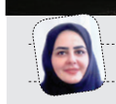
زندگی سلام
• چهارشنبه
• ۱۰ خرداد ۱۴۰۲
• ۱۱ ذی‌القعده ۱۴۴۴
• ۳۱ می ۲۰۲۳
• شماره ۲۴۴۵

خانواده و مشاوره

۶ پاتک به پرتکرارترین عامل جدایی زوج ها

رئیس گروه مطالعات خانواده سازمان بهزیستی گفته که طبق آمار، بالاترین عامل طلاق، نداشتن مسئولیت پذیری یکی از زوج هاست؛ با چنین همسری چه کنیم؟



بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

مسئولیت‌پذیری یکی از ارکان مهم زندگی مشترک است. در صورتی که هریک از زوج ها به هردلیلی از زیر بار وظایف‌شان شانه خالی کنند، آن زندگی دچار مشکل خواهد شد. بی‌مسئولیتی یکی از خصلت‌های ناپسندی است که زن و مرد نمی‌شناسد و هر فردی ممکن است به آن مبتلا شود. بی‌مسئولیتی می‌تواند شامل موضوعات متفاوتی باشد؛ مردی که برای زندگی تلاش نمی‌کند یا زنی که برای تربیت فرزندان خود وقت نمی‌گذارد. هر فردی باید به وظایف و مسئولیت‌های خود آگاهی داشته باشد. به طور قطع زندگی با همسری که مسئولیت‌پذیر نیست، دشوار است. به تازگی دکتر «مهری امیری»، رئیس گروه مطالعات خانواده سازمان بهزیستی درباره مشاوره‌های اجباری قبل از طلاق گفته است: «بر اساس داده‌های این سامانه، بالاترین علل طلاق، نداشتن مسئولیت‌پذیری در رتبه اول، نداشتن تسلط بر مهارت‌های زندگی در رتبه دوم و بی‌توجهی در رتبه سوم است.» (منبع خبر: باشگاه خبرنگاران جوان). آیا راه‌حلی به جز طلاق با همسری که مسئولیت‌پذیر نیست، وجود دارد؟

آسیب‌های عادت به زندگی با همسر بی‌مسئولیت

بدون شک زندگی مشترک زمانی لذت‌بخش و موفق خواهد بود که هر دو طرف با مشارکت و همکاری یکدیگر این مسیر را طی کنند و به کمک هم با مشکلات زندگی روبه‌رو شوند. حس بی‌مسئولیتی در زندگی مشترک اساس بنیاد خانواده را سست و ضعیف خواهد کرد و رابطه عاطفی را در زوج ها به خطر می‌اندازد. البته باید بگوییم که در اغلب موارد اطرافیان و خانواده به بی‌مسئولیتی فرد عادت و گاه با رفتارهای اشتباه او را حمایت و تقویت می‌کنند و از فرد هیچ‌گونه توقعی ندارند. همین موضوع باعث ایجاد برخی خصلت‌ها همچون پرتوقعی، لجبازی، بی‌تفاوتی و در نهایت راحت‌طلبی در فرد خواهد شد.

با همسر بی‌مسئولیت چه کنیم؟

اولین قدم، تلاش موثر و آگاهانه برای اصلاح همسر بی‌مسئولیت است. در ادامه راهکارهایی را ارائه می‌کنیم.

۱ لجبازی و قطع رابطه نکنید

برای آموزش مسئولیت‌پذیری به همسرتان هرگز وظایف او را انجام ندهید. اگر می‌خواهید به همسر خود یاد بدهید که مسئولیت‌پذیر باشد ابتدا رفتار خود را در مقابل او تغییر دهید تا شاهد تغییرات دوسویه باشید. به طور قطع تغییر رفتار در شما واکنش اساسی در رفتار همسرتان دارد. در ضمن، لجبازی و قطع رابطه با همسر بی‌مسئولیت بی‌شک شما را در زمینه اصلاح رفتار او، ناتوان‌تر می‌کند. بنابراین بهتر است ابتدا رابطه خود را با او درست کنید و از در صلح و آشتی وارد شوید تا نتیجه بهتری بگیرید.

۲ او را سر دوراهی قرار دهید

کاری را به همسر خود محول کنید و به او زمان دهید تا آن را انجام دهد. در این راه صبورانه رفتار کنید و هرگز در انجام آن دست به کار نشوید. مطمئن باشید همسرتان سرانجام در موقعیت دوراهی قرار می‌گیرد و مجبور می‌شود آن کار را انجام دهد و چاره‌ای جز پذیرش مسئولیت ندارد.

۳ ادعای توانایی بالا نکنید

زمانی که همه مسئولیت‌های زندگی مشترک را به‌تنهایی به‌دوش می‌کشید و ادعای توانایی بالا می‌کنید، بی‌شک همسرتان عادت می‌کند و با خیالی آسوده تمام شرایط را به خود شما می‌سپارد و از زیر بار مسئولیت‌های مربوط به خودش شانه خالی می‌کند. بهتر است در بعضی شرایط وارد عمل نشوید و اجازه دهید مسئولیت‌های مربوط به خودش را انجام دهد.

۴ از توانایی‌های او هر چند کوچک، قدردانی کنید

به‌جای تمرکز بر ناتوانی همسرتان، هنگامی که او وظایفش هر چند کوچک را انجام می‌دهد با قدردانی از او به تقویت رفتارش بپردازید. هنگامی که همسرتان احساس کند، توانسته است به‌خوبی از پس کارها برآید، بیشتر به انجام کاری تمایل نشان می‌دهد.

۵ درباره مسئولیت‌ها، شفاف صحبت کنید

درباره مسئولیت حساب‌ها و نحوه پس‌انداز و هر مسئولیت مالی دیگر به‌طور واضح با همسر خود صحبت کنید. تقسیم وظایف در خانه فقط مربوط به کارهای روزمره نیست. درباره این مسئله تا حد امکان به صورت صادقانه صحبت کنید.

۶ انتظارات غیرمنطقی را کنار بگذارید

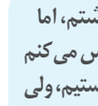
بهتر است خواسته‌های خود را متعادل کنید و به‌دنبال علت اصلی بی‌مسئولیتی و بی‌توجهی همسرتان باشید. شاید آن‌قدر هم که تصور می‌کنید، همسرتان بی‌مسئولیت نیست یا مشکل در جای دیگری است یا شما بیش از حد متوقع هستید. دقت داشته باشید برای حل این مشکل به زمان نیاز دارید و باید صبورانه رفتار کنید. نباید انتظار داشته باشید یک شبه همسر بی‌مسئولیت خود را به فردی مسئولیت‌پذیر تبدیل کنید. به او فرصت دهید، زمان همه شرایط را درست خواهد کرد.

نکته پایانی

زوج ها در زندگی مشترک باید به گفت‌وگو درباره تقسیم وظایف چه در امور منزل و چه در امور مالی خانواده بپردازند. زن و شوهر باید به هم ثابت کنند که دغدغه مسئولیت‌پذیر بودن را دارند و سعی کنند به این نکته بپردازند که قدردان تلاش‌های هم هستند و بهترین‌ها را برای هم می‌خواهند و این شرایط محقق نمی‌شود؛ جز در مسیر تلاش و تقسیم وظایف.

در به در دنبال یک خواستگار خوب هستم

۲۳ ساله‌ام و مجرد. خواستگارهای زیادی در چند سال اخیر داشتم، اما هیچ‌کدام، آن‌طوری که توقع داشتم به دلم ننشسته است. احساس می‌کنم باید زودتر ازدواج کنم تا خانواده‌ام کمتر اذیت شوند. سختگیر نیستیم، ولی در به در دنبال یک خواستگار خوب هستم. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، ازدواج موضوعی زمان‌بر است. باید کمی صبور باشید و خواسته‌ها و معیارهای‌تان را اولویت‌بندی کنید. اگر از دید اطرافیان‌تان ویک مشاور، خواسته‌های منطقی و معیارهای اصولی برای انتخاب همسر دارید، مطمئن باشید بالاخره به نتیجه مطلوب خواهید رسید و یک عمر زندگی شیرین را با انتخاب خودتان خواهید ساخت. در این بین، اگر خواسته‌ها و معیارهایتان غیرمنطقی باشد، هم‌زمان را از دست می‌دهید و هم فرصت‌ها را. بنابراین باید به این موضوع توجه کنید تا در آینده به دلیل تصمیم‌گیری اشتباه، حسرت نخورید.

در جلسه دوم خواستگاری دنبال هماهنگی باشید

توصیه می‌کنم در درجه اول و در خصوص معیارها و خواسته‌هایتان، آن‌ها را با یک فرد دارای تجربه زندگی موفق و عاقل و در صورت امکان با یک مشاور ازدواج در میان بگذارید و در صورت تایید روی آن‌ها پافشاری کنید و نگران نباشید؛ زیرا اطرافیان‌تان در نهایت به تصمیم شما و انتخاب‌تان احترام خواهند گذاشت. همچنین در جلسات گفت‌وگو، جلسه اول را به صحبت درباره معرفی یکدیگر مثل زندگی‌نامه، شرایط کاری، وضعیت خدمت، تحصیلات و دانشگاه، خانواده و بیان دغدغه‌ها اختصاص دهید. در واقع در این جلسه، به دنبال بررسی آمادگی‌هایی مثل هویت‌یافتگی فرد و میزان استقلالش برای شروع زندگی باشید. پس از آن در صورت خوشایند بودن خواستگار برای ازدواج، در جلسات بعدی به بیان اهداف کاری و تحصیلی، خطوط قرمز، حساسیت‌ها، ارزش‌ها و مسائل مالی بپردازید. در جلسات دوم به بعد شما به دنبال هماهنگی بین خودتان و خواستگارتان باشید.

از خانواده کمک بگیرید

قرار نیست شما به تنهایی کار تجزیه و تحلیل خواستگارتان را به عهده بگیرید، بلکه قسمتی از آن توسط شما و شرایط دلخواه‌تان است و بقیه، باید نتیجه تحقیقات خانواده از شرایط کار و خانواده طرف مقابل باشد. در نهایت بدانید جلسات مشاوره ازدواج به شما در غربال و بررسی هماهنگی شما و طرف مقابل‌تان کمک کننده است. در نتیجه بعد از یک بررسی اولیه از معیارها و وضعیت خانوادگی طرف مقابل و پس از چند جلسه گفت‌وگو، در صورت رضایت نسبی از خواستگار و شرایطش به وی پیشنهاد جلسات مشاوره پیش از ازدواج را بدهید و نگرانی‌های خود را با یک مشاور در میان بگذارید و بقیه کار را با توکل و توسل به خداوند واگذار کنید. در پایان به یاد داشته باشید از ازدواج یک تصمیم مهم برای شماست و نباید هدف از آن اذیت نشدن خانواده‌تان باشد.

چطور خانه را برای کودکان ایمن کنیم؟

چیدمان

شاید فکر کنید خانه جای امنی برای نوزادان و کودکان کم سن است، اما آن‌ها بیش از هر جای دیگری ممکن است در خانه آسیب ببینند. اقدامات برای ایمن کردن خانه عبارت‌اند از:

ایمن کردن قفسه‌ها و کشوها | چیزهای خطرناکی مانند مواد شیمیایی، اشیای شکستنی و چیزهای تیز در قفسه‌ها و کشوها تقریبا در هر اتاقی از خانه نگهداری می‌شوند. مواد شیمیایی خانگی مانند آفت‌کش‌ها و مواد پاک‌کننده در صورت خوردن می‌توانند کشنده باشد. بهتر است مواد شیمیایی خانگی را از قفسه‌ها خارج و به جایی در خانه منتقل کنید که کاملا از دسترس نوزادان و کودکان کم سن دور باشد. اگر انجام چنین کاری ممکن نیست باید کشوها و قفسه‌ها را در برابر دسترسی کودکان ایمن کنید. قفل‌ها و زبانه‌های ایمنی ویژه‌ای که به آسانی نصب می‌شود، برای این منظور به خصوص در قفسه‌ها و کشوهای پایین آشپزخانه، دستشویی و اتاق خواب به کار می‌رود.

ایمن کردن دستگیره‌های در | شاید فکر کنید که دستگیره‌های در مشکلی برای کودکان کم سن ایجاد نمی‌کند، اما به محض آن که کودک بتواند راه برود، دستش به دستگیره خواهد رسید و کنجکاو خواهد شد، ببیند پشت در چه چیزی وجود دارد. دستگیره‌های ایمنی برای اتاق‌هایی به کار می‌رود که وارد شدن به آن‌ها برای کودکان خطرناک است و باید از دسترس آن‌ها دور بماند. از جمله این اتاق‌ها می‌توان به دستشویی‌ها و اتاق‌هایی که ارتفاع لبه پنجره‌شان پایین است، اشاره کرد که احتمال سقوط از آن‌ها وجود دارد. بسته به نوع دستگیره می‌توانید قفل‌های دستگیره یا پوشش ایمنی دستگیره نصب کنید.

ایمن کردن پلکان | با توجه به این که کودکان درک درستی از خطر ندارند و قادر به حفظ پایداری و هماهنگی حرکات خود نیستند، پلکان تهدیدی برای کودکان شمرده می‌شود. کودکان نمی‌توانند به‌تنهایی از پله‌ها بالا و پایین بروند و بنابراین پله‌ها در بالا و پایین باید با دروازه ایمنی بسته شود. هر بار که می‌خواهید از پله‌ها استفاده کنید، این دروازه‌های موقتی برداشته می‌شود. دروازه‌های نیمه‌ایمنی هم وجود دارد که به دیوار پیچ می‌شود و باز و بسته کردن آن‌ها آسان‌تر و در جای خود ثابت است.

برای نوشتن این مطلب از «همشهری آنلاین» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*آقای نوذری، هربار که از حرم عکاسی می‌کنی، نایب‌الزیاره ما هم باش که در آرزوی زیارت هستیم. من از خراسان شمالی پیامک می‌دهم. التماس دعا.

*در پرونده «در دسرهای دیروز، خاطره‌های امروز» یادی از کوپن ارزاق (برگه) عمومی نکردید. اصلا یکی از دلایل مشهور شدن آقای حیاتی این بود که شماره کوپن‌ها را می‌خواند.

*احساس بد و بسیار تلخی است که یک زن یا شوهر متوجه بشه که همسرش بهش خیانت کرده. مربوط به مطلب «کاش این استوری را نمی‌گذاشتی خانم مجری».

*با سلام و خسته نباشین. در حل معمای شرلوک هلمز در صفحه سرگرمی، احتمال این که قاتل، خدمتکار هم باشد، هست. چون مشخص نشده که خدمتکار، مرد بوده یا زن.

*در شماره ۲۴۴۰، عکس قشنگ از سازندگان بالن چاپ می‌کردی. **اعلمی**

*سلام. شرلوک هلمز قاتل بانوی ثروتمند خیلی آبگوشتی بود. **حسین از مشهد**

*زندگی سلام، میلاد امام رضا(ع) و خدمت شما و همه مخاطبان‌تان تبریک می‌گویم. ای حرمت ملجأ درماندگان، دورمران از در و راهم بده.

آگهی تجدید مناقصه دیوار ساحلی کال مولانا

شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات تملک دارائی های سرمایه ای سال ۱۴۰۱ طرح شماره ۹۱۷ خ۱۵۰۲۰۰۱ با عنوان **ساماندهی بستر حریم رودخانه ها و مسیل ها در محدوده شهری و روستایی تجدید مناقصه عمومی پروژه شماره ۹۶۰۸۸۵دیوار ساحلی کال مولانا تایباد** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری تجدید مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.Setadiran.ir انجام خواهد شد.

اعتباراین پروژه به مبلغ ۲۱/۷۱۸میلیون ریال است بشرح:اعتبارات موضوع اجرای قانون استفاده متوازن از امکانات کشور (توازن استانی)به مبلغ ۹/۶۳۸میلیون ریال نقدی واعتبارات دو سوم درآمد حاصل از صادارات نفت و گاز طبیعی به مبلغ ۱۰/۰۰۰میلیون ریال نقدی و اعتبارات استانی به مبلغ ۲/۰۸۰میلیون ریال که۱/۸۰۲میلیون ریال آن نقد و ۲۷۸ میلیون ریال آن اوراق با نماد اخزا ۱۰۱می باشد.

-مناقصه گران درصورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی ، امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

* **تاریخ انتشارمناقصه در سامانه** مذکور ۱۴۰۲/۰۳/۱۱می باشد.

* **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد قیمت** حداکثر تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ۱۴۰۲/۰۳/۲۹می باشد.

* **مهلت زمانی بازگشایی پاکتها** ساعت ۱۲ روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰می باشد.

* **مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه** می بایست به میزان پنج درصد رقم مناقصه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۱/۰۸۵/۹۰۰/۰۰۰ریال را به صورت فیزیکی به آدرس استان خراسان رضوی- تایباد-بلوار شریعتی-شهرداری تایباد به کد پستی ۹۵۹۱۸/۳۴۴۱۶ ارسال نمایند.

-در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

-**مناقصه گران جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر** می توانند به شهرداری تایباد مراجعه یا با شماره تلفن ۸-۵۴۵۲۲۲۶۵-۰۵۱ تماس حاصل فرمایند. **مهرداد کریم زاده - شهردار تایباد**

۱۴۰۲۰۷۲۵۰/ش

برگ سبز خودرو تویوتا پرادو بنام جعفر صنعتی
به شماره انتظامی 74 ایران 748 ص 89
و شماره موتور 1GRA030739
و شماره شاسی JTEJU3FJ7A5002533
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۰۸۱۵۲/ب

برگ سبز لاماری خاکستری مدل ۱۴۰۲
شماره انتظامی ۹۳ه۲۳۹ ایران ۶۹
و شماره موتور 4A95TD3WE640
و شماره شاسی N5RL42DA5PP003381
به نام فاطمه قلی زاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۸۱۴۳/ل

اینجانب عباس تقوی مالک خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ایران ۶۴-۵۶۸ ق ۱۵
به شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۲۳۶۳۵
و شماره شاسی ۸۱۰۲۱۳۸۹
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۸۱۳۰/م

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی خدمات فنی مهندسی و مشاوره ای کارکنان صنعت نفت خراسان
به شماره ثبت ۱۲۴۱۸
از کلیه اعضای محترم دعوت میشود در جلسه مجمع فوق که در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ ساعت ۱۵ در محل مشهد ،خیابان آبکوه ، جنب پمپ بنزین سعدآباد،مسجد امام حسن عسگری (ع)(شرکت نفت) تشکیل می گردد،شرکت فرمایند.
دستور جلسه :
۱ - اصلاح ماده ۳ اساسنامه (موضوع فعالیت)
۲ -اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه (تعداد اعضای هیئت مدیره)
۳ - اصلاح ماده ۲۶ اساسنامه (تعداد بازرس)
تذکر : عضو متقاضی اعطای وکالت بایستی به همراه وکیل خود با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر و برگ سهام دو روز قبل از برگزاری مجمع در ساعات اداری به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه تنظیم نمایند .
هیات مدیره
۱۴۰۲۰۷۸۹۲/ل

آگهی برگزاری جلسه مجمع عمومی سالانه (نوبت دوم)
سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی
به اطلاع می رساند مجمع عمومی سالانه سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ از ساعت ۱۷ الی ۲۰ در محل سالن اجتماعات سازمان، به آدرس مشهد ، بلوار ارشاد، خیابان هجرت، بین هجرت ۴ و ۶ پلاک ۵۴- ساختمان نظام مهندسی معدن خراسان رضوی برگزار می‌گردد.
- لازم به ذکر است اعضایی که تا پایان سال ۱۴۰۱ دارای عضویت معتبر می باشند، حق رای خواهند داشت.
- رأی گیری بصورت مجازی می‌باشد و نحوه برگزاری آن، متعاقباً اعلام خواهد شد.
-داوطلبان واجد شرایط عضویت در سمت بازرسی می توانند از تاریخ درج آگهی، فرم اعلام داوطلبی را از سایت و کانال اطلاع رسانی دریافت و نسبت به تکمیل و ارسال آن به دبیرخانه سازمان حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۳۱ خردادماه ۱۴۰۲، اقدام نمایند.
دستور کار مجمع به شرح زیر است :
۱- ارائه گزارش عملکرد سالانه
۲- بررسی وتصویب ترازنامه مالی سال ۱۴۰۱
۳- تصویب برنامه و بودجه سال ۱۴۰۲
۴- انتخاب بازرس
۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار
۶- بررسی سایر امور مربوطه
هیات مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی
۱۴۰۲۰۸۱۴۴/ب