البته نه در قالب نصیحت یا دستور یا تهدید بلکه به

[illegible]

برگ سبز و کارت موتور سیکلت توسی نو
رنگ آبی مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۷۱۵۱۲۷۳
شماره تنه 32112707 شماره 9034903
بنام محمد نور الهی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۰۲۰۱۹۸۳

ز این شاخه به آن شاخه نپرد
صحت نکردن از یک موضوع واحد هم عامل
سکال است. مثلاً یک نفر از تاثیر فردی یک
مت می کند، دیگری از سطح اجتماعی آن
این جاد را به یک موضوع صحت نمی شود،
ی حرف طوطی مقابل را متوجه نخواهد شد
از این از موضوع معنی متفاوت کلمات است.
ی هر فرد معنی منحصر به فردی به هر کلمه
الزاماً با دیگران یکی نیست. تجربه یک فرد
بگذرد در بیان است، تجربه دیگری سگ
موم سگ خانگی. هر سه فرد از کلمه سگ
کنند اما به یقین یک مفهوم مدنظرشان
از گفت و گو تعریف کلمات کلیدی به بحث
ست.

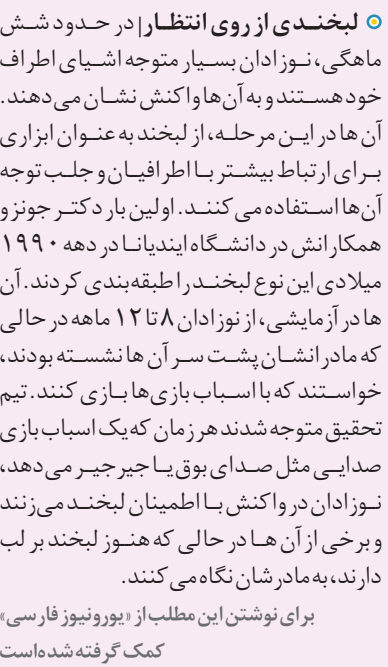
گوش دادن فعال به جای ضایع کردن

طرف مقابل

توانایی و مهارت‌های استدلال و بحث، برای حل مسائل اجتماعی، سیاسی، خانوادگی، اقتصادی و... بسیار مهم و حیاتی است. گوش کردن فعال، به قصد درک دیدگاه طرف مقابل نه صرفاً پاسخ دادن و ضایع کردن فرد مقابل، بسیار مهم است. محدود بودن بحث روی یک موضوع هم مهم است. معمولاً صحبت از یک موضوع شروع می‌شود و به موضوعات دیگری می‌گراید و به‌مدد بوده‌ایم تعمیم می‌یابد، در نتیجه دو طرف فقط از صحبت خسته می‌شوند بدون این که درک بیشتری از همدیگر به‌دست آورده باشند. این حالت را در زوج‌ها بسیار مشاهده می‌کنیم. مهارت‌های گفت‌وگوی سازنده و موثر باید جزئی از سرفصل‌های آموزشی در مدارس باشد تا بتوانیم جامعه و خانواده‌ای فعال و پویا داشته باشیم.

وقتی با مردم هستند به ویژه افراد آشنا، بسیار می‌خندند و به تدریج الگوهای خیره شدن و لیخند زدن آن‌ها هم هماهنگ‌تر می‌شود.

👉 **لیخند دوشن** | بین دو تاشش ماهگی، نوزادان به طور فزاینده‌ای از «لیخند دوشن» استفاده می‌کنند؛ یعنی یک لیخند اصیل و واقعی که در آن گونه‌ها برجسته و ماهیچه‌های چشم منقبض می‌شوند. هدف نوزادان از استفاده از چنین لیخندی، پاسخ دادن به لیخند والدین‌شان است و به گفته محققان، نشان‌دهنده احساسات شدید آن‌هاست.



ما و شما

راه‌آورد تباطی باز‌نگری سلام
پیمایک ۰۹۹۶۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۴۹۵۷۶

*** هویت واقعی خالق بیت کوین قدر پچیده است!**
اگر می‌شاید مطلق درباره‌ی پچیده‌بیت کوین هم
کار کنیم که دقیقاً چقدر اتفاقی افتاد که بیت کوین
متولد شد؟ درباره‌ی ماینر بودن هم ننویسد.

*** در زندگی سلام‌نوشته‌ید که احتمال اعتیاد نوجوانان
خانواده‌های کم‌درآمد به شبکه‌های اجتماعی بیشتر
است، در صورتی که بچه‌های خانواده‌های پولدار
همه‌ی اینفلوئنسر هستند و دنبال دیده‌شدن بیشتر با
لاکچری بازی.**

صورت ایجاد پرستی یا پیشنهاد کمک دادن
مثلاً این گونه بیان شود: «موافقی بیشتر
راجع به این شکل تحقیق کنی، آینده اش چه
چیز دارد، چه کسانی تا به حال موفق بوده اند،
از این افراد کمک بگیر تا روز به روز موفق تر
شوی...» به طور کلی از قضاوت و داوری
بین دو برادر پر هیز کنید چون ممکن است
موجب رنجش شود. فرزند کوچک تر با قضاوت
غیر منصفانه برخورد کند.

برگ سبز لاماری مدل ۱۴۰۲ رنگ سبز متالیک
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۹۲ ی ۸۳
شماره شاسی N5RL42DA5PP003566
شماره موتور 4A95TD3WG789 بنام مؤگان مالداري
مفقود و فاقد اعتبار است
۰۲۰۱۹۷۹

اینجانب مسعود حبیبی خراسانی
مالک خودرو و پژو GLX ۴۰۵ مدل ۸۵ به شماره انتظامی
ایران ۷۴-۵۷۵ و ۲۸ به شماره موتور
۲۴۴۴۱۶۷۱ و شماره شاسی ۱۲۴۸۵۱۴۶۴۹۶
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمیانی و برگ سبز)



آگهی تجدید مزایده امور مربوط به نگهداری آرامستان ها و غسلخانه

شهرداری قاین

با توجه به لایحه شماره ۱۵۱۶۶/۳۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ شهرداری قاین به شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر واگذاری امور آرامستان ها و غسلخانه شهرداری قاین از طریق مزایده و با عنایت به مصوبه شماره ۱۷۶۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر موافقت شورای محترم شهر قاین با مزایده مذکور لذا شهرداری قاین در نظر دارد انجام امورات مربوط به نگهداری آرامستانها و غسلخانه قاین را شامل شستشو و تغسیل و کفن اموات مرد و زن توسط پیمانکار و حمل اموات و سایر امورات مربوطه و نگهداری فضای سبز و نظافت و رفت و روب اطراف غسلخانه و ... را از طریق تجدید مزایده عمومی به مدت سه سال با شرایط اختصاصی پیوست و شرایط ذیل انجام نماید :

- ۱- کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی و که توانایی انجام کار را دارند می توانند در تجدید مزایده مذکور شرکت نمایند .
- ۲- متقاضیان میبایست تمامی صفحات شرایط اختصاصی امورات آرامستان و غسلخانه شهرداری را امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند .
- ۳- مبلغ پایه تجدید مزایده برای مدت سه سال یک میلیاردو دویست شصت میلیون ریال معادل صدو بیست و شش میلیون تومان از قرار ماهی سی و پنج میلیون ریال معادل سه میلیون و پانصد هزار تومان می باشد که شرکت کننده میبایست مبلغ پنج درصد کل مبلغ پایه سه ساله را یعنی مبلغ شش میلیون پانصد هزار تومان را به عنوان سپرده به حساب شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و قیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .
- ۴- دریافت اسناد تجدید مزایده از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۲ لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ می باشد .
- ۵- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱ می باشد .
- ۶- زمان بازگشایی پاکات تجدید مزایده ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ میباشد .
- ۷- شهرداری قاین در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .
- ۸- در صورت امتناع از انعقاد پیمان سپرده برنده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .
- ۹- متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه آقای مهدی دری به شماره ۰۹۱۵۳۶۲۷۱۸۱ و یا سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مزایده مراجعه نمایند .

شناسه آگهی: ۱۴۷۹۶۰۵

شهردار قاین - یداله غلام پور

(۱۴۰۲۰۱۸۷۱)