



**نکاتی درباره اهمیت، تکنیک ها و خط قرمزهای شوخ طبعی مردها در زندگی مشترک که اگر به درستی و پختگی صورت بگیرد، عشق را شکوفا تر خواهد کرد**



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

محوری

شوخ طبعی به عنوان یکی از مفاهیم پر کاربرد و مثبت در روان شناسی به شمار می رود. در روان شناسی، شوخی را با عزت نفس، خلاقیت، تفکر جانبی، انعطاف پذیری، خلق مثبت و برخی نکات مثبت روانی دیگر مرتبط می دانند. شوخی کردن، سیستم ایمنی را تقویت می کند و می تواند در روابط درون فردی هم موثر واقع شود. از طرف دیگر انواع منفی شوخ طبعی مانند سر به سر دیگران گذاشتن و طعنه زدن می تواند تأثیر منفی در سلامت روان و روابط اجتماعی داشته باشد. بسیاری از مردان به صورت ذاتی تمایل به شوخی کردن با دیگران دارند و پس از ازدواج دوست دارند که بیشترین شوخی را با همسر و خانواده خود داشته باشند. اما نه تکنیک های آن را بلدند و نه از اهمیت آن آگاه هستند. در این مطلب، نکاتی به شوهرها در همین باره ارائه خواهد شد.

❖ افزایش صمیمیت، کاهش استرس و ...

در بسیاری از موارد اگر شوخی با همسر به درستی و پختگی صورت بگیرد، می تواند جنبه های مثبت زیادی را در زندگی مشترک داشته باشد و بر ارتباط آن ها تأثیرات بسیار مناسبی را ایجاد کند. اگر شوخی کردن با همسر به خوبی صورت بگیرد، می تواند

## افکار مزاحم نمی گذارند برای کنکور بخوانم



۲۰ ساله ام و برای دومین بار می خواهم در کنکور شرکت کنم. دفعه پیش، ر تپه ام اصلا خوب نشد. مشکلم این است که افکار مزاحم نمی گذارند برای کنکور، درس بخوانم و کیفیت مطالعه ام خیلی پایین است. چه کنم؟

مهسا جعفری نسب | روان شناس



مخاطب گرامی، اولویت بندی کارهایی از مهم ترین اقداماتی است که هر فرد باید در طول زندگی خود به آن ببندیشد و برای انجام هر کدام از آن ها، برنامه ریزی کند. برای شما طبق اظهارات خودتان، اولویت اول، کنکور و قبول شدن در رشته دانشگاهی مورد علاقه تان بوده است و حتی خواهد بود. این که چرا عوامل دیگری حواس شما را پرت می کنند، به این دلیل است که طی انجام هدف خود برای قبول شدن در کنکور، برای کارهای علاقه مندی های دیگر خود برنامه ریزی نکرده و اقدامات لازم را انجام نداده اید. همین باعث می شود تا وقتی به خودتان می آیید، متوجه شوید چندین ساعت بیهوده به چیزهایی فکر کرده اید که بی نتیجه بوده و وقت خود را از دست داده اید. حال راه چاره چیست؟

❖ راهایی از این افکار با دفتر چه یادداشت

برای خلاصی از دست این افکار می توانید همیشه با خود دفتر چه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید، با یادآوری افکار تان آن ها را در دفتر چه خود ثبت و فکر کردن به آن را به زمان دیگری موکول کنید. شایان ذکر است که برای تمرکز بر مسائل مهم زندگی بهتر است برنامه واقع بینانه ای از آینده خود برای مثال حدود پنج ساله تعیین کنید تا کم کم بتوانید از سر درگمی درآیید و ذهن خود را درگیر افکار بیهوده نکنید.

احتمالا سوالی که این جاد ذهن مطرح می شود این است که مردان برای شوخی های خود در خانواده باید از چه تکنیک هایی استفاده کنند؟ چه خط قرمزهایی را رعایت کنند؟ آیا به هر روشی باید بقیه را خندانند؟ آیا فقط هدف خنداندن است حتی در ازای ناراحتی دیگران؟ مردان چطوری شوخی کنند که حرمت ها، مرزها و ... حفظ شود؟ در ادامه چند توصیه به شوهرها برای شوخی در خانواده عرض می کنم.

### ۱ در موضوعات پذیرفته شده شوخی کنید

سعی کنید در مواردی با همسر تان شوخی کنید که برای او توجیه شده و با آن ها کنار آمده باشد. روی شوخی هایی تمرکز کنید که خط قرمز همسر تان نباشد و او در این موارد پذیرش کافی داشته باشد. نباید با هر چیزی شوخی کنید. متأسفانه برخی رفتارها فقط ظاهرشان شبیه شوخی و طنز است که در صورت تکرار و یا گذر زمان، شادی و گرمای خانه را کم رنگ می کند. بعضی خانم ها از شوخی های شوهرشان به خصوص در جمع دوستانه و خانوادگی گله می کنند، این مسائل همواره بین زن و شوهرهای امروزی وجود دارد و در نهایت کارشان به تعارضات ناشویی می کشد.

### ۲ از سبک شوخ طبعی پر خاشگر ایا نه استفاده نکنید

این سبک شوخی متمرکز بر دیگران است و با استفاده از سخن های طعنه آمیز، ریشخند، تحقیر و سر به سر گذاشتن و دست انداختن دیگران یا به عبارت دیگر شوخی های توهین آمیز، باعث ناراحتی همسر می شود. همچنین از شوخی هایی برای کنترل و دستکاری دیگران یا محتوای ضمنی تهدیدآمیز استفاده نکنید و بدانید، شوخی فیزیکی، سلبقه بسیاری از افراد نیست و در شوخی با همسر دو نکته رعایت زمان و مکان و توجه به برداشت همسر حائز اهمیت است که می تواند کیفیت شوخی شما را تعیین کند.

### ۳ شوخی با طلاق و از دواج مجددا بی خیال شوید

استفاده مداوم از عباراتی همچون «طلاق»، «بی جنبه»، «خانه همسر دومم بوم» و تحقیر و تمسخر همسر به ویژه برای ظاهر و طرز گفتمان او حتی اگر در حکم شوخی باشد هم صحیح

نیست چرا که می تواند زن را در لاک خود فرو ببرد یا زندگی را با جنجال مواجه کند. این شوخی های به ظاهر ساده ذهن همسر تان را درگیر و اضطراب و ترس از برهم خوردن رابطه را در وی ایجاد می کند.

### ۴ بی حرمتی حتی به شوخی باعث بی اعتمادی می شود

صمیمی بودن رابطه زوج ها نباید منجر به شکستن حرمت ها به خصوص در بین جمعی از دوستان و آشنایان تان شود چرا که بروز کدورت و ناراحتی همسر تان همراه خواهد شد. عمدتاً حفظ حرمت ما بین اطرافیان باید بیشتر مورد توجه باشد بنابراین در شوخی باید چارچوب را رعایت کنید و مسخره کردن همسر تان حتی به شوخی هم می تواند به مشکلات ناشویی تان دامن بزند و زندگی فرزندان تان هم با این الگوگیری تحت الشعاع قرار بگیرد و باعث ایجاد ناراحتی و بی اعتمادی در بین آن ها شود.

### ۵ شوخ طبعی خود تحقیر گر ایا نه هم خوب نیست

استفاده از این سبک و با هزینه کردن از خود و بیان عبارت های خنده دار درباره کاستی ها و عیب های خودتان، برای این که توجه دیگران را به سمت خود جذب کنید، اشتباه است. شاید این نوع شوخی در همان لحظه باعث خنده خانواده و آشنایان تان شود اما بعدها باعث تمسخر قرار گرفتن و دست انداختن فرزندان و همسر تان توسط همان افراد خواهد شد.

### ۶ درباره اعضای خانواده همسر تان شوخی نکنید

شوخی کردن با اعضای خانواده، یکی دیگر از خط قرمزها برای زنان است. خیلی از افراد دوست ندارند که با خانواده آن ها شوخی شود و این مسئله موجب رنجش آن ها می شود. بنابراین باید توجه داشته باشید که نباید دیگران را با خصوصیات اعضای خانواده شان مورد تمسخر و کنایه قرار دهید. در شوخی باید از تکنیک های خاص آن استفاده شود و از شکستن حرمت ها و مرزهایی که باعث فاصله بین زن و مرد می شود، خودداری شود و در کل استفاده از شوخی هم مثل بسیاری از رفتارهای دیگر باید نرمال باشد و نباید افراط صورت گیرد تا به جای این که باعث صمیمیت بین زوج شود، باعث ایجاد نارضایتی ناشویی شود.

## ۳ دروغ بزرگی که به خودمان می گوئیم

گاهی برای آن که مسئولیت رفتارها و انتخاب های مان را به عهده نگیریم آن قدر به خودمان دروغ می گوئیم که باورشان می کنیم و از موفقیت دور می شویم

سید سوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



بیشتر ما چنان به خودمان و انتخاب های مان ایمان داریم که نمی توانیم بپذیریم اشتباهاتی داشته و داریم؛ برای همین ترجیح می دهیم چشم مان را روی حقیقت بیندیم و به خودمان هم دروغ بگوئیم و حتی آن را باور کنیم تا واقعیت را نادیده بگیریم. سه دروغ بزرگی که بیشترین تکرار را دارد با هم مرور می کنیم:

### ۱- من قربانی گذشته ام

هر چند نقش خانواده، محیط و خیلی چیزهای دیگر را نمی شود صرف دانست و نادیده گرفت اما در حقیقت ما با بهانه کردن گذشته تمرکز مان را روی امروز از دست می دهیم. با هر تلاش خوب و هدفمندی می شود بخش زیادی از ناکامی های تحمیلی گذشته را جبران کرد؛ به شرط این که گذشته را فقط در حد درسی برای آینده به خاطر بسپاریم.

### ۲- اگر فلان چیز را داشتم خوشحال بودم

اشتهای ما در داشتن خانه، ماشین، گوشی خوب و ... سیری ناپذیر است و هیچ وقت خوشی و خوشبختی را نباید به طور مطلق به این چیزها گره زد. خوشحالی بابت داشتن هر چیزی



گذراست، اما خوشحال زندگی کردن یک انتخاب است و بیشتر از هر چیزی بستگی دارد به معنایی که ما به زندگی می دهیم و رفتارهای مان را به آن گره می زنیم. زندگی اگر معنا داشته باشد کاستی هایش هم قابل تحمل است.

### ۳- فلان کار را بعدا انجام می دهم

هیچ زمانی بهتر از امروز نیست. اگر هر بار با بهانه های واهی کارها را عقب بیندازیم کلی کار عقب مانده خواهیم داشت که نمی دانیم از کدامش و به چه شکلی شروع کنیم. کارهای عقب مانده احساس بدی را در ما ایجاد می کنند و باعث می شوند منفعل باشیم چون نمی توانیم بین آن همه کار اولویت بندی کنیم و در نهایت هیچ کدام را انجام نمی دهیم.

## شخصیت شناسی از روی بالشت

وضعیت بالشتی که هنگام خوابیدن زیر سر تان قرار می دهید، می تواند خیلی

چیزها در باره شخصیت شما بگوید

منبع: housebeautiful.co

فرنگیس یاقوتی | مترجم



بعضی از ما هر شب بالشت مان را کنار می اندازیم و چیزی زیر سرمان قرار نمی دهیم. بعضی دیگر بالشت را زیر گردن به صورت فشرده می گذاریم و برخی دیگر بالشت را در بغل می گیریم. از همین تفاوت ها می توان اطلاعات و عادت های بسیاری را در باره زندگی شما فهمید، مثلاً این که چه رویایی در سر دارید و ارتباط شما با اطرافیان تان به چه شکل است. محققان دانشگاه مرلند در پژوهشی که چند وقت قبل انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که شکل بالشت تان وقتی از خواب بیدار می شوید، می تواند خیلی چیزها در باره شما بگوید.



### ❖ مدل اول: کسانی که بالشت شان را فشرده می کنند

اگر بالشت تان هر شب به صورت فشرده زیر سر تان قرار دارد مثل این که مثلاً قرار است کسی آن را از زیر سر تان بکشد یعنی شما یک شخصیت هنری و آرام دارید. شما دارای هزار و یک ایده هستید و نمی توانید برای امتحان کردن هر کدام از آن ها صبر کنید. دیگران ممکن است فکر کنند شما حواس تان جمع نیست اما باید بدانند که ذهن شما درگیر مسائل خودتان است.

### ❖ مدل دوم: کسانی که بالشت شان را در آغوش می گیرند

افراد زیادی در زمان کودکی عادت داشتند هنگام خوابیدن، پتو یا عروسک شان را در آغوش بگیرند و حالا این عادت تا بزرگ سالی همراه آن هاست و به جای آن ها بالشت شان را در آغوش می گیرند. اگر شما صبح ها در حالی بیدار می شوید که بالشت تان را در بغل گرفته اید این کار تفسیرهای متفاوتی دارد. مثلاً این که در ناخودآگاه تان به دنبال آسایش بیشتر هستید. این مدل بیدار شدن نشان می دهد که شما شخصیتی مادرانه و حمایتگر دارید.

### ❖ مدل سوم: کسانی که بالشت را از دور سرشان می پیچند

کسانی که بالشت را محکم دور سر خودشان می پیچند، احتمالاً دارای یک کمبود در زندگی هستند. کسانی که با پیچیدن بالشت مثل یک پبله به دور سرشان احساس راحتی می کنند یعنی به وسیله این بالشت به شکل یک پبله مشکلات و کمبودهای خود را برطرف می کنند.

### ❖ مدل چهارم: کسانی که بالشت خود را روی زمین می اندازند

اگر شما هر شب بالشت را زیر سر خود می گذارید و هر روز صبح آن را روی زمین پیدا می کنید یعنی شما احساس تحقیر شدن در زندگی می کنید. ممکن است شما در طول روز قدرت داشته باشید اما در شب ذهن ناخودآگاه شما حقیقت را آشکار می کند.

### ❖ مدل پنجم: کسانی که بالشت را از برگردن خود لوله می کنند

کسانی که بالشت را زیر گردن خود لوله می کنند در باره همه چیز حس قدر دانی خاصی دارند. این افراد بسیار منظم و تأثیرگذار هستند و به ریتم روزانه زندگی بسیار احترام می گذارند. این افراد در زندگی عادی خود جزئیات آن شادی و لذت را پیدا می کنند. جزئیاتی ساده مثل بوی قهوه یا صدای ورق خوردن روزنامه باعث احساس خوب در این افراد می شود. این افراد معمولاً دوست ندارند با اتفاقی های پیش نشده رو به رو شوند اما در صورت مواجهه همیشه کاری می کنند که باعث هرج و مرج نشود.

### ❖ مدل ششم: کسانی که بالشت خود را مثل ساندویچ می گیرند

منظور از گرفتن بالشت مثل ساندویچ، کسانی هستند که یک دست خود را زیر بالشت می گذارند و سر و دست دیگر خود را روی بالشت می گذارند. اگر شما این مدل می خوابید یعنی فردی همدل و دلسوز و اغلب دنبال کمک کردن به دیگران هستید. اگر شما در طول روز دایم به فکر حل کردن مشکل دیگران هستید احتمالاً همیشه به این شکل می خوابید. البته ممکن است گاهی در مقابل دیگران احساس راحتی نکنید.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* یکی از دلایل بی مهارتی جوانان امروزی اینه که پدر و مادر هاشون نذاشتن اینا

دست به سیاه و سفید بزَن. بعدش هم نتیجه این می شه که بلد نیستن یک و اشر ساده رو ببندن!

\* من استقلاللی هستم و خیلی مخالفم که این دوتا بازیکن مون نرن سربازی ولی شرایط تیم هم یک جوریه که بعد از ۱۰ فصل، شانس قهرمانی داره و اگر این دوتا بازیکن برن، علنا نابود می شه.

\* ستون چالش ذهن در صفحه سرگرمی خیلی ساده بود. سختش کنین.

\* من متولد دهه ۴۰ هستم. درباره پرونده زندگی سلام با موضوع مرثیه ای برای «کاربلدی» از دست رفته، می خواستم بگم واقعا حرف هاتون

در سته. کاش حداقل چند واحد درسی برای یاد دادن این چیزها تو مدارس و دانشگاه، بذارن.

\* در صفحه سلامت از برنج قهوه ای هم بنویسین. اون واقعا خوبه یا مضرات هم داره؟

\* باید ببینیم زور استقلاللی ها می رسه تا بازیکن هاشون نرن سربازی یا نه. ماجرای جالب و البته عجیبی شده.

\* آقای دکتر سوداوری، می خواستم بگم خیلی مردی. انصافاً هیچ کس این روزها حواسش به باهاها نیست. خیلی خوب درباره مشکلات شون نوشتی. می خواستم از تشکر کنم.

\* واقعا مایه تاسف و خجالته که فوتبالی ها در کشور ما این قدر پول های میلیاردی

می گیرن، بعد سربازی رو هم می پیچونن. کاش یکی به داد من برسه که تازه می خوام برم و دو سال از عمرم رو معلوم نیست کجا، خدمت کنم.

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۸۱۹-۱۳۹۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۲ و رأی اصلاحی شماره ۲۷۹۳-۱۳۹۸ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۴ هیات به کلاس پرونده شماره ۲۰۲-۱۳۹۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بهجنود تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی خانم فاطمه کاظمی فرزند حسین به شماره شناسنامه 12331 صادره از بهجنود در ششادنگ یک باب خانه به مساحت ۹۸۰۸ مترمربع واقع در اراضی کهنه کند بخش دو بهجنود خریداری از مالک رسمی آقای عیسی باغچئی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۰/۱۱/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۰/۱۲/۰۴

م/الف/۱۲۷۴۹۸ احمد صغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۳۹۰۰۶۱۶۹۳