

# ممنونم عشقم!

**در روز جهانی قدر دانی از همسر از ضرورت این کار، راه‌های ابرازش و این که آیا باعث پرو یا لوس شدن همسر می شود یا نه، گفتیم**

در روز جهانی قدر دانی از همسر از ضرورت این کار، راه‌های ابرازش و این که آیا باعث پرو یا لوس شدن همسر می شود یا نه، گفتیم

**دکتر حسین محرابی** | روان شناس و مدرس دانشگاه

انسان ها در شرایط مختلف همواره نیاز دارند که تقدیر شوند و در واقع بخشی از احساسات ارزشمندی و اعتماد به نفس خود را از این راه دریافت می کنند. زن و شوهر ها وقتی از یکدیگر تشکر می کنند یعنی برای یکدیگر ارزش قائل شده اند و قدر و منزلت حضور و اقدامات همسر خود را می دانند. این موضوع در رابطه بین زوج ها یکی از مولفه های قدر تمند برای بهبود و ارتقای کیفیت و افزایش میزان رضایتمندی محسوب می شود. ۱۶ آوریل روز جهانی قدر دانی از همسر است، به همین بهانه، در ادامه نکاتی درباره ضرورت و باورهای اشتباه درباره آن مطرح کردیم.

- قدر شناسی؛ ریشه بسیاری از مشکلات زوج ها**

شاید اگر بخواهیم بسیاری از مشکلات زناشویی را ریشه یابی کنیم، در موارد متعددی به قدر ناشناسی و ناسپاسی برسیم.یزان یا شوهر زمانی که احساس کند حضور و تلاش هایش برای کسی ارزش ندارد و دیده نمی شود، به تدریج انگیزه خود را از دست می دهد و سرود بهانه جومی شود. وقتی یک زن برای وجود و عملکردش در خانواده تشویق می شود یا زمانی که از مرید لیل تکیه گاه بودن و تلاش هایش تشکر می شود، در حقیقت به یکی از نیازهای اساسی شان پاسخ داده شده است. این امر باعث ایجاد انگیزه بیشتر در آن ها می شود تا بیش از گذشته به تلاش هایشان ادامه دهند و احساس کنند که همسرشان مستحق این تلاش و فداکاری است.
- راه های مختلف قدر دانی از همسر**

قدر دانی کردن کار سختی نیست و شاید اگر خیلی از افراد آن را انجام نمی دهند به این دلیل است که از مزایا و دستاوردهای

## بی خیال ترین پسر نوجوان جهان را دارم!

پسر نوجوانی دارم که هیچ برنامه مشخصی برای آینده اش ندارد اما بیش از حد به آن امیدوار است. نه در دست و حسابی در س می خواند و نه اهل سر کار رفتن است. چندین بار با او صحبت کردم، می گوید الان در سنی هستم که باید فقط عشق و حال کنم چون بعد از ۲۰ سالگی فرصت ندارم! نمی دانم چطور کمکش کنم چون واقعا بی خیال ترین پسر جهان است.

**امیدوار است.** نه در دست و حسابی در س می خواند و نه اهل سر کار رفتن است. چندین بار با او صحبت کردم، می گوید الان در سنی هستم که باید فقط عشق و حال کنم چون بعد از ۲۰ سالگی فرصت ندارم! نمی دانم چطور کمکش کنم چون واقعا بی خیال ترین پسر جهان است.

**رمیسا ابزدیناeva** | کارشناس ارشد روان شناسی

والد گرامی، گفته اید که پسر تان بیش از حد به آینده امیدوار است. در ابتدا لازم است مشخص کنید که منظورتان از امید به آینده چیست و در ادامه تفاوت بین امید و توهم مشخص شود. فردی که امید به آینده دارد، برای خود برنامه ریزی می کند و طبق آن برنامه اقدام عملی را در دستور کارش قرار

### ۲

و اعلام مراتب قدر شناسی و سپس گزاری از همسر

روی کاغذ یا از سال پیام به گوشی وی یا در شبکه های

اجتماعی یکی دیگر از راه های انجام این اقدام است.

### ۳

**تشکر از همسر در حضور جمع** | بدون شک بیان

قدر دانی و تشکر از همسر نزد خانواده و خصوصا

فرزندان حس و حال خوبی را برای فرد ایجاد می کند

و الگوی رفتاری مناسبی هم برای دیگران می شود.

### ۴

**استفاده از مناسبت ها** | در مناسبت های مختلف با

انجام یک مراسم ساده و اقدامات کم هزینه می توان

یادآوری کرد که برای حضور و همراهی و اقدامات

همسر خود ارزش قائل شدید و او را شایسته تقدیر می دانید.

### ۵

**انجام کار های مورد علاقه** زن و شوهر در

زندگی مشترک به مرور با سابق همدیگر بیشتر آشنا

می شوند بنابراین می توانند با انجام دادن کار هایی

که همسرشان دوست دارد او را غافلگیر کنند و از این طریق

مراتب قدر شناسی خود را هم القا کنند.

### ۶

**از بغل کردن تا خرید گل** | قدر دانی در عمل و رفتار

بسیار تاثیر گذار است بنابراین شایسته است که

همسران گاهی رفتار هایی از قبیل بغل کردن، گل

خریدن، کادو دادن و استفاده از زبان بدن برای نشان دادن

خشنودی و رضایت از زندگی را مد نظر داشته باشند.

• **این باور اشتباه را فراموش کنید**

بر اساس باور های نادرست و رایج موجود در بین برخی از افراد،

گاهی گفته می شود که این اقدامات باعث پرو شدن، لوس

شدن و مورد سوء استفاده دیگران قرار گرفتن خواهد شد یا

آن ها را بد عادت می کند. در این باره باید عرض کنم که شاید

موارد استثنا وجود داشته باشد ولی مطمئنا اگر قدر دانی به

شکل در ست و اصولی انجام شود به عادت بد منجر نمی شود

و در همه افراد هم چنین پیامدهایی نخواهد داشت. بنابراین

هیچ گاه نباید اقدامات در ست را به علت موارد استثنا متوقف

کنیم. به طور قطع و یقین می توان گفت که موفقیت ها،

شادمانی ها و آرامش انسان ها به واسطه با هم بودن

و کمک کردن به یکدیگر محقق می شود. مخصوصا

در زندگی مشترک زن و شوهر به مثابه دو بال یک

پرنده هستند. از آن جا که می دانیم هیچ پرنده ای

با یک بال امکان پرواز ندارد حتی اگر آن یک بال

بزرگ باشد پس به این نتیجه می رسیم که لازم

است بات این همراهی ها از یکدیگر قدر دانی

و انرژی مثبت را به هم تقدیم کنیم.

### ۱

**روش کلامی** | بیان کردن مراتب

قدر دانی از طریق جملاتی با محتوای

سپاس گزاری و ابراز احساسات در

همه حال باعث ایجاد شور و نشاط می شود.

بنابراین بهتر است گفتن جملات محبت

آمیز و تشکر کردن ر مختص کار های بزرگ

ندانیم و حتی برای اقدامات و فعالیت های

جزئی هم از این کلمات و عبارات استفاده

کنیم.

داشتن هدف و برنامه و برقراری روابط سالم با دیگران است. افرادی به سلامت از این مرحله عبور می کنند که در مرحله قبل یعنی دوره نوجوانی به کسب هویت سالم شخصیت پرداخته اند! تشکیل هویت عبارت است از: مشخص کردن چه کسی هستم و برای چه چیزی ارزش قائل ام و در زندگی دنبال چه هستم و در کدام مسیر می خواهم حرکت کنم. بنابراین اگر فرزندان هیچ برنامه و هدفی ندارد و فقط دنبال وقت گذرانی است، احتمالا در مرحله هویت یابی دچار تعارض شده است و لازم است از یک متخصص کمک بگیرد تا از این سردرگمی نجات یابد.

• **با او برخورد درستی داشته باشید**

بخش عمده ای از هویت در دوران کودکی و نوجوانی در خانواده شکل می گیرد بنابراین خانواده نقش مهمی در تحقق دستیابی به این هدف دارد. در دوره نوجوانی فرد سوالات

زیادی را درباره ماهیت خود مطرح می کند و اگر خانواده به درستی به آن ها پاسخ نگوید، او از نظر هویت فردی، فرهنگی و خانوادگی دچار تزلزل می شود. نوجوانان بسیار پرسشگر و کاوشگرند، این ویژگی هانشان دهنده سلامت روانی یک نوجوان است و اگر نوجوانی پرسشگر نباشد نشان دهنده وجود اختلالاتی در اوست اما متأسفانه برخی خانواده ها با این رویه نوجوانان به درستی برخورد نمی کنند.

• **به او نگویید که خیلی بی خیال هستی**
باتوجه به توضیحات تان، لازم است که چند توصیه را جدی بگیرید:
در برخورد با پسر نوجوان تان ملایم و منطقی باشید، نظرات خود را به او تحمیل نکنید، به او نگویید که خیلی بی خیال هستی، تجارب موفقیت آمیزش را افزایش دهید، او را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید و نسبت به عواطف و احساساتش بی تفاوت نباشید.

## قوی بودن کشنده در برابر افسردگی!

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی از «مجتبی شکوری» که درباره افسردگی خودش

و اولین گام برای درمان آن گفته است

**سید زهرا جلیلی هاشمی** | روان شناس

ویدئویی از صحبت های «مجتبی شکوری» که در برنامه «کتاب باز» با اجرای «سروش صحت» به ابتلای خودش به افسردگی اشاره می کند، در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است. او در این برنامه می گوید: «اولین گام در درمان افسردگی پذیرش افسردگی است. من می خواهم این جادو باره افسردگی خودم حرف بزنم. من باید شجاعت این را داشته باشم که بپذیرم من مجتبی هستم و افسرده شدم و هیچ ایرادی ندارد و تلاش می کنم که از آن بیرون بیایم... آقای صحت: قوی بودن دارد ما را می کشد یعنی تظاهر ما به قوی بودن، به من همه چیز را می توانم کنترل کنم، دارد ما را می کشد». اما اولین گام برای درمان افسردگی چیست؟

• **انکار یا پذیرش افسردگی؟**
افسردگی عایلمی دارد که مهم ترین آن ها تغییرات خلق و خو و مزاج، نا آرامی ذهنی، هجوم افکار نا امید کننده به مغز و به دنبال آن تغییرات رفتاری است که به دلایل مختلفی مانند تغییرات ناگهانی شرایط زندگی و پایین آمدن میزان صبر و تحمل افراد در برابر شرایط رخ می دهد اما مسئله مهم تر از خود افسردگی، واکنش و رفتار در برابر آن است. این که تغییرات خلقی تان را به عنوان یک مسئله عادی بپذیرید و به دنبال درمان آن باشید یا به اصرار فراوان آن را انکار کنید و سعی در مخفی نگه داشتن آن داشته باشید و طوری تظاهر کنید که گویی هیچ مشکلی وجود ندارد دو بسیار شاد و خندان هستید؟

• **پذیرش افسردگی همراه با رنج** | قطعاً اگر شما بپذیرید که به افسردگی مبتلا هستید، مجبورید با دیگر واقعیت های زندگی هم مواجه شوید و با مشکلات یا واقعیت هایی که از آن ها فراری می کردید، روبه رو شوید. خود ضعیف و بیمار تان را ببینید و اعتراف کنید که آن قدر ها هم قوی نیستید که از پس همه چیز برآید اما راه سادتر، انکار و نپذیرفتن و تظاهر به خوب بودن و عالی بودن همه چیز است و دقیقاً همان چیزی است که «مجتبی شکوری» به آن اشاره کرد. در این مواقع افراد تظاهر می کنند که اتفاقی که برای آن ها افتاده آن قدر مهم نیست که به وجود آن ها آسیبی وارد کند و شخصیت آن ها قوی تر از آن است که با این مسائل پیش پا افتاده از پا در آید.

• **آرامش پس از رنج** | اما اگر رنج پذیرش واقعیت را بپذیرید و تلاش کنید تا با خواست خود و کمک گرفتن از افراد دلسوز و البته دارای دانش و تخصص با این رنج کنار بیایید یا مشکلات را حل کنید قطعاً در مسیر رشد و کمال انسانی و وجودی خود حرکت می کنید و این رشد کردن با آرامش و آسودگی روان همراه خواهد بود. در مقابل اگر به انکار و نپذیرفتن خود ادامه دهید احساس نا آرامی و تشویش ذهنی همیشه با شما همراه خواهد بود و شبیه فردی که برای بالا رفتن از چاه، دیوارهای آن را می کند پس بیشتر فرو می رود شما هم بیشتر و بیشتر در چاه نا آرامی و خلأ وجودی گرفتار می شوید.

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۴۹۷۶۷۵۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۷۶۷۵۲۰۰

کالیاس بازار خوشمزه نیست.
\* درباره تصویر چاپ شده در صفحه اول زندگی سلام، چرا اشیر به این عکاس حمله نمی کند؟ عکس فتوشاپ است یا واقعی؟
\* در صفحه خانواده درباره گفت و گوبا مخالف ها نوشتین. به نظرم باید جنبه صحبت داشته باشیم و کمی به حرف های طرف مقابل هم فکر کنیم وگرنه فقط وقت سوسیس و کالیاس خانگی مصرف کنیم؟ در صفحه سلامت، یک دلیل هم هست که مصرف نکنیم چون به اندازه

<p><b>برگ سبز خودرو رانا به نام محمد مهدی صفریان</b></p> <p>به شماره انتظامی ۱۸س۶۶۲ ایران ۶۳ و شماره موتور 163B0291981 و شماره شاسی NAAU01F6GCT146074 نام امید روزروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۳۳۵</p>	<p><b>سند مالکیت و برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت</b> احسان به شماره انتظامی ۷۷۴-۱۵۶۲۳-۶۱ و شماره موتور ۴۶۴۶۸۸ و شماره تنه ۹۵۱۰۹۳۰ به نام امید روزروزی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۳۳۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمیانی سواری سایا براید SE1۳۱</b> مدل ۱۳۹۶ شماره موتور 135799797 M شماره شاسی NAS411100H1276679 شماره پلاک ۱۵۳ ۷۹ به ایران ۴۲ بنام محمد سلیمی مفرد مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۲۰۲۳۱۹</p>
<p><b>برگ سبز موتور سیکلت برتد CC1۲۵</b> مدل ۱۳۹۴ شماره موتور 156FM۱۵12183519۵ شماره شناسایی NB2۵۵۵125A9351207 شماره پلاک ۷۷۲ - ۱۳۷۲۶ بنام ایمان قربانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۲۰۲۳۲۰</p>	<p><b>برگ سبز خودرو ساینا مدل ۱۳۹۷</b> شماره موتور M158596586 و شماره شاسی NAS831100J5778407 شماره پلاک ۶۶۸ ل ۵۹ ایران ۱۲ بنام وحیده موحد مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۲۰۲۳۱۴</p>	<p><b>اینجناب یزاد غلامی نموری مالک موتور سیکلت هندای لیان</b> به شماره انتظامی 44684-776 شماره بدنه 9516987 و شماره موتور 07799 در علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را ننوده است. ۱۳۰۲۰۲۳۲۰</p>

**(( آگهی مناقصه انجام مییزی سطح شهر تایباد به تعداد ۲۰۰۰ ملک))**

**شهرداری تایباد** در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد مصوبه ۷۹۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه انجام مییزی املاک سطح شهر تایباد به تعداد ۲۰۰۰ ملک (۱- مییزی میدانی و برداشت اطلاعات املاک و معابر سطح شهر ۲- اصلاح ترسیم و بروز رسانی لایه های پلیگون محدوده عرصه و پلیگون محدوده ساختمان و لایه نقطه ای اصناف وفق GIS در مبنای برداشت های مییزی ۳- ورود اطلاعات به سامانه نرم افزار شهرداری) تا سقف ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setad-iran.ir انجام خواهد شد.

**- زمان اولین انتشار آگهی:** ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۷

**- مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت:** ساعت ۸ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵

**- مهلت زمانی ارائه پیشنهادات:** ساعت ۱۶ روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۸

**- زمان بازگشایی پاکت ها** در ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹

**- سیره شرکت در مناقصه مبلغ** ۱۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

• کلیه هزینه های مربوط به آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

• اطلاعات در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها:

**الف:** چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.

**ب:** کلیه مدارک شرکت

**ج:** قیمت پیشنهادی

• شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

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

• سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج است.

اطلاعات تماس و آدرس مناقصه گذار:

آدرس: خراسان رضوی - شهر تایباد- بلوار شریعتی- شهرداری تایباد- تلفن ۵۴۵۲۲۲۶۵-۰۵۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱۴۱۹۳۴۰ دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۶۸ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

**مهرداد کریم زاده - شهردار تایباد**

۱۴۰۲۰۲۳۱۵۴

**مهرداد کریم زاده -شهردار تایباد**