



بدترین راه‌های مقابله  
با اضطراب

اضطراب ویبروسی و آگیردا است و راحت تر از آن چه فکرش را می کنید، می تواند  
راهش را به زندگی تان باز کند. پژوهشگران معتقدند اگر چه اضطراب جزء جدانشدنی  
از زندگی می روزهاست، اما خود شما هم را برخی اشتباهها، به شدت گرفتار آن کمک  
می کنید. پس پیش از آن که در جعبه داروهای برای کاهش اضطرابتان جستجو  
کنید، مطمئن شوید که این کارها را در زمان مواجهه با استرس انجام نمی دهید.

این کاریکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی است که می‌توانید انجام دهید. از نظر آن‌ها اگر به جای جنگیدن باز مین و زمان را به «قدرشناس» بودن رادر پیش بگیرید، حالتان به مراتب بهتر می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که قدردانی کردن از دیگران و شکرگزاری، به کم شدن اضطراب کمک قابل توجهی می‌کند. خالی کردن اضطراب‌تان با داد و فریاد یا مقصر جلوه دادن دیگران گره‌ای از مشکل‌تان باز نمی‌کند. به جای آن که به جان آدم‌هایی که رفتارشان دلیل آدم‌ها مضطرب شدن شما نبوده‌باشند، از آدم‌ها به خاطر خوبی‌هایی که به شما کرده‌اند قدردانی کنید و پول‌های پشت‌سرتان را با بدخلقی خراب نکنید.

**۴ سنار یوچیدن** اگر به جای این که بلند شوید و کاری برای کاهش استرس تان بکنید، فقط روی مبل می نشینید و در ذهن تان برنامه می ریزید، نباید انتظار بهتر شدن حالتان را داشته باشید. در این روزها به جای این که دست روی دست بگذارید و فقط افکار منفی را در ذهن تان بچرخانید، باید از جایتان بلند شوید و کاری برای خودتان و ذهن پریشان تان بکنید. یک نکته را هم به خاطر بسپارید؛ اگر استرس شما را ناتوان کرده و به خاطر همین موضوع برنامه های رایج زندگی تان را برهم زده، به زودی حال تان بدتر از قبل می شود. بیدار شدن در ساعت مقرر، غذا خوردن در زمان همیشگی یا حتی ورزش کردن در ساعت معمول، از جمله کارهایی است که می تواند حال تان را بهتر کند.

برای نوشتن این مطلب از «برترین‌ها»  
کمک گرفته شده است

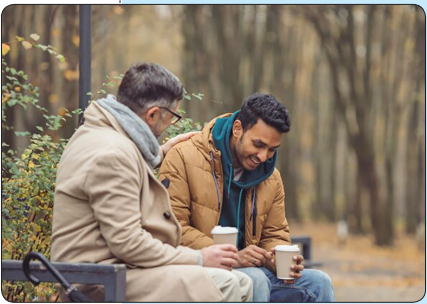
**۱ خوابیدن** | استرس کلافه‌تان کرده؟ اگر می‌خواهید از استرس خلاص شوید، باید راهی برای گرم کردن سرتان پیدا کنید اما هرگز وقتی کلافه و مضطرب هستید، به بال‌ش و تخت‌تان پناه نبرید. وقتی با این حال خراب می‌خواهید، خسته‌تر و مضطرب‌تر از قبل از خواب بیدار می‌شوید. پس دور این راه‌حل را خط بکشید و به جایش کمی دوچرخه‌سواری کنید یا بدوید تا هورمون‌های شادی‌آور و ضد اضطراب را مغزتان آزاد شود. هر چه بیشتر از بدندان کابشکشد، مغزتان به شما احساس خوب بیشتری (از تری. پی. کی. کنده) می‌دهد.

**۲** تلاش برای فکر نکردن به آن‌ها  
کردن ماجرای استرس زانی تواند  
شمارا از اضطراب‌شان رها کند. اجتناب  
از بحرانی که زندگی‌تان را احاطه کرده،  
باعث بیرون رفتن مشکل از ذهن‌تان  
نمی‌شود و حتی به بیشتر شدن استرس  
شما منجر می‌شود. اگر اکنون توان  
انجام دادن کاری را ندارید که مستقیم  
بر اضطراب‌تان تأثیر بگذارد، حداقل یک  
دوش آب خنک بگیرید تا حال‌تان بهتر  
شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که حمام  
کردن با آب سرد می‌تواند اضطراب را  
کاهش دهد. وقتی استرس‌تان را کنترل  
کنید، توان مغزتان برای تمرکز پیدا کردن  
را محل‌های بهتر، بالایی‌رود و آسان‌تر  
از آن فکر می‌کنید از مخصصه‌ای که  
گرفتار شده‌اید بیرون می‌آیید.

۳ **خروس جنگی شدن** | حالا که اضطراب همه ذهن و بدن تان را درگیر کرده، احتمالاً دلتان می‌خواهد با کسی که اولین استرس تازه را به شما وارد می‌کند، بچنگید و حرص تان را روی او خالی کنید؛ اما محققان می‌گویند

## نکته ها

## ۷ کاری که شما را در چشم دیگران با اعتماد به نفس نشان می‌دهد



- ۱- به مر تب بودن پوشش تان اهميت مي دهيد.
- ۲- وقتي ديگران با شما صحبت مي كنند، سر تكان دهيد.
- ۳- از ديگران نظر مي خواهيد.
- ۴- به نقص هاي تان اذعان مي كنيد.
- ۵- ادای عقل کل ها را در نمي آوريد.
- ۶- حواس تان به ويژه هاي شخصيتي طرف مقابل تان هست.
- ۷- با توهين، تمسخر و تحقير بيگانه ايد.

ما و شما

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹  
راه ارتباطی با زندگی سلام

\* تصاویر برگزیده تایم از جنگ، زلزله  
سیل، آتش سوزی و... در کشورهای  
مختلف جهان، نشون میده که چقدر سال  
تلخی را پشت سر گذاشتیم.

\* حس و حال موشی که عکسش در ستون  
«چی شده؟» صفحه سر گرمی چاپ شد  
رو خریدارم. خیلی باحاله.

\* در پرونده مورخ چهارشنبه ۸ آذر به هیچ حرکت جوانمردانه‌ای از بازیکنان دو تیم بزرگ پایتخت یعنی استقلال و پرسپولیس اشاره نشده است که باعث تاسف است.

🔗 چرا سوالات کلی فایده کمی دارد؟

سوال‌ات کلی در جلسه خواستگاری برای شروع خوب است ولی  
فایده‌های آن اندک هستند. سوال‌ات کلی، حتماً جواب کلی  
دارد و جواب‌های کلی چون مبهم و ناشفاف هستند، شناخت  
ایجاد نمی‌کند. به جای سوال‌ات کلی، سعی کنید مفاهیمی  
را به زورده‌ها بپرسید. مثلاً «موقعی‌ها می‌بینی یک شخص را  
چون مسئله‌ای در ادراک تو مصادف با او می‌آید، موقعیتی‌هایی که  
روز در زندگی افراد پیش می‌آید و روزی نسبت به آن واکنش  
احساسی، فکری یا رفتاری نشان می‌دهند. به عنوان مثال به  
جای این سوال کلی که نظر تان درباره ایمان و مذهب چیست؟  
این سوال را مطرح کنید که «من فردی هستم که باید نماز می‌خوانم،  
روزه بگیرم، قرآن بخوانم، در کنار آن به دیگران احترام  
بگذارم و خوش رفتاری کنم. شما چطور؟ یا «من مقیدم دروغ  
نگویم، در مجلسی که غیرت دیگران می‌شود، تکیه نکنم.  
شما از جنبه‌های به میزبانی‌تان چه می‌پندارید؟»

**در باره دوستان، این سوال را بپرسید**

به جای طرح این سوال کلی که «نظر تان درباره دوستان چیست؟» این سوالات کاربردی را مطرح کنید که: «من دوست صمیمی دارم و شما چند مورد؟» (تعداد زیاد ان نشانه برآورنگر بودن و تعداد کم ان نشان دهنده درونگر بودن است) «چقدر از درونج به دوست صمیمیت است؟» «با دوستم مسعود، احتیاج صمیمی هستم چون خصوصیات مثبت او صداقت و پشتکار است و به من انگیزه می دهد، شما چطور؟» (پیش بینی این که اگر بخواید در آینده زندگی خوب و سازگاری داشته باشید باید چنین باشد، و با دوستی بهرمان ارتباط کمتری دارم چون دائما حسادت می کند) «این نظر مهم است که اگر چنین هستید، در زندگی با این فرد مشکل دار خواهید شد».

📊 **تقسیم وظایف و نمرود مسائل اقتصادی**

شما می‌توانید با مثال‌هایی، مسئولیت‌هایی را مطرح کنید و او بپرسد که چه فردی این کارها را باید انجام دهد: خرید، تصمیم‌گیری، کارهای منزل، نگهداری بچه، ادامه تحصیل، تفریحات و... درباره مسائل اقتصادی خانواده هم می‌توانید بپرسید میزان هزینه‌ای را که برای اسر اسر ازدواج در نظر دارید، بقدّر است؟ محل مسکونی مدنظر شما باید چگونه باشد یا در آمده‌های زن و مرد چگونه در خانواده هزینه می‌شود؟ فقط توجه داشته باشید در چنین سولاتی باید معادل مثبت صفات را بپرسید چون ممکن است فرد موضع بگیرد. مثلاً به جای این که به فرد بگویید شما بیشتر و خرج هستید یا خسیس؟ اجتماعی هستید یا منزوی؟ بگویید: «شما بیشتر یا کمتر با دیگران دوست و دلباز؟ شما ایده فکر و مطالعه هستید یا علاقه‌مند به روابط اجتماعی؟» تا فرد هر کدام را انتخاب کرد، احساس بدی نداشته باشد و از آن طرف، نظرش را هم گفته باشد.



۱۵ موضوع اساسی درخواستگاری

اب: به شما بستگ. دا: د که حوسه ا. هار: د، جلسه خواستگار، م. ب: سدا ما ۱۵ موضوع

وجود دارد که مهم است درباره تک تک آن ها قبل از ازدواج صحبت کنید



دکتر محمد ثوابی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه

**مخوری**

رایج ترین دغدغه دختر و پسرهای دخت این است که چگونه در جلسه خواستگاری به شناخت کافی از طرف مقابل برسیم و چه سوالاتی کنیم؟ البته این به شما بستگی دارد که چه سوال هایی را متناسب با احوال خود یا طرف مقابل طرح کنید اما این که سوالات جزئی و دقیق باید حول چه محور هایی تهیه شود، تا حدود زیادی ثابت است. در ازدواج پانزده موضوع اساسی وجود دارد که دختر و پسر ها قبل از ازدواج لازم است موضوعاتی باشند که باید یکدیگر صحبت کنند و نظرات را مبادله شود. در ادامه به این ۱۵ موضوع و چند نکته مهم درباره سوال کردن برای کسب شناخت بهتر از طرف مقابل اشاره خواهد شد.

خواستگاری وجود دارد. یکی روش مصاحبه است که یک طرف سوال می‌کند و دیگری پاسخ می‌دهد که یک شیوه آشنایی یک طرفه است که منجر به آشنایی بیشتر یکی از دیگری خواهد شد. اما در روش بیان خود، هر دو فرد از خود می‌گویند و خود را برای دیگری افشای می‌کنند. این روش آشنایی دو طرفه می‌باشد و یک شیوه آشنایی دوستانه است.

**چگونگی استفاده از این شیوه در خواستگاری**

بوالاتی که برای شروع جلسه اول خواستگاری مناسب است باید محدود، روشن و مشخص باشد. طبق این روش، فرد ابتدا از خودش می‌گوید و خود را در یک زمینه خاص (مثلاً در زمینه بیوگرافی خود و خانواده) تا حدودی افشایی می‌کند و سپس از طرف مقابل می‌خواهد که در همان محدوده از خودش بگوید. مثلاً اگر پرسر شروع کننده است، می‌گوید: «من ۲۸ ساله، دارای مدرک کارشناسی فیزیکو پراپی هستم که در شرایط حاضر در یک شرکت مشغول به کارم. حالا...» (سپس طرف مقابل همین موارد را توضیح می‌دهد).

## دنیای روان شناسی

## تأثيرات مخرب اينترنت بر سلامت روان ثابت نشد

مدت‌هاست که ادعا می‌شود استفاده از اینترنت و گوشی‌های تلفن همراه تاثیر منفی روی سلامت ذهن ما می‌گذارد. اما یک مطالعه جدید این ادعا را به چالش کشیده است. نویسندگان یک مطالعه مهم دریافته‌اند که بین تلفن همراه و اینترنت و تاثیر منفی آن بر سلامت روان هیچ ارتباط مشهودی وجود ندارد.

● **بررسی ۲ میلیون نفر در ۱۶۸ کشور**  
پژوهشگران دانشگاه آکسفورد یافته‌های دو میلیون نفر بین سنین ۱۵ تا ۸۹ سال در ۱۶۸ کشور را بررسی کردند. به گفته این پژوهشگران، چنان‌چه ارتباط میان استفاده از اینترنت و ضعف سلامتی روان به اندازه‌ای که تصور می‌شود جهانی‌تر و قوی‌تر تمدن بود، آن‌ها پدید می‌آید که در حد مطالعه اخیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بررسی نشود هر چند این داده‌ها به گروهی از جوانان هم مربوط می‌شد، پژوهشگران مدت زمان آنلاین بودن افراد را تجزیه و تحلیل نکردند. این پژوهش را پروفسور اندرو پوززینسکی، از آکسفورد دومانی‌ت‌ور، استاد دینار دانشگاه موسسه پژوهشی تیلبورگ، درباره استفاده از پهنای باند تلفن همراه و گفتگای انجام دادند. پروفسور پوززینسکی یکی از خیلی تلاش کرد دیدمدرک انکارناپذیری پیدا کنیم که این فناوری و سلامت را به هم وصل کند اما پدید نمی‌آید که «دیجیتال» او افزود: «این تصور رایج که می‌گوید اینترنت و تلفن همراهی کل رفاه و سلامت روان تأثیر منفی گذاشته است، احتمالاً درست نیست». در واقع ممکن است مسائل جزئی و نهم‌تری وجود داشته باشد، اما به هر گونه ادعای فکیر درباره تأثیر منفی اینترنت در سطح جهانی باید به تردید فراوان گرفت» - برسی این نتایج

مدرک دانشگاهی کبری حکیم آبادی دکترا ۱۳۰۷۲۷۶۸  
فرزند حسین - متولد- ۱۳۴۸ ش ۱۹ مرداد ۱۳۸۹  
۱۳۷۱ دانشگاه آزاد مشهد فارغ التحصیل ۱۳۷۵ - کارشناسی رشته جغرافیای انسانی اقتصاد معقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پژو ۷۰۷ مدل ۸۲-۱۴۰۱ مشکی  
**به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۳۸۸۱۴۱**  
به شماره موتور ۷۷۱۲۱۹۱۵۰۰  
شماره شناسی ۷۰۱۰۹۴ NAAARE3EYV۰۱  
**زنده دل طرقی معقود و فاقد اعتبار است**

برگ سبز پرايد جي اٽيڪس آف سفيدي روغني مدل ۸۲  
 به شماره انتظامي ۱۲ ايران ۱۶۰۳۱۶  
 به شماره موتور ۰۹۱۸۹۵۹  
 و شماره شاسي ۵۱۸۲۲۸۳۳۰۵۵۵  
 ام محمد حسن مرزئي امرغان مفقود وفاق اعتبار است  
 ۴۹۵۵۸۲

<p>برگ سبز پزړو ۲۰۶۳۷۵ د مډل ۱۳۹۲</p> <p>به شماره انتظامي ب ۷۵ ب ۹۸۳ ایران ۳۶</p> <p>شماره موتور ۲۵۹۴۹۰۰۲۰۶۳۷۵</p> <p>و شماره شاسي NAAP1۳۹۲۵۹۵۴۹۰۰</p> <p>به نام میلاد قاسمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.</p> <p>۴۵۸۱۲</p>	<p>برگ سبز پرايد سي دی ۵۷۵۹۱۶۵۴ یک مدل ۵۱۴۲۷۹</p> <p>شیری روغنی به شماره انتظامي ۷۴ ایران ۱۸۲ ای ۷۹</p> <p>به شماره موتور ۰۰۸۴۸۱۵۴</p> <p>و شماره شاسي ۵۱۴۲۷۹۷۱۰۰۵۱۴۲۷۹۷۱</p> <p>بنام محمود دیهول مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۴۵۸۱۳</p>
--	--

چند سال پیش از شوهرم طلاق گرفتم. یک پسر ۸ ساله دارم. در این سال‌ها، بیشتر با خانم‌ها رفت‌وآمد داشتم و احساس می‌کنم که رفتارها و روحیات پسرم دخترانه شده است. نگرانم چون پسرم الگوی مردانه در زندگی‌اش ندارد. چه کنم؟

**نگرانی‌تان خیلی جدی نیست چون**

موضوع دیگری که دانستن آن ضروری است، رابطه جدی و محکم و وفاتر متناصب با جنس و جنسیت ذاتی فرد است. شما هر چقدر هم پسری را در محیطی زنانه تربیت کنید، هرگز نمی‌توانید فطرت، رفتار و منش مردانه او را تغییر دهید و در برخی مهارت‌ها، قدری تفاوت دارد بعد از سن نوجوانی و کسب



**رضایبایی |** روان‌شناس بالینی

**تربیت فرزند**

مخاطب گرامی، نگرانی که مطرح کردید بجاست و برای بسیاری از افرادی که طلاق می‌گیرند، پیش می‌آید. اما چند نکته در این باره وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنم.

خود، شروع به تر می‌آید آن‌ها خواهد کرد، پس نگرانی شما بجاست ولی نه چندان جدی و مطلق. پس تلاش‌تان حول این محور باشد که با تمهیدات مختلف، به همراهی و همزیستی بیشتر هویج و گاوچراغ و نه نگران فرزند خود همت گمارید و به هویج و گاوچراغ نیناشید که فرزند شما قمار بازی دخترانه را کسب خواهد کرد که این امر محال است.

**📍 از نقش مادرانه غافل نشوید**

نکته مهم دیگر این که فرزند شما در دست همان قدر که مشتاق تجربه و یادگیری رفتارهای مادرانه است به همان مقدار مشتاق شناخت ظرافت‌های رفتار با زنانه هم هست که در این جا نقش شما مهم کلیدی است. ظرافت‌های رفتار با یک خانم را مادر بهتر از هر فردی می‌تواند به پسر کوچک امروز و نوجوان فردای خود آموزش دهد. به امید این که در کنار نقش ظریف مادرانه که در حد توان‌تان قریب‌گمانه و پدرانه‌یک در ادامه به پسران نشان دهید.

مردانه مقبول همنشینی و همراهی زمانی و مکانی داشته باشد. برای مثال برادر خود شما (دایی) یکی از این گزینه‌هاست یا پسر دایی بزگرت که رفتار و منش و وی مقبول شماست و در نهایت در صورت نبودن این گزینه، انتخاب معلم مرد برای ادامه تحصیل در دبستان، رفت‌وآمد بیشتر با خانواده‌هایی که پسران همسن یا حداکثر با تفاوت سنی دو سال دارند، انتخاب بازی‌های ایرانی یا کتاب داستان‌هایی با مضامین دنیای پر هیاهو و قدری جدی‌تر مردانه و ... می‌تواند بهترین راهکار باشد.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودروها پراید ۹۵ به  
**شماره پلاک ۱۲-۶۶۳۵۰۶** به شش شاسی ۱۱۷۹۲۹۴ به موتور  
 ۵۵۱۹۸۲ و ریزو روآمل ۸۶ به **شماره پلاک ۴۳-۵۵۴۵۴۶** به شش  
 شاسی ۱۳۳۰۰۰ به موتور ۱۱۶۸۶-۱۳۳۰۰۰ زنام رها  
 غوری در ورشقه مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۶۴۸۶

برگ سبز، سند، کارت و معاینه قبل اپل استرا مدل  
 ۱۳۲۳ شماره انتظامی ۰۸۱ ۱۳۲۷ **ایران ۴۲**  
 شماره موتور ۰۲۳۴۰۵۴  
 شماره شاسی RS1۳۸۳۱  
 به نام **جواد پاس** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.  
 ۴۵۵۲۱

**برگ سبز خودرو پیکان وانت دو گانه سوژ مدل ۸۹**

**به شماره پلاک : ۶۳ و ۱۸۴ا ایران ۳۶**

شماره شاسی : ۰۲۳۳۸۸-۱۱۴۸۹ و شمار موتور  
۶۵۸ - AXB06AAXXAAAA به نام  
**جیس . صفر زارعی مفقود فاقد اعتبار است** ۴۶۴

**برگ سبز وسند کمپانی میتسوبیشی MT۷۲اجراو ۳۵۰**

**مدل ۸۶ نقره ای به شماره انتظامی ۱۹۱ف ایران ۸۱**

به شماره موتور RX7V۳۳۳  
و شماره شاسی NAG۰ AMPUGM۰ ۱۹۶  
**بنام زرهر زارعی مفقود وفاقد اعتبار است** ۶۵۳

اصل برگ سبز سند و کارت و کارت سوخت خودرو وابت پیکان  
بشماره انتظامی ۲۴ ایران ۳۱۱ به ۷۵ شماره موتور  
۶۶۹۴۰-۱۱۲۸۴ و شماره شاسی ۱۴۳۱۱۳-VIN۴R۳۱۲۱۰۰  
مدل ۱۳۸۴ به مالکیت معصومه آبدردجوی مفقود کرد دیده و  
درجه اعتبار اسقاط میباید.