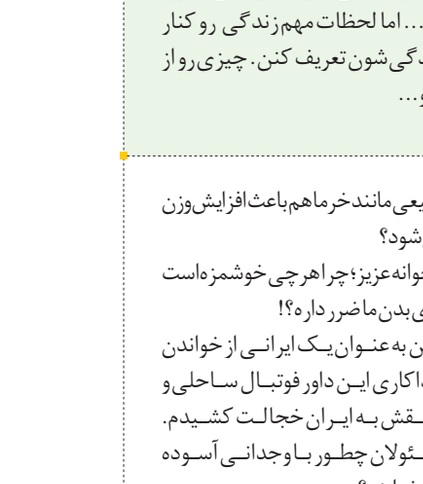
خانواده و مشاوره

از ازدواج خیلی می‌ترسم

امیر مشایخی

گفت: خیلی از ازدواج می‌ترسم.
گفتم: مشکلات مالی که واقعاً زیاده، درک می‌کنم اما لااقل تو یکی که شرایطت خوبه. از چی می‌ترسی؟
گفت: مگه گفتم از شرایط مالی ازدواج می‌ترسم؟ همون‌طور که گفتی اوضاع مالی‌ام شکر خدا خوبه، اونی هم که انتخاب کردم اصلاً اهل تجملات نیست.
گفتم: خب پس دقیقاً از چی می‌ترسی؟
گفت: از شکست تو ازدواج، از این که همه چیز از دور خوب و قشنگ باشه، از این که مثل خیلی از اطرافیانم زندگی مشترکم خیلی زود تبدیل به یک کابوس بشه.
گفتم: نگرانیت بجاست، اما اگه با آمادگی و شناخت درست از شرایط تو این راه قدم بذاری می‌شه بر این ترس غلبه کرد.
گفت: این رو که خودمم می‌دونم، راهکار عینی بده.
گفتم: یک ازدواج سالم رو تعریف کن. به‌جای این که روی روابط خراب دیگران تمرکز کنی به این فکر کن که چه مسیری جواب می‌ده؟
گفت: خب من درست فکر می‌کنم، اگه طرف مقابلم دید درستی نداشت و تفاهم نداشتیم چی؟
گفتم: تفاهم نداشتن سر یه سری چیزها عادیه و به معنای پایان یک ازدواج نیست اما سر چیزهای مهم مثل نوع نگاه به زندگی، اهداف مشترک، مسائل فرهنگی و اعتقادی در سطح کلان نه. دو طرف باید با هم کفویت داشته باشن. بعد طبیعیه که سر مسائل کوچیک اختلاف نظر داشته باشن.
گفت: خب همون اختلاف سر چیزهای کوچیک زندگی خیلی‌ها رو خراب کرده.
گفتم: باید تو زندگی مشترک روی چیزهایی تمرکز کنین که شما رو به هم نزدیک می‌کنه و یادتون نشه که به‌خاطر اشتراکاتی که داشتین به هم نزدیک شدین، نه به‌خاطر تفاوت‌ها.
گفت: ولی ازدواج باعث می‌شه خیلی‌ها هویت فردی‌شون رو از دست بدن.
گفتم: ازدواج درست اینه که هر کدوم از دو طرف کارهای مربوط به خودشون رو انجام بدن، استقلال خودشون رو داشته باشن، گاهی یه وقت کوتاهی بذارن برای خودشون، برای دوستان قدیمی‌شون و... اما لحظات مهم زندگی رو کنار هم سپری کنن، هدف‌های مشترکی برای زندگی‌شون تعریف کنن. چیزی رو از هم مخفی نکنن اما به حریم هم احترام بذارن و...



در جست‌وجوی ذهن فعال

۵ توصیه برای داشتن آمادگی ذهنی که باعث افزایش عملکرد مغز و سلامت روانی و هیجانی افراد می‌شود

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: lifehack.org

محوری

همه ما امروزه از صبح تا شب در معرض بمباران اطلاعات هستیم. سر و صدای زیادی از تلویزیون، رسانه‌ها، رادیو، شبکه‌های اجتماعی و... به گوش می‌رسد که معمولا باعث می‌شود از فعالیت‌های آرام‌تر که تاثیر فوق‌العاده‌ای بر آمادگی ذهنی ما می‌گذارند، دور یا حتی غافل شویم. خوشبختانه مغز انسان یکی از سازگارترین و پاسخگوترین اعضای بدن است؛ مانند یک اسفنج چالش‌های جدید را در خود جای می‌دهد و در طول زندگی شما به پیشرفت ادامه می‌دهد. اما برای انجام این کار نیاز به توجه ویژه و روشی عملی برای تقویت آمادگی ذهنی دارید. آمادگی ذهنی به معنای حفظ سلامت مغزی و هیجانی شما در بالاترین شکل ممکن برای بردن بیشترین بهره از مغز است. در ادامه به کاربردی‌ترین روش‌ها برای تقویت آمادگی ذهنی اشاره خواهد شد.

۱ داشتن برنامه ثابت روزانه برای تقویت مغز

اگر به دنبال داشتن ذهنی هوشیار، آماده و قدرتمند هستید، در قدم اول باید یک برنامه ثابت روزانه در همین راستا داشته باشید. منظور این است برنامه‌ای داشته باشید که در آن هر روز، زمان خاصی را به تمرینات مغزی اختصاص دهید. شما باید این کار را به صورت سبک شروع کنید؛ حتی فقط ۱۰ دقیقه تمرینات مغزی در روز می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. مثلا در ساعت مشخصی از روز به اهداف‌تان فکر کنید یا دستاوردهایتان را بنویسید یا برای فردا، برنامه‌ریزی کنید. مثبت اندیشی هم در همین گام اول توصیه می‌شود. در این مرحله، مهم است که این برنامه هر روز تکرار شود.

۲ بازی کنید

شاید شما جزو آن دسته از افراد باشید که بازی کردن را مختص دوران کودکی بدانید اما باید بگوییم که بازی کردن برای مغز شما در هر سن و سالی عالی است. بازی‌ها یک راه سرگرم کننده و تعاملی برای تقویت آمادگی ذهنی شما هستند و می‌توانند حافظه، مهارت‌های حل مسئله و تمرکز شما را بهبود بخشند. بازی‌های مختلف زیادی وجود دارند که برای مغز شما مفید هستند؛ هم بازی‌های رومیزی سنتی و هم بازی‌های رایانه‌ای مدرن. همچنین می‌توانید خود را به چالش بکشید تا یک بازی جدید مبتنی بر مهارت مانند شطرنج را یاد بگیرید.

۳ انجام ندادن همزمان چند کار

ممکن است فکر کنید انجام دادن چند وظیفه در آن واحد به شما امکان می‌دهد تا کارهای بیشتری را به طور همزمان انجام دهید در حالی که در واقع مشکلات بیشتری را نسبت به راه‌حل‌ها ایجاد می‌کند. تمرکز در آن واحد بر یک کار، آمادگی ذهنی شما را بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند تا خلاقیت بیشتری داشته باشید و راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید.

۴ مطالعه کتاب و یادگیری مهارت جدید

شاید قبلاً صدها بار این توصیه را شنیده باشید اما آن را نادیده گرفته باشید. خواندن کتاب یکی از ساده‌ترین و لذت‌بخش‌ترین راه‌ها برای داشتن ذهن فعال و قدرتمند است. همچنین یک روش اثبات شده برای بهبود حافظه، تمرکز و مهارت‌های حل مسئله است. یادگیری یک مهارت جدید هم می‌تواند مزایای بسیار زیادی برای مغز شما داشته باشد. هنگامی که سعی می‌کنید قوانین و دستورهای جدید را درک کنید، ذهن شما وارد چالش جدید می‌شود و در نتیجه باعث بهبود حافظه شما خواهد شد. سعی کنید این کار را با یک دوست انجام دهید. کار با یک دوست به شما کمک می‌کند انگیزه خود را برای یادگیری بیشتر کنید.

۵ فعالیت بدنی؛ بهترین راه

فعالیت بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت آمادگی ذهنی و داشتن روانی فعال و سالم است. انواع مختلفی از فعالیت بدنی وجود دارد که می‌توانید برای تقویت قدرت مغز خود امتحان کنید. می‌توانید یک ورزش جدید را امتحان کنید، در یک باشگاه بدنسازی ثبت نام کنید یا برای دویدن و پیاده‌روی به پارک نزدیک منزل خود بروید. تحقیقات متعدد نشان داده که فعالیت بدنی، مهارت‌های تفکر و سلامت روان را بهبود می‌بخشد زیرا مواد شیمیایی مفیدی را به نام اندورفین آزاد می‌کند. این مواد شیمیایی به طور طبیعی می‌توانند به کاهش استرس، بهبود خلق و خوی شما و ایجاد حس بهتری از سلامتی کمک کنند.

دخترم به‌دلیل خبرهای مسمومیت در مدارس، استرسی شده است

پدری هستم ۴۶ ساله. دخترم کلاس چهارم دبستان است. از چند روز گذشته که خبر مسمومیت در مدارس دخترانه پخش شده، ذهنش خیلی درگیر شده است. چند روز پیش به من گفت که اگر خطرناک است، مدرسه نروم. گفتم نه، مسئله‌ای نیست ولی دیروز از استرس، حالت تهوع گرفته بود. چه کنم؟

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس کودک و نوجوان

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، در هرم سلسله مراتب نیازها پس از پرداختن به اهمیت نیازهای اولیه همچون خوراک و مسکن، مقوله امنیت جایگاه ویژه‌ای دارد. شوربختانه چندی است با اتفاق‌هایی که در برخی مدارس بعضی از شهرها رخ داده، جو ملتهبی به‌طور عمومی در فضای جامعه و به‌طور خاص بین دانش‌آموزان، اولیای مدرسه و خانواده‌ها ایجاد شده است. متولیان بخش تامین امنیت جامعه به‌طور مجدانه‌ای پیگیر باعث و بانیان این رفتار ناشایست و غیر اخلاقی هستند. در ادامه چند توصیه به شما پدر گرامی دارم.

استرس و ترس دخترتان طبیعی است

گفته‌اید که دخترتان به دلیل ماجراهای اخیر، استرسی شده است. زمانی که مانند الان عامل به وجود آورنده جو التهاب‌انگیز به درجاتی با سلامت و محل زندگی و تحصیل نوجوانان و کودکان مرتبط باشد، اثرپذیری آن‌ها خیلی بیشتر خواهد شد و ناخودآگاه آن‌ها درگیر مقوله ترسی خواهند شد که خودشان در ایجاد آن نقش نداشتند.

حس ناامنی باید از فرزندتان دور شود

باتوجه به وابستگی کودکان و نوجوانان در درجه اول به والدین‌شان، آن‌ها به‌رغم دغدغه‌های واقعی که درباره سلامت و امنیت فرزندانشان دارند، باید تا حد امکان حس ناامنی را از فرزندشان بزدایند تا جایی که کودک‌شان با تمام وجود احساس کند خانواده، مدرسه، متولیان امنیت و ایمنی جامعه مثل پلیس، نیروی انتظامی، پزشکان، مدیران و کادر مدرسه از او حمایت خواهند کرد. ناگفته نماند منظور از تلاش برای انتقال حس امنیت و ناامنی زدایی از فضای ملتهب ایجاد شده در جامعه به معنی ساده‌انگاشتن مسئله و بی‌توجهی به این مقوله مهم نیست بلکه برای حل این مسئله ابتدا باید والدین و اولیای امر حس حمایت، امید و... را درباره این مقوله رخ داده توسط افراد مذکور به خصوص پدر و مادر به شیوه‌های منطقی و هوشمندانه صحبت شود.

با فرزندتان درباره این موضوعات صحبت کنید

پیشنهاد می‌شود محور صحبت‌ها با دخترتان حول چند موضوع باشد؛ وظیفه پدر و مادر و اولیای مدرسه در این شرایط چیست؟ نوجوانان چگونه می‌توانند در صورت بروز این اتفاق در مدرسه از خودشان حفاظت کنند؟ بیشترین آسیب‌های جسمی کدام قسمت سلامت و بدن را شامل شده است؟ و سوالات دیگری از این قبیل که می‌تواند علاوه بر ترس زدایی منطقی و کاهش التهاب، همزمان موجب افزایش اعتماد به نفس با آگاهی بخشی دانش‌آموز شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* اگر بخش زیادی از هدر رفت انرژی، تقصیر ما نیست، اون ۳۶ توصیه برای هدر ندادن همه چیز رو هم به همان‌هایی می‌گفتید که مقصر هستند.
* می‌خواستم از مطالب ستون مسیر در صفحه جوانه تشکر کنم.
* صفحه جدول. لشگر درست است یعنی لش+گر. سرباز لش کننده دشمن، «گر» پسوند فاعلی. می‌دانم استادی؛ چرا غلط را رایج می‌کنی؟
* درباره مطلب «حقایق حیاتی درباره سوخت‌وساز بدن» در صفحه سلامت یک سوال دارم. آیا خوردنی‌هایی با قندهای طبیعی مانند خرما هم باعث افزایش وزن می‌شود؟
* جوانه عزیز؛ چرا هر چی خوشمزه است برای بدن ما ضرر داره؟!
* من به عنوان یک ایرانی از خواندن فداکاری این داور فوتبال ساحلی و عشقش به ایران خجالت کشیدم. مسئولان چطور با وجدانی آسوده می‌خوابند؟
* این که یک خواستگار برای به‌دست آوردن دختر مورد علاقه‌اش، خودش را به آب و آتش بزند، کجایش بد است؟ با نظر مشاور صفحه خانواده موافق نیستم.
* صفحه اول زندگی سلام درباره حیات در معرض انقراض، نگران کننده بود. وضعیت جهان اصلا خوب نیست از نظر محیط‌زیستی.

آگهی مزایده عمومی شرکت منحله در حال تصفیه
تعاونی فنی و مهندسی راهداری و راهسازی ثامن خراسان کد ۴۸۷۱ به شماره ثبت ۱۵۹۳۴

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند این شرکت قصد دارد اموال و ماشین آلات خود را که متعلق به سهامداران میباشد بشرح ذیل به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار نماید، لذا از متقاضیان درخواست میگردد جهت دریافت اسناد مزایده در وقت اداری تعیین شده به دفتر شرکت تعاونی واقع در بزرگراه شهید کلانتری بین کلانتری ۲۲ و ۲۴ نرسیده به دهخدا پلاک ۳۱۲ جنب باشگاه ورزشی مراجعه نمایند و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۳۸۷۸۸۱۰۱ و ۳۸۷۹۸۰۵۹ و ۰۹۱۵۴۸۴۰۲۹۵ در وقت اداری با آقای طینتی مسئول مالی شرکت تماس حاصل فرمایند.

مهلت دریافت اسناد: تا پنجشنبه ساعت ۱۲ ظهر مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸
مهلت ارسال پیشنهادات: تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ میباشد
تاریخ بازگشائی قیمت های پیشنهادی سه شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۳ میباشد — تاریخ اعلام برنده مزایده چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ میباشد

ردیف	نوع وسیله نقلیه	سال ساخت	رنگ وسیله نقلیه	نوع واگذاری	بیمه ثالث	نوع سوخت	قیمت پایه(ریال) بر اساس نظر کارشناس رسمی
۱	وانت نیسان	۱۳۸۵	آبی روغنی	نقدی	دارد	دوگانه	۱,۸۷۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	وانت مزدا تک کابین	۱۳۸۳	نوک مدادی	نقدی	دارد	دوگانه	۱,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	وانت مزدا دو کابین	۱۳۸۷	آبی متالیک	نقدی	دارد	دوگانه	۲,۸۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	سواری سمند	۱۳۹۰	نقره ای متالیک	نقدی	دارد	دوگانه	۲,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	ماشین بنز هافمن خط کش	۱۳۸۰	زرد	نقدی	دارد	گازوئیل	۱۹,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	کمپرسور۶سیلندر cv۲۵۰	ـــــ	زرد	نقدی	ـــــ	گازوئیل	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	گاردریل گوب (۲دستگاه)	ـــــ	قرمز و کرم	نقد	ـــــ	ـــــ	۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰ هر دستگاه

۱- میزان ۱۰٪ سپرده تضمین شرکت در مزایده برابر قیمت پایه کارشناسی به حساب بانکی شماره ۰۱۰۲۵۸۱۴۵۹۰۰۹ بانک صادرات به نام شرکت تعاونی راهداری ثامن خراسان یا شماره شبا IR۳۹۰۱۹۰۰۰۰۰۰۰۱۰۲۵۸۱۴۵۹۰۰۹ بانک صادرات به نام شرکت فوق الذکر واریز و ضمیمه فرم پیشنهاد قیمت گردد
۲- در صورت مساوی بودن قیمت های پیشنهادی اولویت واگذاری با سهامداران محترم میباشد
۳- این شرکت در قبول یا رد یکی از پیشنهادات یا کلیه آنها مختار میباشد
۴- بازدید از ماشین آلات فقط روز شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ در وقت اداری در محل اداره راهداری و حمل و نقل جاده ای مشهد کیلومتر ۲۰ جاده مشهد چناران جنب کارخانه شیر پگاه مقدور میباشد
۵- درصورت انصراف نفر اول سپرده شرکت در مزایده ضبط و اولویت به ترتیب با نفر دوم و سوم میباشد
۶- برنده مزایده حداکثر تا پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ موظف به تسویه حساب و واریز وجه اعلامی به حساب شرکت میباشد

هیئت تصفیه شرکت تعاونی راهداری و راهسازی ثامن خراسان
۱۴۰۱۰۰۷۹۸۲/م

برگ سبز خودرو سواری -هاچ بک تیبا دو
به شماره انتظامی: ۲۶-۴۱۵ ج۶۸
شماره موتور: M۱۵/۸۵۵۰۸۷۶
شماره شاسی: NAS۸۲۱۱۰۰J۱۱۴۳۶۰۷
به نام وحید سعیدی برجی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۱۹/م

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
سیتروئن زانتیا مدل ۱۳۸۳ به رنگ نوک مدادی متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۱۲۲ه۳۳ وشماره موتور ۰۰۳۳۴۵۲۲ وشماره شاسی ۸۱۵۱۲۲۸۳۱۱۵۵۶۸به نام امیر صبوری مقنی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۶/ش

کارت خودرو سمند lx مدل ۱۳۹۰
به شماره پلاک ۱۲۵ ص ۱۹-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۱۴۷۹۰۰۳۰۸۱۷ و به شماره شاسی NAACR۱H۵۷BF۷۱۷۵۷۲ به نام محمد قربانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۸۱۰۰/ج

برگ سبز خودرو پی کی مدل ۱۳۸۳
به شماره پلاک ۱۲-۸۶۹ ب ۳۵ به شماره موتور M۱۳-۹۴۷۳۸۲ به شماره شاسی ۳۰۳۹۵۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۵/م

سند کمپانی خودرو آریزو ۵ مدل ۱۳۹۵ سفید رنگ
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۷۹۵ ج ۲۶ و شماره موتور MVME۴G۱۵BABG۰۰۰۴۸۸ و شماره شاسی NATFCANHXG۱۰۰۰۳۶۳ به نام طاهر خواجه مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۸۱۰۱/و

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
هاچ بک سایپا تیبا ۲ مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۱۹۶ه۱۶ وشماره موتور M۱۵/۸۷۴۷۹۴۶ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰K۱۲۱۹۴۰۶به نام حسین لطفی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۹/ش

شناسنامه اینجانب اکرم دستیار فرزند ایرج
ساکن شهرستان قوچان متولد ۱۳۷۰/۸/۲۸ به شماره شناسنامه ۰۸۲۰۱۴۰۲۰۱ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۱۲۳/ش

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

قولنامه زمین در محدوده پردیس شهرستان چناران با شماره ۶۲۲۱۶۵۱ و به تاریخ ۱۳۹۲/۱/۵ بنام مجید غلامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۸/م

برگ سبز-سندکمپانی-کارت خودروپراید صبا۸۹
رنگ نقره ای شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۲۷ و ۵۶ شماره شاسی C۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور ۳۳۹۲۸۲۴ بنام افسانه نظامی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۱۰۳/ف

پروانه ساختمان
با کد نوسازی ۰/۰/۰/۱۸/۳۱/۹/۱ با شماره درخواست ۴۶۶۶۴ به نام آقای محمد جواد قادری افتخاری با پلاک ثبتی ۷۴۵۳ از ۷ / ۲۳۶ مربوط به شهرستان گلبهار مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۰۷۱/ر

برگ سبز یزو پارس مدل ۹۵
به شماره پلاک ایران ۹۵-۹۳۵ ق ۵۸ به شماره موتور 124K۰۹۶۷۵۹۶ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۶GH۹۳۳۸۰۰ بنام خدابخش دهانی دوار مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۳/م

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
هاچ بک سایپا تیبا ۲ مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۱۹۶ه۱۶ وشماره موتور M۱۵/۸۷۴۷۹۴۶ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰K۱۲۱۹۴۰۶به نام حسین لطفی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۱۱۹/ش

پروانه مسئول فنی نوبت عصر مرکز درمان و بازتوانی معتادین مهرالرضا متعلق به اینجانب دکتر علی افکار به شماره ۹۲۰/۹۷/۵۳۹۱۵ - ۱۳۹۷/۵/۷ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۸۰۶۳/م

برگ کمپانی موتور سیکلت بوکسر مدل۹۵ رنگ آبی
به شماره انتظامی 765 ایران 94884 به شماره تنه N۵PCBEKLAJAA۰۶۳۲۹ و شماره شاسی IRAMD۹۷۴۳S۹A۰۶۳۲۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۰۰۸۰۹۷/ر