

قوانین نانوشته بعد از جدایی

از دیدگاه روان شناسی، مهم ترین کارها بعد از طلاق شامل قطع تماس

ممنوعیت روابط بافی، دوست داشتن خودو ... هستند



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

محوری

بعد از تمام شدن یک رابطه عاطفی که سرمایه گذاری روانی زیادی برای آن شده، انجام رفتارهای اشتباه امری طبیعی است. این رفتارها احتمالاً ناشی از فشارهای روحی زیادی است که بر زن یا شوهر وارد شده است اما چنین اقداماتی می تواند به ضرر شخصیت و عزت نفس زوج ها باشد. به یاد داشته باشید که یکی از ویژگی های انسان منطقی و دارای سلامت روان این است که تحمل کافی داشته باشد و بتواند با کمترین آسیب، آن رویداد ناخوشایند را پشت سر بگذارد. زمانی که بعد از طلاق و از روی خشم تصمیم به انجام کاری داشتید قبل از آن حتما با خود بررسی کنید که این تصمیم من چه سودی دارد، آیا شخصیت من را زیر سوال نمی برد، آیا اعتماد به نفس مرا خدشه دار نمی کند و ... در ادامه به مهم ترین قانون ها بعد از جدایی از دیدگاه روان شناسی اشاره می کنیم که امیدواریم چنان چه زوجی بعد از گذراندن تمام مسیرها قدم در این مسیر گذاشت، بتواند با این اصول به خوداگاهی کافی برسد.

کنار گذاشتن توهین یا بحث کردن

بدترین اتفاقی که شاید بین شما و همسرتان بعد از طلاق بیفتد، این است که یکی از دو طرف سعی در توهین کردن و بردن آبروی دیگری کند. پیشنهاد می کنیم قبل از انجام این کار خوب فکر کنید که نتیجه این کار چیست و چه فایده ای خواهد داشت؟ سعی کنید هیجانات خود را کنترل کنید.

انتقام گرفتن ممنوع

بعد از جدایی ممکن است احساس کنید که قربانی اصلی شما بوده اید و به شما ظلم شده بنابراین باید حق تان را از طرف مقابل بگیرید پس به هر

عروسمرگ خواب پسر م را به دست آورده است

مادری هستم ۴۸ ساله. فقط یک پسر دارم که تقریباً یک سال و نیم پیش ازدواج کرد. عروسمرگ خواب پسر م را به دست آورده است و رفتارهایشان باعث شده تا من آذیت شوم. مثلاً پسر م جلوی من، حرفم را گوش می دهد و قبول می کند اما دست آخر، حرف همسرش را عملی می کند. راهنمایی کنید.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره خانواده

والد گرامی، شکل زندگی همیشه و برای تمام انسان ها در حال گذر و تغییر است. هیچ چیز سر جای خودش ثابت نمی ماند. این واقعیت زندگی است اما ما آدم ها دوست داریم که دوره ها و روزهای خوب سر جایش بماند و شامل این تغییر

۴

قطع تماس و هر نوع ارتباط نه تنها هر نوع ارتباط (حضور، چت و ...) را با او قطع کنید بلکه حتی پروفایلش را هم در فضای مجازی بررسی نکنید. این کارها، فقط ذهن شما را مشغول می کند و این به نفع شما نیست.

روابط ممنوع

یکی از بدترین کارهای بعد از جدایی این است که بنشین و با خودت بگویی که کاش فلان کار را نمی کردم یا ... بعد از جدایی فراموش کردن رابطه و خاطرات قطعاً سخت است اما مقصدناستن خودتان یا طرف مقابل چیزی را تغییر نمی دهد بلکه شرایط را دشوارتر می کند. سعی کنید از رفتن به مکان هایی که باهم خاطره داشتید و حتی دوستان مشترکی اگر بین شما بوده، فاصله بگیرید. این کار حال روحی شما را مساعدتر می کند.

زندگی تان را تعطیل نکنید

سوگواری و در هم شکستن در ابتدای جدایی طبیعی است اما قرار نیست به دلیل از دست دادن طرف مقابل تان تمام کار و زندگی خودتان را تعطیل کنید و از انجام مسئولیت های مهم زندگی شان خالی کنید. همچنین از تعهد مادر بودن، پدر بودن و مسئولیت نقش های اجتماعی خود غافل نشوید.

در دنیای مجازی غرق نشوید

بعضی زوج ها بعد از جدایی برای فراموش و پاک کردن خاطرات تلخ، غرق دنیای مجازی می شوند و روز و شب خود را بی هدف در این شرایط سپری می کنند. فراموش نکنیم که قطعاً آسیب های دنیای مجازی به مراتب بیشتر از دنیای واقعی است. گاهی هم دیده می شود برای تسکین درد یافتن آرامش کاذبی در شرایط جدایی به استعمال دخانیات روی می آورند و حتی پناه بردن به مصرف بی رویه آرام بخش ها، توجه داشته باشید لطمات جبران ناپذیری در استفاده از این گونه مواد در آینده ای نزدیک در انتظار شماست.

خودتان را دوست داشته باشید

بعد از طلاق، کیفیت سلامت روان و عزت نفس کاهش پیدا می کند اما شما باید با دوست داشتن خود به داد خودتان برسید. تمایل به دوری از اطرافیان و خلوت گزینی بعد از جدایی مسئله ای رایج است اما دقت داشته باشید دوری کردن از کسانی که برای شان مهم هستید و اعتماد به نفس شما را بالا می برند و قطعاً به بهبودی شما هم کمک خواهند کرد پس بهتر است با افرادی که حس آرامش و اعتماد به نفس را در شما زنده می کنند، همراه شوید.

به پدر و مادر و خانواده مبدأ خود داشته، دیگر

وجود ندارد. البته نگفتیم قطع رابطه اما رابطه ها و نزدیک بودن ها دیگر مثل سابق نخواهد شد. متأسفانه برخی خانواده ها این موضوع را نمی پذیرند و همین نپذیرفتن، موجب دردسر می شود هم برای خودشان و هم برای فرزند دلبندشان. والدین باید برخی نکات را بدانند تا چنین مشکلاتی، راحت تر مدیریت شود. مثلاً دانستن این که قرار نیست فرزندشان از دواج کند ولی همچنان وابستگی ها مثل قبل باقی بماند یا پذیرفتن این که فرزند ماتشکیل خانواده داده و این تمام چیزی است که از طفولیت برای او آرزوی کردیم.

فرزندتان را راهنمایی کنید اما ...

شما به عنوان والدین باید راهنمایی خوبی برای فرزندتان باشید ولی توقع نداشته باشید

قطع تماس و هر نوع ارتباط

نه تنها هر نوع ارتباط (حضور، چت و ...) را با او قطع کنید بلکه حتی پروفایلش را هم در فضای مجازی بررسی نکنید. این کارها، فقط ذهن شما را مشغول می کند و این به نفع شما نیست.

۵

۱) به رقیب اتان فکر کنید | به فکر

رقابت باشید. در لحظه ای که شما به دلایل مختلف دست از درس خواندن کشیده اید، کنکوری ها و دانش آموزان بسیاری هستند که با وجود شرایط مشابه، سختی ها را تحمل و با جدیت مطالعه می کنند. فکر کردن به این موضوع، عامل محرکی برای حرکت شما به سمت تلاش بیشتر و موفقیت تحصیلی است.

۲) مطالعه را فقط به بعد از افطار ها

موکول نکنید | به هیچ عنوان در ماه رمضان و در ساعات روزه بودن، درس خواندن را متوقف نکنید. ممکن است که کیفیت کار مانند زمان های قبل نباشد اما توقف می تواند علاوه بر مختل کردن روند آماده سازی شما، شروع مجدد فعالیت درسی را با کندی روبه رو کند. بنابراین مطالعه را فقط به افطار تا سحر موکول نکنید و در روز هم برای مطالعه، برنامه ریزی داشته باشید.

۳) بعد از سحر و ساعات ابتدایی روز

را در یابید | درس های سنگین و مهم تر را در ساعات ابتدایی صبح و بعد از سحر در برنامه خود قرار دهید چون میزان قند خون در بالاترین سطح ممکن قرار دارد. البته به شرطی که در وعده سحری، غذای سنگین نخورده باشید.

۴) در بعد از ظهر ها کمتر مطالعه

کنید | هنگام ظهر کمی استراحت کنید

۵ توصیه به کنکوری ها در روزهای باقی مانده ماه رمضان



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

یکی از رایج ترین اشتباهات کنکوری ها و دانش آموزان در روزهای پایانی ماه مبارک رمضان، کنار گذاشتن مطالعه و درس خواندن است. فاصله سحر تا افطار، می تواند روند درس خواندن دانش آموزان را کمی دچار افت کند. البته کنکوری ها و دانش آموزان باید بدانند که با داشتن برنامه و رعایت برخی نکات نه تنها از کیفیت مطالعه شان کاسته نخواهد شد بلکه می توان به نتیجه مطلوب تری دست یافت.

و در بعد از ظهر، زمان های مطالعه خود را به فاصله های کوچک تر ۴۵ دقیقه ای تقسیم کنید تا بازدهی بیشتری داشته باشید. به طور مثال اگر در ساعات ابتدایی روز به ازای هر یک ساعت و نیم مطالعه، ۲۰ دقیقه استراحت می کردید، در ساعات پایانی روز و قبل از افطار، به ازای هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۲۰ دقیقه استراحت کنید تا کیفیت مطالعه تان افزایش یابد.



۵) خلاصه برداری های تان را در

بعد از ظهر ها مرور کنید | اگر در بعد از ظهر هایی حوصله و خسته بودید، می توانید از خلاصه هایی که قبلاً از درس های تان نوشته اید، استفاده کنید و به مطالعه مطالب ساده تر و مرور آن ها بپردازید. در این شرایط، کنکوری ها به هیچ عنوان از تست زنی غافل نشوند و به مرور دانسته های پیشین خود بپردازند و از فراگیری مطالب جدید در این مدت پرهیز کنند.

ما و شما	
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>راه‌آز تباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۷۶۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶</div>	
<div> <div><div><div><div><div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div> <div> <p>ما و شما</p> <p>راه‌آز تباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۷۶۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶</p> </div> </div></div>	
<div> <div><div><div><div><div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div> <div> <p>ما و شما</p> <p>راه‌آز تباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۷۶۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶</p> </div> </div></div>	
<div> <div><div><div><div><div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div> <div> <p>ما و شما</p> <p>راه‌آز تباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۷۶۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶</p> </div> </div></div>	

• مطلب «مقابله اصولی با خستگی بهاری» در صفحه خانواده، یک مشکلیه که همه دارن. من که هر چی می‌خوام، سیر نمی‌شم و بازم خوام میاد. • باتوجه به شیوع بالای ناباب‌وری در جهان، به‌نظرم باید هر چه زودتر تمام هزینه‌های آن زیرپوشش بیمه قرار بگیرد. • قرینه‌سازی آبروی کود کان نشون می ده که بعضی والدین، صلاحیت بچه‌دار شدن را ندارند. آخه بچه به این زیبایی، چه نیازی به این کارها داره؟ بعدش می‌گیم چرا آمار عمل‌های زیبایی رفته بالا، یک مقصرش چنین‌والدینی هستن.

• من و همسرم، تقریباً ۸ سال بچه‌دار نشدیم. خیلی خاطرات تلخی از آن زمان داریم. یک‌سال آخر هم برای درمان، خرید آمپول‌ها و... خیلی آذیت شدیم. ولی به‌شیرینی بچه‌دار شدن می‌ارزید. • زندگی سلام، یک مطلب بزنین درباره فواید دودچر خه‌سواری. شاید بابام اون رو دیدو برای تابتستون امسال برام یک دودچر خه‌کوهستان خرید.

برگ سبز قیدلیتی پرایم ۷ نفر سفید ۱۴۰۱
به شماره انتظامی 664 از 34 ایران 36 و شماره موتور SQRE4T15C@ACML02210 و شماره شاسی NAGC1A849N1007509 به نام محبتی ایسان هاشم آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۱۲۵۲/

برگ سبز- کارت- و سند کمپانی موتور سیکلت برومدا ۱۲۵ سی سی مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۱۵۱۹۲ به شماره موتور ۱۷۴۴A۱۱۲۵N۳۱۱ به شماره شاسی ۱۵۸۹۵۰۰۱۸۱ بنام سبحان رونده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲۰۱۲۵۵/

کلید مدارک خودرو پژو 206 بنام طاهره رمغانی
به شماره انتظامی 12 ایران 395 از 39 و شماره موتور 13390001540 و شماره شاسی 3106632۱FD4BJ3 NAAP1 و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۰۲۰۱۳۰۴/

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک۷۴۳ص۳۱-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۱۲۴۸۹۳۳۳۱۱ و به شماره شاسی ۱۹۶۷۱BE۲۱۱۹۶۷۱ و نام خدانظر قادری بهمن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۳۰۲۰۱۳۰۴/

برگ سبز و کارت شناسایی وانت نیسان
به شماره انتظامی ۷۳۸ص۱۱ ایران ۵۹ به شماره موتور ۸۶۸/۱۶۰ و شماره شاسی ۲-B۲۸۷۷- مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۱۳۰۱/

خانم هدیه رحیمیان دارای کد ملی ۴۵۸۰۱۲۷۸۰۳ صادره از شاهدوست منوچند ۱۳۷۰/۶/۳۱ فرزند محمد اظهار می دارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع دکتری حرفه ای دامپزشکی ایشان مفقود شده است لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد پردیس دانشگاه فردوسی مشهد مدیریت آموزشی اتاق ۲۱ ارسال و با در صورت امکان تحویل نماید. **مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد** ۱۳۰۲۰۱۲۹۷/

اطلاعیه تاسیس انجمن صنفی کارفرمایی مالکین و بهره برداران چاه های مجاز کشاورزی شهرستان تربت حیدریه و حومه

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کارو آئین نامه مصوب ۸۹/۸/۳ هیئت وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تاسیس می باشد. کلیه کارفرمایان در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف ۲۰ روز می توانند درخواست کتبی خود را به انضمام تصویر مجوز فعالیت (سند مالکیت یا مجوز بهره برداری) و مدارک کارفرمایی (لیست بیمه یا قرارداد کار) به نشانی مشهد- خیابان ناصرخسرو- بین ناصر خسرو ۲۰ و ۲۲- پلاک ۱۲۶، دفتر شرکت سرودشت ارسال و رسید دریافت نمایند. **هیئت موسس:**

۱- محسن شرکت ۲- غلامحسین هادیزاده رئیس ۳- احد جعفریان **نماینده هیئت موسس: محسن شرکت** تلفن: ۰۹۱۵۱۱۳۴۹۷۰

۱۳۰۲۰۱۲۹۴/

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
شناسه ملی ۱۳۸۰۱۰۰۶۳۰ شماره ثبت ۸۶۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱/۲۱

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولید و مصرف کارگران کارخانه قند شیرین راس ساعت ۱۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۲ در سالن اجتماعات کارخانه قند شیرین با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضا یا نمایندگان محترم دعوت می شود راس ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند. **دستور جلسه:** ۱- گزارش هیئت مدیره ۲- گزارش بازرس ۳- طرح صورتهای مالی سالهای ۹۷ الی ۱۴۰۱ . ۴- طرح پیش بینی بودجه ۱۴۰۲ . ۵- انتخاب هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت ۳ سال ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال مالی. تذکر: ۱- داوطلبان سمت هیئت مدیره و بازرسی باید واجد شرایط ماده۳۸ قانون بخش تعاونی حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به تکمیل فرم داوطلبی اقدام و با ارائه مدارک ذیل به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. ۲- در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۲/۹/۱۴ الی ۱۴۰۲/۲/۱۰ در محل کارخانه قند شیرین (دفتر تعاونی) از ساعت ۱۰ الی ۱۰:۳۰ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند. **هیئت مدیره شرکت**

۱۳۰۲۰۱۲۹۷/

جناب آقای دکتر محمدی

فرماندار متعهد و دلسوز قاینات

بر اساس حدیث شریف من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق لازم

می دانم از پیگیری ها و خدمات ارزشمند شما در جهت عمران و

آبادانی شهرستان ولایت مدار قاینات به ویژه رسیدگی و توجه سریع

به مسائل و مشکلات اینارگران شهرستان صمیمانه تشکر و قدردانی

می نمایم.

موفقیت روزافزون شما را از خداوند متعال خواستارم.

قاین- رمضان علیرضا نژاد جانباز ۵۵ درصد دوران دفاع مقدس

۱۳۰۲۰۱۲۵۱/



زندگی سلام
دوشنبه
۲۱ فروردین ۱۴۰۲
۱۹ رمضان ۱۴۴۴
۱۰ آوریل ۲۰۲۳
شماره ۲۴۰۶

خانواده و مشاوره