

# ۵ سوال چالش برانگیز برای زوج ها



زهرامتنقی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

#### محوری

چرا زندگی مشترک گاهی این قدر سخت است؟ چرا برخی از روابط زن و شوهری پایدار و خوب می مانند اما بعضی دیگر مثل بمب ساعتی ممکن است هر لحظه منفجر شود؟ چطور می توان زندگی مشترک را از مشکلاتی که در آن دست و پا می زنید، نجات داد؟ پاسخ به همه این سوالات نیاز به یادگیری اصول داشتن یک زندگی مشترک کارآمد دارد. پیش نیاز دستیابی به این ماجرا، شناخت عشق و یادگیری مهارت مدیریت بحران در زندگی مشترک است. علاوه بر این در این مطلب به ۵ عبارتی اشاره خواهد شد که پاسخ شما و همسر تان به آن، آگاهی شما را درباره زندگی مشترک برای تجربه خوشبختی بیشتر خواهد کرد.

❖ از شور و شیفتنگی تا عشق نسل بشر قرن های متمادی در سراسر جهان ازدواج کرده است. آن چه در دواج برای همه رخ می دهد و تقریبا همه تجربه اش می کنند، حالت عاطفی خوشایند یا نوعی شیفتگی است که آن را «عشق» می نامند.

## پیامد های روان شناختی مسمومیت های دانش آموزان

بهترین واکنش والدین در برابر استرس دانش آموزان برای رفتن به مدرسه از ترس مسموم شدن، بی توجهی است ؟

دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی

سوزه روز

مسمومیت های سریالی دانش آموزان در مدارس شهرهای مختلف کشور، نگرانی هایی را برای آن ها والدین نسان به وجود آورده است. اما واکنش والدین در برابر این نگرانی های فرزندشان باید چگونه باشد؟ قبل از هر چیز، مطالبه جدی برای دستگیری کامل عوامل این اقدام پلید را از مسئولان خواهیم واز قرار معلوم پیگیری سرنخ ها هم روند خودش را طی می کند. اما این که در محیط خانواده چه کاری می شود برای کاهش نگرانی بچه ها انجام داد دغدغه بسیاری از والدین است که در ادامه چند توصیه به آن ها خواهیم داشت.

❖ واکنش تند در برابر اضطراب و نگرانی طبیعی ؟

این موضوع بار روانی بالایی دارد و حتی اگر یک نفر از دانش آموزان بایک مدرسه در کشور درگیر آن شده باشد، باعث می شود حتی دانش آموزان و خانواده های بقیه مدارس در شهر های دیگر اضطراب و نگرانی بالایی را تجربه کنند. بنابر این پدر و مادر ها باید بدانند که این استرس واضطرابی که آن ها وفرزندشان در این روز ها تجربه می کنند، اتفاق غیر طبیعی نیست و نباید واکنش تند یا پر خاشگرانه ای در قبال آن مرتکب شوند.

❖ افزایش آگاهی دانش آموز درباره خطرات احتمالی

وظیفه والدین ومسئولان مدرسه در شرایط موجود، دادن آگاهی های لازم

<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۷۹۶ ع ۹۵</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915577 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۷۸۱ ع ۲۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117411 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۶ ایوان ۳۶۱ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4387 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۶ ایوان ۳۶۱ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>
<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۴۴ ع ۹۶</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915581 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۳۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۵۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>
<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۵۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>
<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۵۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>
<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۵۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>
<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۴۷ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117772 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۱۵۱ ع ۹۹</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117771 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۳۵۵ ع ۲۱</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NA8101400MSTG4386 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش</b></p> <p><b>تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۶۸۶ ع ۲۸</b> و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DELO915623 بنام نصیر احمد خضرائی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶</p>

از شور و هیجان به سوی عشق پایدار گام بردارند و با هم همکاری کنند، هر یک را خود را در پیش می گیرند.

❖ زوج های راضی، پویا تر هستند

بسیاری از زوج هایی که برای درمان های زوجی و خانوادگی مراجعه می کنند، پس از اندک زمانی با فرا گرفتن مهارت های مرتبط با بهبود کیفیت زندگی مشترک به رضایتی نسبی از ازدواج فعلی خود می رسند، اما مشکل این جاست اغلب زوج ها زمانی برای زوج درمانی مراجعه می کنند که دچار بحران شده اند. آن چه باعث کارآمدی ازدواج می شود بسیار ساده است، زوج های راضی باهوش تر، ثروتمندتر یا هنرمندتر از زوج های دیگر نیستند، بلکه آن ها در زندگی روز مره خود پویایی هایی دارند که اجازه نمی دهد افکار و احساسات منفی در باره همدیگر (که در همه زندگی های مشترک رایج است) جنبه های مثبت را از بین ببرد.

❖ این ۵ گزاره در ست است یا غلط ؟

اگر هم اینک در زندگی مشترک تان دچار بحران هستید پیشنهاد می کنم که در اولین فرصت برای حل و فصل این بحران به زوج درمانگر متخصص مراجعه کنید و همزمان به در ست یا غلط بودن ۵ گزاره چالش برانگیزی که در ادامه مطرح می شود، پاسخ دهید. یکی از غم انگیزترین دلایل مرگ روابط زناشویی این است که زوج ها قدرش را نمی دانند تا کار از کار می گذرد. داشتن آگاهی مانع این سرنجام تلخ خواهد شد. به این گزاره ها با توجه به شرایط زندگی مشترک خود پاسخ دهید.

## پدرم روی تک تک رفتارهایم حساس است

پدری دارم که باز نشسته شده و همه وقتش را در خانه می گذراند. من دختری ۲۳ ساله هستم. پدرم به همه رفتارهای من ایراد می گیرد و در همه کارهایم نظر می دهد. حتی با تلفن نمی توانم در خانه صحبت کنم چون بعدش باید توضیح بدهم که چه فردی بود و چه چیزهایی گفت! احساس می کنم که چون پدرم روی تک تک رفتارهایم حساس است، افسرده شدم. چه کنم؟

مشاوره خانواده

**دکتر هادی غلام محمدی** | مشاور خانواده

مخاطب گرامی، ابتدا روی نقش خودتان متمرکز شوید و سهم خود را در شکل گیری این رفتار پدر بررسی کنید و ببینید آیا نوع رفتار خاصی داشته اید که منجر به این رفتار پدر می شود؟ آیا مسئله ای در زندگی شما اتفاق افتاده است که منجر به سخت گیری پدری می شود؟ آیا این رفتار فقط با شماست؟ آیا با دیگر اعضای خانواده هم این رفتار اتفاق می افتد؟ آیا زمان هایی بوده است که شما قوانین و مقررات وضع شده توسط والدین را به ردیابی نقض کرده باشید؟ یا مبادرت به پنهان کاری، دروغ یا رفتارهایی مانند این کرده اید که سلب اعتماد شده باشد؟ به هر حال دیدن نقش خود و دیگران در کنار همه مهم است تا به راهکار عملی تری دست یابید.

❖ **فکری به حال هیجانات منفی تان کنید**

گفته اید که احساس می کنید به افسردگی مبتلا شدید. اگر این ادعایتان توسط یک روان شناس تأیید شده باشد، باید برای درمان خودتان اقدام کنید اما قبل از آن، به جای این که در درون احساس بدی را در خود شکل بدهید و در باره پدر هم هیجانات منفی را تجربه کنید، بهتر است در زمان و مکان مناسبی راجع به حس و حال خودتان و به عبارتی هیجانات خودتان و دلایل پدرتان برای این رفتارشان صحبت کنید. باین روش هم ابراز هیجان کنید و نگذارید هیجانات منفی درون شما رخنه کند و هم این که دلایل پدر را بشنوید تا بهتر بتوانید به موضوع نگاه کنید.

❖ **نگاه تان به پدر را عوض کنید**

نگاه تان را عوض کنید و سعی نکنید مدام پدر را مانع، سخت گیر، کسی که شمارا نمی فهمد، بی منطق و... اربازیابی کنید. به موضوع به این شکل نگاه کنید که این کار پدر می تواند از سر دلسوزی و نگرانی برای شما باشد و به عنوان یک پدر به دنبال مر اقبیت از شماست تا مبادا به شما آسیبی برسد.

ردیف	گزاره	درست	غلط
۱	فرجام زوج هایی که یک یا هر دوی آن ها روان رنجورند یا مشکل شخصیتی دارند، شکست است.		
۲	اجتناب از تعارض یا تجربه آن، رابطه زن و شوهری را ویران می کند.		
۳	زوج ها در ازدواج های خوب سعی می کنند اقدام های مثبت همسرشان را جبران کنند (مثلاً وقتی همسری طرف ها را می شوید، دیگری اشغال ها را بیرون می گذارد).		
۴	عمده زوج های متقاضی طلاق علت طلاق خود را ایمان شکنی معرفی می کنند.		
۵	تفاوت های جنسیتی زنان و مردان یکی از علت های از هم پاشیدن رابطه زناشویی است		

پاسخ های صحیح از منظر روان شناسی

ردیف	پاسخ	توضیح درست گزاره
۱	غلط	داشتن شخصیت هنجار کلید ازدواج های کامیاب نیست بلکه مهم یافتن همسری است که با او هماهنگ باشید
۲	غلط	روابط زن و شوهری موفق می توانند انواع تعارضات را داشته باشند و اهمیت موضوع در نحوه حل این تعارضات است.
۳	غلط	زوج های خوشبخت کارهای خانه را نمی شمارند، آنان کارهای مثبتی برای همدیگر انجام می دهند چرا که به طور کلی احساس مثبتی درباره همسر و زندگی مشترکشان دارند.
۴	غلط	فقط بین ۲۰ تا ۲۷ درصد از زوج ها علت طلاق خود را خیانت اعلام می کنند
۵	غلط	گرچه تفاوت های جنسیتی در مشکلات زوج ها نقش دارند، اما علت آن ها نیستند

❖ ۶ توصیه برای داشتن زندگی مشترک کارآمد تر

با توجه به پاسخ هایی که به ۵ سوال مطرح شده داشتید، کمی درباره باورهای غلط زوج ها ببیندشید و با همسر تان در این زمینه گفت و گو کنید. همچنین ۶ توصیه را که بر کارآمدی رابطه زن و شوهری تاثیر مثبت دارد، فراموش نکنید:
۱- در کتان را از همدیگر عمیق تر کنید.
۲- رابطه ای دوستانه و مبتنی بر اعتماد بسازید. نشانه های پیشنهاد و پیش قدم شدن در رابطه عاطفی را بشناسید و به آن ها پاسخ دهید.
۳- مشکلات حل شدنی و دشوار را بشناسید و روی آن ها کار کنید.
۴- از تعارض های پایدار عبور کنید.
۵- به یک روایت ویژه از «ما» دست یابید و ۶- دستاوردهای زندگی مشترک تان را حفظ کنید.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹</p>

❖ دلم می سوزه برای فردی که چند میلیارد پول می دهه و شهاب سنگ می خره اما بعدش می فهمه اصلا اون شهاب سنگ نیست که خریده!

❖ به صفحه داوود اینا «طنز پر د» . دایی جان قبلاً ۴۵ هزار تومان پس انداز بود، حالا ۷ هزار با ن رفتن به سینما؛ خوشحالی.

❖ این که ایرانی ها «محمد صلاح» رو دوست دارن، دلیل نمی شه که در صفحه اول زندگی سلام، پیروزی ۷ بر صفر لیورپول رو بازن عکس اون به نامش بزین. ستاره این بازی «کودی کاپو» بود.

❖ در پلتفرم های خرید و فروش اینترنتی، باید حواست خیلی جمع باشه که سرت کلاه نره . برای موضوع شهاب سنگ نمی گم، کلی می گم.

❖ با نظر نویسنده مطلب «فوتبال فراتر از شعیده» در زندگی سلام موافقم. این قدر هم مثال هاش زیاده که فرصت یادآوری در این پیامک نیست.

❖ بریده کتاب در صفحه خانواده و این که لازم نیست مدام نگرانی قضاوت های دیگران درباره خودمان باشیم، ذهنم را در گیر خودش کرد. باید بیشتر به این حمله فکر کنم.

**برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۱**

به شماره پلاک ۵۲۶۴۶۴-۴۵ ایران و ۵۲ و به شماره موتور ۳۳۹۲۸۶ و به شماره شاسی ۸۱۰۶۱۴۴S۱۴۱۲۳۸۱۸ به نام علیرضا سانندی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش**

**تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۲ ایوان ۴۷۸ ع ۹۹** و شماره موتور 000000 و شماره شاسی NALTPG3DEMO117722 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است

۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیمه بدک کش**

**تانکر حمل گاز مایع به شماره انتظامی ۴۶ ایوان ۴۷۸ ع ۳۱** و شماره موتور 000000 و شماره شاسی INSTG4448NA801140 بنام شرکت ضیایی لجستیک مفقود و فاقد اعتبار است

۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶

شهرداری قاین

**آگهی مزایده امور مربوط به نگهداری آرامستان ها و غسلخانه شهرداری قاین**

با توجه به لایحه شماره ۳۲/۱۵۱۶۶ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ شهرداری قاین به شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر واگذاری امور آرامستان ها و غسلخانه شهرداری قاین از طریق مزایده و و با عنایت به مصوبه شماره ۱۷۶۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر موافقت شورای محترم شهر قاین با مزایده مذکور لذا شهرداری قاین در نظر دارد انجام امورات مربوط به نگهداری آرامستانها و غسلخانه قاین را شامل شستشو و تغسیل و کفن اموات مرد و زن توسط پیمانکار و حمل اموات و سایر امورات مربوطه و نگهداری فضای سبز و نظافت و رفت و روب اطراف غسلخانه و ... را از طریق مزایده عمومی به مدت سه سال با شرایط اختصاصی پیوست و شرایط ذیل انجام نماید :

۱- کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی وکه توانایی انجام کار را دارند می توانند در مزایده مذکور شرکت نمایند .

۲- متقاضیان میبایست تمامی صفحات شرایط اختصاصی امورات آرامستان و غسلخانه شهرداری را امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند .

۳- مبلغ پایه مزایده برای مدت سه سال یک میلیارد و دویست شصت میلیون ریال معادل صدو بیست و شش میلیون تومان از قرار ماهی سی و پنج میلیون ریال معادل سه میلیون و پانصد هزار تومان می باشد که شرکت کننده میبایست مبلغ پنج درصد کل مبلغ پایه سه ساله را یعنی مبلغ شش میلیون پانصد هزار تومان را به عنوان سپرده به حساب شهرداری قاین به شماره ۰۹۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .

۴- دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ می باشد .

۵- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۱/۱۴ می باشد .

۶- زمان بازگشایی پاکت مزایده ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ می باشد .

۷- شهرداری قاین در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

۸- در صورت امتناع از انعقاد پیمان سپرده برنده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .

۹- متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه آقای مهدی دری به شماره ۰۹۱۵۳۶۲۷۱۸۱ و یا سامانه ستاد [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) جهت دریافت اسناد مزایده مراجعه نمایند .

**شهردار قاین-یداله غلام پور**

۱۳۰۰۰۸۷۶۶/۱/۱۳۰۰۰۸۷۶۶



زندگی سلام  
شبهه  
۲۰ اسفند ۱۴۰۱  
۱۸ شعبان ۱۴۴۴  
۱۱ مارس ۲۰۲۳  
شماره ۳۳۹۲

## خانواده و مشاوره