

بهترین پاسخ به فصول ها



دکتر اناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

همه ما با آدم هایی بر خورد داشته ایم با سوالاتی که هیچ ارتباطی به آن ها ندارد. اگر چه همه آدم ها کمابیش کنجکاوی می کنند، اما به نظر می رسد بعضی ها کنجکاوی زیادشان از دردهند می شود.البته شما می توانید در برخورد با چنین آدم هایی، به سوال شان جواب دهید و وارد یک جر و بحث شوید اما مجبور نیستید این کار را هم انجام بدهید. به تازگی ویدئویی در شبکه های اجتماعی پربازدید شده که در آن چنین نکته ای مطرح می شود: «وقتی به آدم فصول از تون سوال نامربوط می کنه، بهترین راهکار اینه: آدم ها ممکنه هر سوال نامربوطی رو ازت بکنن، حتی گستاخانه ترین سوال هایی که فکرش را هم نمی کنید. مثلاً می پرسه چرا چاق شدی؟ چرا طلاق گرفتی؟ ...» پاسخ مورد علاقه ام به این آدم ها اینه که سوال اون ها رو با سوال به چالش بکشم. مثلاً بگم چرا می خوای چنین چیزی رو بدونی؟ سوالش روزی روز سوال ببرم. یا پاسخ مورد علاقه ام اینه که بگم چرا این سوال رو ازم کردی؟» اما آیا این راهکار توصیه می شود؟

پاسخ تان با لبخند و شوخی باشد

راه در ست را انتخاب کنید، حتی اگر آسان نیست. این افراد فصول اغلب متوجه نیستند که رفتار شان مؤدبانه نیست، اما حتی اگر بداندند هم شما هرگز نباید در مقابل رفتار بدشان سر خم کنید. این که می خواهید به آن ها پاسخ دهید، یا آن ها را نادیده بگیرید، با اصلا بپرسید چرا می خواهند بداندند، تصمیم خودتان است. اما پاسخ تان باید با لبخند و لحن آرامی همراه باشد. اگر امکانش هست، برای لطیف شدن واکنش تان، از شوخی هم استفاده کنید، بعد هم موضوع را عوض کنید.

خودتان را آماده کنید

باید پاسخ های مناسبی آماده داشته باشید تا هر وقت احساس

دسته بازی از دست پسر ۱۳ ساله ام جدانمی شود!



اوقات فراغت پیسرم فقط به بازی های کامپیوتری اختصاص دارد و به قول پدرش، انگار دسته بازی از دست این پسر جدانمی شود. پیسر ۱۳ ساله است. احساس می کنم دست هایش تیک گرفته از پس که بازی می کند. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، برای داشتن ارتباطی بهتر بین والدین با نوجوان، تکنیک های بسیاری وجود دارد. یکی از موثر ترین آن ها، تکنیک پیام من است که چهار گام دارد. گام اول: متمرکز بر رفتار ش، گام دوم: بیان احساس، گام سوم: اثر رفتار ش بر شرایط و گام چهارم:

سلامت تو مثل تیک دست و چشم و در

آینده عوارض دیگر مثل شکل استخوانی شان رو به دنبال داشته باشه و ما از توان انتظار داریم برای زمان بازی ساعت مشخص و محدودتری در نظر بگیریم. نظرت چیه که به جای ۱۰ ساعت بازی در روز، چهار ساعت در سه بخش ۸۰ دقیقه ای بازی کنی؟»

یک قانون برد-برد تصویب کنید

پیشنهاد دیگر من، کمک گرفتن از تکنیک حل مسئله است که دو پیش نیاز دارد: ارتباطی مثل تحقیر نوجوان و نصیحت کردن پیام خود را به نوجوان انتقال دهید.
این جملات را به پسر تان بگویید
مثلاً بگویید: «این که تورو ز ۱۰ ساعت پای بازی می نشینی ما رو نگران سلامتی تومی کنه. این باعث می شه خطر برای

به او یاد بدهید که در باره چه چیز هایی نباید کنجکاوی کند. بیشتر بچه ها به طور طبیعی زیاد سؤال می کنند، پس آن ها را راهنمایی کنید که گفت و گوهای مناسب تری داشته باشند.

پاسخ به چند سوال رایج کنجکاوها

خونه ات رو چند خریدی؟ این پرسشی است که شاید دوست نداشته باشید به آن پاسخ دهید، اما از آن جا که آدم مودی هستید، شاید بتوانید چنین پاسخی بدهید: «به اندازه ارزش خانه های این محله پرداختم. خانه بسیار راحتی است، از لحظه ای که پادرون آن گذاشتم، حس کردم این همان خانهای است که می خواستم.» بعد هم سریع موضوع را عوض کنید تا طرف مقابل بفهمد که بحث درباره قیمت خانه را تمام کرده اید. اگر همچنان اصرار به فهمیدن دار، می تواند در باره قیمت خانه های آن طرف در اینترنت جست و جویی بکند.

هنوز مجردی؟ بسیاری از آقایان و خانم های مجرد با چنین پرسشی مواجه شده اند که معمولاً توسط یکی از اقوام خیر خواه یا دوست نزدیکی مطرح می شود که دوست دارد شما سرو سامان بگیرید. اما مواجه شدن مدام با آن ممکن است آزار دهنده باشد. اگر هنوز مجرد هستید، به طرف بگویید هنوز کسی را نیافته اید که بتوانید با او کنار بیایید، اما اگر یک وقت او را پیدا کردید، به افرادی که نیاز است بدانند، خبر می دهید. مثل برخورد با دیگر کنجکاوی ها، موضوع بحث را عوض کنید.
لاغر شدی؟ چاق شدی؟ اگر کسی درباره تغییرات وزنی شما سوالی کرد، احتمالاً پاسخ معلوم است و شما چند کیلویی اضافه یا کم کرده اید. پس وقتی کسی یک دفعه چنین اظهار نظر بی ربطی را مطرح می کند، لبخندی بزیند و بگویید «احساس فوق العاده ای به خودم دارم، تو چطور؟» این پاسخ باید به طرف بفهماند که سؤالش ارزش یک جواب دقیق را ندارد.

چند پاسخ استاندارد برای همه مواقع

آن قدر کنجکاوی های فراوان و آدم های کنجاکو وجود دارند که اگر بخواهید به جواب های مناسب فکر کنید، همه وقت تان را می گیرند. به جای آن که وقت ارزشمند خود را هدر دهید، چند پاسخ استاندارد داشته باشید که مناسب موقعیت های مختلف باشند. این ها چند نمونه از چنین پاسخ هایی هستند:
چرا این قدر کنجکاوی؟ چرا می خوای بدونی؟
دوستنش چه کمکی بهت می کنه؟ من با خودم قرار گذاشته ام در این باره با کسی صحبت نکنم یا مکنی کنید، لبخند بزیند و بگویید: «این چه سؤالی است که می کنی! من اصلاً به این موضوع فکر هم نکرده ام. بهتر است درباره یک چیز دیگر صحبت کنیم.» بگویید: «متوجه هستید که این سوال شما چقدر بی ادبانه است؟» یک قدم به عقب بر دارید تا فضای شخصی بیشتری داشته باشید و بگویید: «این سؤال را جواب نمی دهم.»

که حداقل دو نفر بر راه حلی توافق دارند

تبدیل به قانون شود همچنین پیامدی برای انجام نشدن و رعایت نکردن قانون توافقی هم در نظر گرفته شود. مثلاً توافق شود بر انجام بازی در سه بخش ۸۰ دقیقه ای و اگر خلاف این عمل کرد تا دو روز حق بازی ندارد. اگر حین اجرای قانون احساس کردید برای اجرای بهتر می شود بندی به آن اضافه کرد تا رابطه برد-برد برای هر دو طرف یعنی هم شما والدین و هم نوجوان وجود داشته باشد، می توانید در قالب تبصره بیفزایید و بعد دیگر قانون را دستکاری نکنید. مراقب باشید قوانین زیاد برای نوجوان اعمال نکنید و در مواردی که ارزش قانون گذاری دارد از این تکنیک استفاده کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶۷ واتلگرام

*من بیشتر از این که خوشحال بشم بابت پیشرفت فناوری، نگران می شم و می ترسم. واقعا آخرش چی می شه و به کجا خواهیم

فواید مطالعه غیر درسی

از بهبود عملکرد مغز تا سلامت روان

بر اساس پژوهش های کمبریج، هفته ای ۱۲ ساعت مطالعه غیر درسی می تواند باعث افزایش هوش و بهبود توانایی شناختی کودکان شود

از دنیای روان شناسی

بر اساس پژوهشی که در دانشگاه کمبریج انجام شده است، کودکان باید هفته ای ۱۲ ساعت مطالعه کنند تا عملکردشان در مدرسه بهتر شود. به گزارش تلگراف، مطالعه تفریحی و غیردرسی حجم مغز کودکان را افزایش می دهد و توانایی شناختی شان را بهبود می بخشد، همچنین به سلامت روان شان کمک می کند و به کسب نمرات بهتر منجر می شود.

آزمایشی روی ۱۰ هزار کودک

یافته های این پژوهش که روی بیش از ۱۰ هزار کودک در آمریکا انجام شده است، نشان می دهد بچه هایی که مطالعه تفریحی و غیر درسی را از سن پایین شروع کرده اند در دوران نوجوانی، ساختار و عملکرد مغزی بهتری دارند. پژوهشگران دریافته اند برای بهترین نتیجه، کودکان باید ۱۲ ساعت در هفته مطالعه کنند. اگر مدت مطالعه کمتر از این باشد رشد مغز کامل نیست و اگر بیشتر از این باشد وضعیت کودک رو به نقصان می گذارد، که احتمالاً به دلیل کم تحرکی به مدت طولانی است.

مطالعه غیر درسی در کنار والدین

پروفسور باربارا ساهاکیان، استاد دانشگاه کمبریج و یکی از دو پژوهشگر ارشد این تحقیق، به نشریه تلگراف می گوید: «مطالعه تفریحی و غیر درسی در کودکی با بهبود عملکرد درسی و موفقیت تحصیلی در نوجوانی ارتباط دارد.» داده ها نشان می دهد که نمره بچه هایی که مطالعه تفریحی و غیر درسی داشتند یک چهارم بیشتر از نمره بچه هایی بود که مطالعه نداشتند. پروفسور ساهاکیان می گوید: «برای والدین و بچه ها بسیار لذت بخش است با یکدیگر مطالعه و درباره داستان و تصاویر صحبت کنند. این کار مهارت های اجتماعی، تفکر خلاق و دیگر اشکال شناخت و یادگیری را در کودکان خردسال تقویت می کند.»

استرس و پر خاشگری کمتر با مطالعه

در این پژوهش، که در نشریه «طب روان شناسی» منتشر شده است، داده های جمع آوری شده از طریق مصاحبه، آزمایش های شناختی، ارزیابی های روانی و رفتاری و عکس برداری های مغز بررسی شده است. کودکانی که مطالعه تفریحی و غیر درسی را از سن پایین شروع کرده بودند در آزمایش های گوناگون عملکرد بهتر و همچنین سلامت روان بیشتری داشتند، نشانه های استرس و افسردگی کمتری بروز دادند، توجه و تمرکز بیشتری داشتند و مشکلات رفتاری مانند پر خاشگری و قانون شکنی را کمتر نشان دادند. آن ها همچنین مدت کمتری را صرف تماشای تلویزیون و دیگر وسایل دارای صفحه نمایشگر می کردند و مدت بیشتری می خوابیدند. پروفسور ساهاکیان در این زمینه می گوید: «مطالعه فقط تجربه ای لذت بخش نیست؛ این واقعیتی پذیرفته شده است که تفکر و خلاقیت را برمی انگیزد، احساس همدلی را بیشتر می کند و استرس را کاهش می دهد.»

رسید؟ زندگی چه شکلی می شه در آینده؟

*روابطی ها چقدر ترسناک هستن وما اصلا حواس مون بهشون نبود. خوب شد که نوشتین بایدهفته ای یک بار شسته بشن و گر نه می تون باعث بیماری بشن.

*جملات ابتدایی مطلب صفحه خانواده درباره ۶متمم وحشتناک شدن آمار طلاق در ۲۰۲۱هـ،را که خواندم، دلم برای مشاور سوخت که گفته بود، هر چه بلد بودم گفتم. احساس کردم که خیلی غصه می خورم.

*سایه بازی در صفحه سرگرمی مورخ شنبه ۱۰ تیر، خیلی سخت بود. نیاز به تمرکز و دقت زیادی داشت.

*ایران خودرو و سایپا هم از این خودروهای خود تعمیر شونده ثبت نام می کنن؟ من یکی می خوام.

*من نفهمیدم که چه جوری قراره تا سال ۲۰۴۰ میلادی، ما طعم غذاها را از پشت تلفن چشیم؟

*در زندگی سلام بنویسید که بچه ها به مادر بزرگ ها و پدر بزرگ هاشون هم سرزنن. اون ها مدل دارن و نباید فراموش بشن.

*تورم و بیکاری را هم به فهرست متهم های وحشتناک شدن آمار طلاق در ۲۰۲۱ اضافه کنید.

برگ سبز سواری پژو
به شماره پلاک 26-19 1257
و شماره شاسی 124K0127276
و شماره موتور NAAM01CA5D8S95553
و شماره شاسی NAGBPX2PC18D12523
بنام **عبدالله معمری** مفقود و اعتبار ندارد
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۵

اینجناب علی محمود آبادی مالک خودرو رانا به شماره انتظامی ۲۲-۷۷۷۸۵ و شماره شاسی NAAM01FE3FT110678 و شماره موتور 163B0195666 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۶

اینجناب رضا چنارانی مالک خودرو پژو پارس موتور جدید مدل 1401 به رنگ سفید به شماره انتظامی ۸۵-۹۴۹۹ و شماره شاسی NAAR03FE2LJ138108 و شماره موتور 125K0049746 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۶

برگ سبز وسند کمپانی وکارت شناسایی خودرو
براید به شماره انتظامی ایران ۱۱-۳۳۴۴ ق۴۳
وشماره موتور 01278848 و شماره شاسی 1412284630477 نام مریم صاحبی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۳

اینجناب محمدرضا فروزی مالک خودرو سمند مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۶ س۲۷
به شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۴۲۵۰۴
و شماره شاسی ۱۴۵۴۵۶۷۵
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۰۸

اینجناب عید... تاجی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۸۵-۷۳۱-۹۴۹ ص۹۱ به شماره شاسی NAAR03FE2LJ138108 و شماره موتور 178B0034914 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت ماشین، بیمه نامه و کارت سوخت و کارت طلایی و ... تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۳

اینجناب رضا چنارانی مالک خودرو پژو پارس موتور جدید مدل 1401 به رنگ سفید به شماره انتظامی ۸۵-۹۴۹۹ و شماره شاسی NAAR03FE2LJ138108 و شماره موتور 125K0049746 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۶

برگ سبز موتور سیکلت آبادی مدل ۸۹ مشکي
شماره انتظامی ۷۷۱-۴۹۹۹۱
شماره تنه 160R8902035 و شماره شاسی 0E4HA2315133 نام عباس بازگردی مقدم مشغدی مفقود و اعتبار ندارد
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

گذرنامه عراقی سلما سامی قاسم مفقود و فاقد اعتبار است. یابنده آن را به کنسولگری عراق تحویل دهد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

پلاک گردن و سند کمپانی موتور سیکلت آجایی
تیپ 160 RTR به شماره پلاک ۷۷۲-۹۵۹۶۷
به شماره موتور 0E4BG2923015 و شماره تنه 160V9511196 N26*** نام علیرضا حامدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

برگ سبز براید صبا چی نی ایکس مدل ۱۳۷۹ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۳۱-۶۹۰ و شماره موتور ۰۰۹۸۲۷۶ و شماره شاسی 142279671227 نام حامد صالحی پور مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقای اسماعیل دلدار فرمانی برابر وکالتنامه شماره ۱۰۸۷۲۸-۲۲/۴۵۰۱۳۰۲۲ دفتر ۱۵ فرمیان از طرف مالک آقای غلامرضا حسین زاده به استناد برگ استنبه نامه آگهی شده متمم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ پلاک یاقیمانده ۲۵۷۸ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به آقای غلامرضا حسین زاده می باشد به علت سهل انگاری مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۱۹۹ صفحه ۵۵۸ به نام غلامرضا حسین زاده ثبت و سند به شماره چابی ۱۶۸۴۶۴ سری- سال- صادر و تسلیم شده است. که برابر سند ۲۸۳۹۹- ۷۹/۱۰/۱۰ دفتر ۳۰ فرمیان به متقاضی منتقل شده است. دفتر املاک پیش از این کتباتی ثبت داشت. لذا به استناد تبصره ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و تذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت یا سند معامله رسمی به خود را به پیوست اصل سند مالکیت با سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض از مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۳

مختد رضا راجایی علوم-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان

برگ سبز خودرو آزردی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۹
به شماره انتظامی ۱۲-۷۹۱ ق۵۴
و شماره موتور 22327901711 و شماره شاسی 79702195 به نام محمدرضا عبداله مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

برگ سبز خودرو رانا بنام طاهره روحانی
به شماره انتظامی 12 ایران 746 ل35
و شماره موتور 163B0189946 و شماره شاسی NAAU01FE8FT110272 و شماره موتور NAAP۱۳FE۰۲۴۲۲۰۸۰ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۵ مدل ۹۳
به شماره پلاک ۱۲-۸۸۷-۵۱ د به شماره موتور ۲۱۸۴۷ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۰۲۴۲۲۰۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۲

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ رنگ سفید رونغی مدل ۹۵
به شماره پلاک ایران ۹۲-۷۴۴-۴۵ د به شماره موتور ۰۷۶۳۸۶ NAAP۰۳FE۰GA۹۳۵۳۵ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۷۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۸۱۹۸۰
احتراماً با عنایت به اینکه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ حد نصاب لازم جهت رسمیت جلسه حاصل نگردید، بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم می رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرک صنعتی چناران فاز یک، نیش صنعت ۱۹، ساختمان فنی و حرفه ای و آموزش برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
-گزارش حسابرس و بازرس قانونی شرکت - تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱-انتخاب بازرس و حسابرس قانونی برای سال ۱۴۰۲ -انتخاب روزنامه کثیر الانتشار -سایر موارد در اختیار مجمع
۱۳۰۲۰۲۱۱۵۹۴



زندگی سلام یکشنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۲ ۱۳ ذی الحجه ۱۴۴۴ ۲ جولای ۲۰۲۳ شماره ۲۴۶۹

خانواده و مشاوره

