



پاتک اشتباه زوج ها به انتقادها

زن و شوهرهایی که بر سر هر اختلافی خیلی سریع حالت تدافعی می گیرند، خود را مبر از خطا و همه مشکلات را از همسر خود می دانند، از پیامدهای این رفتار آگاهی دارند؟

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

محوری

انتقاد کردن در روابط زوج ها معمولاً با مفاهیم منفی همراه است اما اگر دقت کنیم واقعیت این است که منفی یا مثبت بودن انتقاد به روش انتقاد کردن و انتقاد پذیر بودن شخص مقابل بستگی دارد. انتقاد کردن از شریک زندگی یا شکایت کردن از اوضاع و شرایط متفاوت است. شکایت معمولاً به موضوعات خاص مربوط می شود در حالی که انتقاد، درباره شخصیت یا رفتار همسر است. شما باید بتوانید با شریک زندگی تان به گونه ای مسالمت آمیز صحبت واز او درباره برخی از رفتارهای آسیب برسان انتقاد کنید. اما چطور؟ و واکنش ما در برابر انتقادها از طرف همسرمان باید چگونه باشد؟

- ❶

اصول انتقاد غیر توهین آمیز از همسر

متمم گز شدن روی رفتار در دست | بهتر است هنگام انتقاد در زندگی مشترک روی رفتار در دست متمم گز شوید. وقتی از جمله مثبت در انتقاد و در زندگی مشترک خود استفاده می کنید، بار منفی کلام خنثی می شود. در واقع یکی از اصول موفقیت در انتقاد در زندگی مشترک استفاده از کلمات مناسب به همراه لحن مناسب است.
- ❷

انتقاد کوتاه و بدون حاشیه | یکی از اصول انتقاد در زندگی مشترک کوتاه و بدون حاشیه بودن آن است. اگر

۲ همکار دعوایی ام را چطور با هم آشتی بدهم؟

در یک محیط کاری پر تنش کار می کنم و فشار زیادی روی همکارانم وجود دارد. ۲ نفر از این افراد، سر یک ماجرای کاری، جر و بحث سنگینی داشتند و حرمت های یکدیگر را شکستند. فکر کنم الان ۴ ماه است که با یکدیگر قهر هستند. چند نفری به من گفتند که برای آشتی دادن پیش قدم شوم، چه کنم؟ آن ها ۳۰ تا ۴۰ ساله هستند و من کوچک تر هستم.

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره شغلی

گفته اید در یک محیط کاری پر تنش هستید. موضوع روابط بین فردی در محیط کار بسیار مهم است زیرا جو شرایط کاری را آسان یا سخت می کند. این که شما به این موارد حساس هستید، بسیار عالی است. معمولاً این گونه رفتارهایی که در پیامک تان مطرح کرده اید، ذیل مفهوم «رفتار شهروندی سازمانی» قرار می گیرند

موضوع :
مناقشه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک مرحله ای و گذاری امور خدمات شهری شهر فریمان بصورت حجمی

شهرداری فریمان در نظر دارد فراخوان عمومی مناقصه واگذاری امور خدمات شهری در محدوده خدماتی شهر فریمان بصورت حجمی رابه شماره ۰۸۰۰۰۰۰۱۰/۲۰۲۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

زمان و محل اخذ اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ در سایت ستاد ایران

مهلت زمانی ارسال پاکات پیشنهادی: تا ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷

مهلت زمانی و محل تحویل پاکت الف : تا ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ در دبیرخانه شهرداری فریمان

گشایش پاکات پیشنهادی : پیشنهادهای واصله ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ در کمیسیون مناقصات بازگشایی خواهد شد.

محل تحویل اصل ضمانتنامه :

خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن : ۰۵۱-۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور مناقصه گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.

۱۳۰۲۱۳۲۳۶

❷ گفتن از انتظارات به جای اشتباهات | برای این که همسر تان احساس نکند که هدف حمله شما قرار گرفته، سعی کنید به جای این که اشتباهات همسر تان را بیان کنید بیشتر بر خواسته ها و انتظارات خود تمرکز کنید. بنابراین سعی کنید از جملاتی که با عبارت «من دوست دارم...» «من انتظار دارم...» و... به جای «تو همیشه...»، «تو هرگز...» استفاده کنید. این جملات غالباً تأثیرات کمتری بر مخاطب می گذارد و باعث می شود که مکالمه مسالمت آمیز شود.

❸ **حالت تدافعی گرفتن، رایج اما اشتباه**

یکی از اشتباهات رایج زوج ها در برابر انتقادها، حالت تدافعی گرفتن یک باره دوی آن ها در مقابل یکدیگر است. این زن و شوهر بر سر هر اختلافی، خیلی سریع سنگر می گیرند، همه مشکلات را از همسر خود می دانند و خود را از این مشکلات تبرئه می کنند اما آن چه باید بدانیم این است که در موارد بسیاری، زوج ها در صورت مواجه شدن با تعارض و اختلاف هر دو به یک اندازه سهمیه هستند و نمی توان یکی را علت تمام مشکلات و فرد دیگری را عاری از هر مشکل دانست. زن و مرد هر دو در ایجاد مشکل مقصر هستند و هر دو برای حل آن باید همکاری کنند.

❹ **پیامدهای افتادن در دام حالت تدافعی گرفتن**

ناسازگاری و طرد شدن در موقعیت های مختلف | زوج ها و افرادی که حالت تدافعی در برابر هر انتقادی به خود می گیرند، در نهایت احساس می کنند که یک فرد طرد شده هستند و هر کجا که می روند با هیچ فردی سازگار نیستند. در نهایت به دلیل رفتار دفاعی خود مدام احساس بدی خواهند داشت.

تبدیل هر مسئله ساده به موقعیت های خیلی متشنج | چنین زن یا شوهرهایی، موقعیت های خیلی ساده را تبدیل به دعوا و مشاجره می کنند و احساسات منفی مدام بر آن ها غلبه می کند و مشکلات اغلب در زندگی مشترک شان حل نخواهد شد.

❺ **فراری دادن همسر تان از تغییر از ن یا شوهری که در برابر هر انتقادی حالت تدافعی می گیرد، در چرخه ای می افتد که منجر به تکرار همین مسائل آزار دهنده خواهد شد.**

این افراد در شرایطی قرار می گیرند که همسرشان به دلیل رفتار دفاعی آن ها از تغییر خودداری می کنند و با آن ها رفتار مناسبی نخواهند داشت. اگر شما چنین ویژگی دارید، با گذشت زمان به حسن نیت و همدلی همسر تان پی می برید و متوجه می شوید او در شرایط متفاوت، رفتارهای متفاوت خواهد داشت و شما نباید در هر موقعیتی حالت تدافعی بگیرید.

❻ **نکته پایانی**

هنگامی که احساس می کنید در حال قرار گرفتن در حالت تدافعی هستید، بهترین نسخه برای شما این است که به طرف مقابل بگویید نظرات او چه احساسی در شما ایجاد می کند و چرا احساس ناراحتی می کنید؟ سپس سعی کنید به جای بحث درباره موضوع مطرح شده، برای دریافت راه حل با همسر تان مشورت کنید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پيامک ۲۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۳۵۲۳۹۴۵۷۶

راهکارهای والدین ژاپنی برای حل معضل بد غذایی کودکان

شبکه های اجتماعی برای بسیاری از والدین، وادار کردن فرزندان به خوردن غذای سالم و سر و صدا نکردن سر هر وعده غذا بسیار دشوار است، اما والدین ژاپنی به هنر متقاعد کردن بچه های شان برای غذا خوردن با لذت و بدون گریه یا تف کردن کلم بروکلی روی میز مسلط هستند. در این مطلب و بر اساس یک پژوهش در ژاپن از والدین ژاپنی یاد می گیریم که چگونه فرزندان مان را طوری بار بیاریم که بد غذا نباشند.

❶ **اجازه دهید فرزندان تان طعم های جدید را تجربه کنند**

کودکان به راحتی از خوردن غذاهای مشابه خسته می شوند و عادات غذایی آن ها اغلب در حال تغییر است. برای کودک مهم است که غذاهای جدید را تجربه کند و بیشتر والدین ژاپنی این موضوع را بسیار جدی می گیرند. به گفته متخصصان، هر چه کودک انواع مختلف غذاهای سالم را بیشتر تجربه کند، با بزرگ شدن، علاقه او به رژیم های غذایی سالم بیشتر می شود. وقتی به کودک اجازه می دهید نمونه هایی از وعده های غذایی مختلف را امتحان کند، ذائقه او رشد می کند و تمایل دارد غذاهای جدید را امتحان کند.

❷ **اجازه بدهید از همان عمل خوردن لذت ببرند**

یکی از دلایلی که کودکان از غذا خوردن بدشان می آید، مجبور شدن مکرر به خوردن چیزی است که دوست ندارند. اجازه دهید کودک گاهی هم خوراکی های جذاب به عنوان جایزه داشته باشد. والدین باید از سخت گیری بیش از حد برای تغذیه سالم خودداری کنند. کودکان باید از وعده های غذایی خود لذت ببرند و گنجاندن خوراکی های کوچک خوشمزه می تواند باعث شود آن ها مشتاقانه منتظر آن باشند.

❸ **غذا را در بشقاب های کوچک تر سرو کنید**

منطق پشت این که چرا غذای بچه ها باید در بشقاب های کوچک تر سرو شود، ساده است: آن ها نباید از اندازه بزرگ بشقاب و غذایی که برایشان سرو می شود، بترسند و هنگامی که از ظروف کوچک تر استفاده می کنند، تشویق می شوند خودشان غذا بخورند که به آن ها کمک می کند آن چه را که می خواهند بخورند، خودشان انتخاب کنند. سهم غذایی که والدین آن را «اندازه طبیعی» در نظر می گیرند ممکن است در واقع برای یک بچه خیلی بزرگ باشد و والدین باید این موضوع را در حین اندازه گیری میزان غذایی که فرزندشان در هر وعده می خورد، به خاطر بسپارند.

❹ **خانوادگی غذا بخورید و بچه ها را در گیر آشپزی کنید**

والدین ژاپنی فضایی منحصر به فرد در خانه ایجاد می کنند که به انتخاب سبک زندگی و تغذیه سالم کمک می کند. داشتن وعده های غذایی منظم به طور دسته جمعی و مشارکت فرزند در فرایند آشپزی، ممکن است آن ها را تشویق کند که علاقه بیشتری به آن چه می خورد، نشان دهند. الگوی آشپزی سالم، خوشمزه و لذت بخش را برای فرزندان خود در نظر بگیرید.

برای نوشتن این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفته شده است

نکته ها

۱۱ اشتباه رایج زبان بدن

ارتباط غیر کلامی یکی از اصلی ترین اشکال برقراری ارتباط با دیگران است. مطالعات زیادی که توسط دکتر «آلبرت مخرابیان» از معروف ترین استادان حوزه ارتباطات غیر کلامی و زبان بدن انجام شده، نشان می دهد ۷ درصد ارتباط ما کلامی، ۳۸ درصد صوتی و ۵۵ درصد غیر کلامی است که فقط شامل زبان بدن می شود. و اما ۱۱ مورد از رایج ترین این اشتباهات:

- ۱- فقط با دهان خندیدن
- ۲- بازی کردن با اشیاء در زمان صحبت با دیگران
- ۳- انداختن پا روی پا
- ۴- به بالا یا اطراف نگاه کردن
- ۵- وول خوردن
- ۶- نگاه نکردن به صورت طرف مقابل
- ۷- زیاد تکان دادن سر
- ۸- فرورفتن در صندلی
- ۹- خاراندن مکرر بینی
- ۱۰- روبه در خروجی ایستادن
- ۱۱- گره زدن دست ها در پشت سر

«مواظف فرهنگ هواداری در کودکان باشیم» را بخوان تا بفهمی با چنجالی که راه انداختی، چه خیانتی به فوتبال کردی. از چشم هوادار ها هم افتادی. * در صفحه سلامت از سنگ های درمانی و خواص آن ها هم مطلب بزن. ممنون. * سلبریتی ها مون خیلی هم بی سواد نیستن که، بعضی هاشون جزور تبه های برتر بودن. * یک جایی شنیده بودم که رضارشیدپور هم جزور تبه های برتر کنکور بوده، ولی نمی دونم درسته یا نه. * زندگی سلام؟ تقریباً ۳۰ روز دیگه تو ۲۵۰ تایی می شی. پیشاپیش ۲۵۰۰ تایی شدنت رو به تبریک می گم.

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام پيامک ۲۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده «حاج احمد؛ فرمانده ای خوش تیپ و خستگی ناپذیر» و یاد این فرمانده، کاری ستودنی بود. من علاقه زیادی به ایشان در دوران جبهه داشتم. امیدوارم یک روزی به ایران برگردد و دوباره او را از نزدیک در آغوش بگیرم. * سروش جمشیدی چطور ی رتبه ۹ کنکور در رشته برق گرفته؟ بعدش چرا ادامه نداده؟ البته که بهتر، چون می شد یک مهندس برق بیکار. * آقای ببر اونود، مطلب خانواده یعنی

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۶۳۸ ق ۴۱ شماره شاسی NAAN21CA1FH380730 شماره موتور ۱24K0600501 بنام سمانه میرزائی شیخ آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی KTR160 سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۹۴۸۳۹ ایران ۷۷۴ شماره موتور 0E4BG2917991 شماره تنه 160V9511017 بنام سعید میرزادوستی مفقود و فاقد اعتبار است.

اطلاعیه

شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل نیروی انتظامی درگز

احتراما بدینوسیله به اطلاع اعضاء سهامداران گرامی شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل نیروی انتظامی درگز میسرساندن تعداد از اعضاء که جهت تکمیل پرونده و انتخاب نفردوم اقدامی نمودند تا پایان تیرماه ۱۴۰۲ مهلت داده می شود نسبت به تکمیل فرم مربوطه اقدام تا آماده قرعه کشی بشود درغیر اینصورت هیئت مدیره برابر لیست اسامی موجود برای هردو نفر فرم تنظیم خواهد کرد ضمنا دفتر شرکت تعاونی همه روزه از ساعت ۱۹الی ۲۰ جوابگوی عزیزان می باشد.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل نیروی انتظامی درگز

۱۳۰۲۱۳۲۳۶



زندگی سلام
شبه
۱۷ تیر ۱۴۰۲
۱۹ شهریور ۱۴۴۴
۸ جولای ۲۰۲۳
شماره ۲۴۷۴

خانواده و مشاوره

