با همسرتان صادق باشید اما این حقیقت‌ها را به او نگویید

۹ راز مگو با همسر!

عکس از برترین ها

مشاوره زوجین

همیشه به ما گفته‌اند که باید با همسرمان صادق باشیم اما این صداقت به این معنی نیست که هر حقیقتی را به زبان بیاوریم. گاهی بیان یک حقیقت نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه به ضرر رابطه‌تان نیز تمام می‌شود! بنابراین اگر می‌خواهید که رابطه‌ای بلند مدت و سالم با همسرتان داشته باشید، مواردی را که در ادامه برای تان آورده‌ایم، مانند یک راز نزد خودتان نگه دارید.

۱ از خانواده او خوش‌تان نمی‌آید

شما مجبورید که با خانواده همسرتان در ارتباط باشید بنابراین حتی اگر به آن‌ها علاقه ندارید، بهتر است که این موضوع را به روی‌تان نیاورید. به گزارش عصر ایران، اگر دوست دارید که احترام میان شما و همسرتان از بین نرود، سعی کنید نکات مثبت خانواده همسرتان را ببینید تا رابطه با آن‌ها برای‌تان قابل تحمل باشد، در غیر این صورت وارد بحثی با همسرتان خواهید شد که هیچ نتیجه مثبتی نخواهد داشت و پایداری زندگی مشترک‌تان را تهدید خواهد کرد.

۲ دیگر عاشق دلخسته او نیستید

بیشتر زوج‌ها پس از گذشت مدتی از شروع زندگی مشترک‌شان احساس می‌کنند که دیگر آن شور و نشاط و عشق آتشین روزهای اول را به همسرشان ندارند. اختلاف نظرها در هر رابطه‌ای وجود دارد، طبیعی است که شما هیجان روزهای اول را نداشته باشید اما این را هم بدانید که از بین رفتن این هیجان به معنی کم شدن علاقه شما نیست بلکه تنها فرم رابطه‌تان تغییر کرده است. بنابراین بهتر است که این موضوع را به روی همسرتان نیاورید زیرا ممکن است تنها یک توهم باشد و با گذشت زمان و توجه بیشتر به رابطه‌تان، عشق‌تان از گذشته هم شکوفاتر شود.

۳ رازی که آشنایان به شما می‌گویند

مطمئنا فامیل‌های نزدیک، آشنایان و دوستان‌تان رازهای شان را با شما در میان می‌گذارند. با این حال و حتی اگر شما همه چیزتان را به همسرتان می‌گویید، بهتر است که دور این یکی را خط بکشید زیرا ممکن است همسرتان ناخواسته آن را لو دهد یا این که روزی از آن راز علیه طرف مقابل‌تان استفاده کند. از این رو اگر می‌خواهید اعتماد دوست‌تان را از بین نبرید، راز نگهدار خوبی باشید.

۴ دست و پا چلفتی هستید

اگر هنگام درست کردن غذا هزار بار اشتباه کردید یا آن‌قدر حواس‌پرت هستید که یادتان می‌رود کدام کار را چه زمانی انجام دهید و...، بهتر است این سوتی‌ها را برای خودتان نگه دارید. تنها در مواقعی که اتفاق خنده‌داری برای‌تان رخ داد، آن را برای همسرتان تعریف کنید، در غیر این صورت لازم نیست خودتان را در مقابل همسرتان فردی دست و پا چلفتی و حواس‌پرت جلوه دهید. این کار تنها اعتماد به نفس شما را پایین می‌آورد و جایگاه شما را در نزد همسرتان متزلزل می‌کند.

۵ خانواده شما از همسرتان راضی نیست

نیازی نیست که به همسرتان بگویید خانواده شما علاقه‌ای به او ندارند. این کار تنها موجب ناراحتی و نگرانی همسرتان می‌شود و وضعیت را بدتر می‌کند. به جای آن سعی کنید به دنبال دلیل این رفتار خانواده‌تان باشید و فرصتی را ایجاد کنید تا این کدورت‌ها میان‌شان برطرف شود.

۶ همسرتان زیادی حساس است

ممکن است همسر شما از چیزی ناراحت شود که از نظر شما اهمیت چندانی ندارد، در این شرایط نباید به او بگویید که آدم حساسی هستی زیرا این حرف جز حس تحقیر و شرمندگی برای او چیزی به همراه نخواهد داشت. به جای آن از او بخواهید درباره علت ناراحتی‌اش با شما گفت‌وگو کند و شما هم با رعایت اصولی، کمتر این حساسیت را برانگیزید.

۷ اگر مرتکب اشتباه شدید و پشیمانید

بعضی اشتباهات می‌توانند یک زندگی را نابود کنند، پس سعی کنید از این اشتباهات مهلک پیشگیری کنید اما اگر مرتکب خطایی شدید و پشیمانی زیادی هم داشتید، سعی کنید زمینه‌های بروز مجدد آن را مسدود کنید تا دیگر در دام آن نیفتید اما وقتی عزم‌تان را برای پیشگیری جزم کردید، بهتر است موضوع را با همسرتان در میان نگذارید و با توکل بر خدا مراقب باشید زندگی‌تان صدمه‌ای نبیند.

۸ از هدیه او خوش‌تان نیامده است

طبیعی است که ما گاهی از هدایایی که دریافت کرده‌ایم، خوشمان نیاید اما اگر این هدیه از طرف شریک زندگی‌مان باشد، شرایط کمی فرق می‌کند. اگر شما در این شرایط به روی خودتان بیاورید که از هدیه او خوشحال نشده‌اید، آیا شرایط تغییری می‌کند؟ بنابراین بهترین راه‌حل این است که با روی خوش از او تشکر کنید و از هدیه‌ای که گرفته‌اید، استفاده کنید.

۹ او در کارش حرفه‌ای نیست

اگر شریک زندگی‌تان فکر می‌کند که در حرفه‌ای مانند نقاشی، خوانندگی یا نویسندگی خوب است اما شما نظری خلاف او دارید، بهتر است که مدام توی ذوق‌اش نزنید و او را به ادامه کارش تشویق کنید. گاهی ما برای جلوگیری از صدمه زدن به عزیزان‌مان باید حقیقت را پنهان کنیم! بنابراین حتی اگر شما از عملکرد او در زمینه‌ای راضی نیستید، بهتر است به روی خودتان نیاورید تا شاید روزی استعدادش شکوفا شود. در غیر این صورت، او همیشه شما را مانع موفق شدن‌هایش می‌داند.

ترجمه گزارش «فاکس اسپرت» از پژوهش انجام شده درباره ستاره مسلمان باشگاه لیورپول

تاثیر «محمد صلاح» بر کاهش جرم در انگلیس

فاطمه قاسمی | مترجم

سوژه روز

خبر نتایج جالب یک پژوهش در انگلیس درباره تاثیر گذاری «محمد صلاح» روی طرفداران فوتبال در چند روز اخیر از رسانه‌های مختلف پخش شده اما این خبر، جزئیاتی دارد که کمتر به آن پرداخته شده است. در ادامه، ترجمه متن کامل گزارش «فاکس اسپرت» را که به تازگی منتشر شده، خواهید خواند.

انگلیسی‌ها مجذوب رفتار «صلاح»

همواره افراد برجسته هر جامعه نقش ارزنده‌ای در حل آسیب‌های اجتماعی داشته‌اند. رفتار و منش پهلوانی، اخلاقی، جوانمردی و خدمت گزاری آن‌ها بهترین الگو برای جامعه و مخصوصا نسل جوان است. براساس پژوهشی که به تازگی در مرکز مطالعات دانشگاه استنفورد «IPL» انجام شده است، حضور و محبوبیت «محمد صلاح» ستاره فوتبالی و مسلمان باشگاه لیورپول، به کاهش ۱۹ درصدی آمار جرم و جنایت ناشی از نفرت در شهر «مرزیساید» منجر شده است. این بازیکن مصری در سال ۲۰۱۷ به تیم لیورپول پیوست و از آن زمان به بعد این مهاجم نه تنها در زمین بازی برای خود شهرتی به دست آورده و شناخته شده‌ترین بازیکن لیگ برتر انگلیس است و توانایی‌هایش را به رخ فوتبال دوستان جهان کشیده بلکه رفتار و اخلاقش، دوستداران او را در خارج از زمین فوتبال نیز مجذوب خود کرده است. مهارت، اراده محکم و فروتنی این بازیکن که هیچ‌وقت فراموش نمی‌کند از کجا آمده، او را از مدت‌ها پیش به یکی از شخصیت‌های نمادین و مایه افتخار کشورش تبدیل کرده است. بسیاری موافق هستند که «صلاح» تصویر مطلوبی از یک مسلمان را به تصویر کشیده و همه کلیشه‌های غلط و رایج درباره مسلمانان را رفع کرده است. در این بین، نفوذ او در دل مردم انگلیس انکارناپذیر است و با ورودش به شهر مرزیساید، کاهش قابل توجهی از جرم‌های مختلف در این شهر و حتی دیگر شهرهای انگلیس دیده شده است. طبق بررسی‌های این مرکز تحقیقاتی، توئیت‌های ضد اسلامی و جو اسلام هراسی تا ۵۰ درصد بین کاربران توئیتر لیورپولی نسبت به باشگاه‌های دیگر در این کشور کاهش داشته است.

نحوه انجام این پژوهش

تنها متن منتشر شده از این گزارش پژوهشی به این شرح است: «ما با بررسی ۹ ماه مشاهدات جرم و جنایت خصمانه، ۱۵ میلیون توئیت طرفداران فوتبال انگلیس و با در نظر گرفتن نظرسنجی‌ها از هشت هزار طرفدار لیورپولی، نتیجه گرفتیم که پیوستن «محمد صلاح» به این تیم، میزان جرم و جنایت و جو اسلام هراسی را از ۷/۲ به ۳/۴ درصد، رسانده است. احتمالا دلیل این کاهش چشمگیر، آشنایی بیشتر مردم با اسلام است و بدون شک ویژگی‌های مثبت و برجسته این ورزشکار و توانایی فوق العاده او در فوتبال تاثیر گذار بوده است. در این بین می‌توان به نفوذ در دل‌ها با جوانمردی و رعایت اخلاق هم اشاره کرد.»

منبع: foxsportsasia

---

۴۱ ساله‌ام و مانند جوان‌های ۲۰ ساله جنب‌وجوش دارم!

مردی ۴۱ ساله‌ام و نمی‌دانم چرا آرام و قرار ندارم! اطرافیانم می‌گویند از لحاظ سرزندگی و جنب و جوش مانند جوان‌های ۲۰ ساله هستم. به نظرم به اختلال بیش فعالی در بزرگ‌سالی دچار هستم. چه باید بکنم؟

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

مشاوره فردی

منظور شما از نداشتن آرام و قرار را به خوبی متوجه نشدم. آیا دایم احساس تنش، اضطراب و بی‌قراری می‌کنید؟ آیا تمایل به انجام کارهای هیجان‌انگیز برای مثال مسابقات اتومبیلرانی یا پرش از ارتفاع دارید؟ دقیقا مشکل بی‌قراری‌تان چگونه خود را نشان می‌دهد؟ یک فرد ۴۰ ساله در اواسط دوران بزرگ‌سالی خود است و در صورتی که مشکلی در بررسی سود و زیان انتخاب‌هایش نداشته باشد و تصمیماتش صدمه‌ای به خانواده، اطرافیان و شغلش نزند کاملا طبیعی و حتی خوشایند است که بخواهد سرزنده باشد و از زندگی‌اش لذت ببرد. گاهی جامعه و کلیشه‌های مربوط به سن یا جنسیت برای افراد محدودیت‌هایی را اعمال می‌کند که نیاز به بررسی و تامل بیشتر و گاه حتی تغییر دارد. اما اگر تصمیماتی می‌گیرید که برای شما یا دیگران تولید رنج می‌کند یا کارهایی که از نظر بخش مهمی از اطرافیان و عزیزان‌تان پذیرفته شده نیست از یک متخصص کمک بگیرید تا به بررسی دقیق‌تر موضوع بپردازد که آیا مسئله مطرح شده تنها ناشی از قضاوت بر مبنای یک سری کلیشه‌های نه چندان قابل اعتناست یا یک مشکل جدی است که نیاز به ارزیابی و درمان دارد.

به خودتان برچسب نزنید

اختلال بیش فعالی و کمبود توجه جزو آن دسته از اختلالاتی است که در میان عامه مردم بیش از اندازه به دیگران نسبت داده می‌شود.

چگونه به این نتیجه رسیدید که این اختلال را دارید؟ آیا به یک متخصص مراجعه کرده‌اید؟ هر گونه تجربه انرژی بیش از اندازه به معنای داشتن اختلال بیش فعالی نیست. به خصوص این که علایم این اختلال در کودکی آغاز می‌شود و در بزرگ‌سالی نمای خود را تغییر می‌دهد. این اختلال، اختلالی نیست که فرد یک باره در بزرگ‌سالی به آن دچار شود بلکه از کودکی با آن درگیر است، سپس رفته رفته برخی علایم کم‌رنگ‌تر می‌شود و دیگر علایم نیز تا اندازه‌ای نمای خود را تغییر می‌دهند.

بنابراین تشخیص این بیماری در حیطه تخصص یک روان شناس بالینی یا روان پزشک است. به شما توصیه می‌کنم از کمک یک فرد حرفه‌ای و متخصص بهره‌مند شوید.

شنبه ها

شخصیت شناسی

شغل‌های مناسب برای ابزارگرها

مهدی خراسانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

در ادامه معرفی تیپ شخصیتی «ابزارگر» در این هفته به ویژگی‌های این گروه در محیط کار و نیز شغل‌های مناسب برای این گروه می‌پردازیم.

ویژگی‌های گروه ابزارگر در محیط کار

افرادی با تیپ شخصیتی «ابزارگر»، مدیرانی تاثیر گذار، محرک و الهام بخش هستند که به تیم خود انگیزه می‌دهند و آن‌ها را به حرکت وامی‌دارند. ابزارگرها علاقه‌ای به نوشتن گزارش‌های مکتوب، طولانی و با جزئیات ندارند و ترجیح می‌دهند نتایج کار خود را به صورت شفاهی ارائه کنند. زمانی که یک جلسه کاری یا قرار ملاقات با افراد گروه ابزارگر دارید، انتظار این که آن‌ها سروقت حضور داشته باشند خواسته‌ای عجیب و بعید است! افراد گروه ابزارگر در محیط‌هایی که نیازمند چارچوب زمانی دقیق و منظم باشد یا کارهای آن بیش از حد جزئی و تکراری باشد، انرژی خود را از دست می‌دهند.

شغل‌های مناسب گروه ابزارگر

با توجه به شاخص‌های ذاتی و رفتاری افراد گروه ابزارگر، به روشنی می‌توان دریافت آن‌ها بهترین گزینه برای شغل‌های مهیج و مشاغلی که نیازمند برقراری ارتباطات اجتماعی و قدرت سخنوری است، خواهند بود. آن‌ها بهترین گویندگان، مجری‌ها، بازیگران، کمدین‌ها و سخنوران هستند و در صحنه‌های اجرا به خوبی می‌درخشند. همچنین افراد گروه ابزارگر در نقش فروشنده و بازاریاب و ارائه‌دهندگان محصولات و خدمات بسیار موفق عمل می‌کنند زیرا این افراد سخنوران خوبی هستند و می‌توانند به راحتی شما را متقاعد کنند. معلم‌های گروه ابزارگر بسیار شوخ و محبوب هستند و آموزش را اثربخش می‌سازند. در هفته آینده، قسمت پایانی معرفی گروه ابزارگر را به ارائه تمریناتی برای رشد توانمندی‌های این گروه اختصاص خواهیم داد. شایان ذکر است که نکات مطرح شده درباره این تیپ شخصیتی از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس است.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

آگهی مناقصه عمومی

موضوع	مبلغ برآورد	مبلغ ضمانتنامه
احداث دیواره و کف مسیل اقبال غربی در محدوده دروی	۸۰،۰۲۸،۴۵۷،۸۵۹	۳۰،۵۸۶،۰۰۰

جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات شهرداری مشهد http://ets.mashhad.ir مراجعه فرمائید.
امور قراردادها و پیمانهای منطقه سه شهرداری مشهد
م/۹۸۰۳۱۱۶۱

آگهی تجدید مناقصه عمومی

موضوع	مبلغ برآورد	مبلغ ضمانتنامه
لکه گیری مکانیزه آسفالت در معابر سطح منطقه سه	۳،۳۱۵،۶۴۰،۹۱۷	۱۶،۴۴۷،۰۰۰

جهت شرکت در مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سایت مناقصات شهرداری مشهد http://ets.mashhad.ir مراجعه فرمائید.
امور قراردادها و پیمانهای منطقه سه شهرداری مشهد
م/۹۸۰۳۱۱۶۰

مناقصه عمومی یک مرحله ای
شماره ۱۲۴۵ – ۹۸ (نوبت دوم)
شماره: ۶۷/۴۵۷
تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۸
این شرکت در نظر دارد مناقصه ای با موضوع ذیل برگزار نماید:
۱)موضوع مناقصه : واگذاری خدمات حمل و نقل
۲)مبلغ برآورد: ۸،۱۷۹،۸۰۰،۰۰۰ ریال مدت : یکسال شمسی
۳)نوع تضمین و مبلغ (ریال): ۴۰۹،۰۰۰،۰۰۰ ریال ضمانتنامه معتبر طبق بخشنامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخه ۲۲ آذرماه ۱۳۹۴
۴)رشته و حداقل رتبه پیمانکاری: پشتیبانی و حمل و نقل خودرویی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۵)محل تأمین اعتبار: اعتبارات ملی - استانی (تا ۵۰٪ نقد - ۵۰٪ اسناد)
۶)مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاد دهندگان موظف می باشند اسناد مناقصه را از تاریخ ۹۸/۰۳/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۹ از طریق سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir دریافت نمایند.
۷)تاریخ ارسال پیشنهادات : ساعت ۱۴:۳۰ روز چهار شنبه مورخ ۲۹ /۰۳/ ۱۳۹۸
۸)تاریخ و محل بازگشایی پاکت ها: ۹صبح روز پنجشنبه مورخ ۳۰ /۰۳/ ۱۳۹۸ در کمیسیون مناقصه به نشانی بیرجند - بلوار شهدای عبادی ، ضلع غربی سازمان جهاد کشاورزی شرکت آب وفاضلاب روستایی استان خراسان جنوبی
ضمناً : کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد (به آدرس www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبتنام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد.
حداقل پیشنهادات دریافتی جهت بازگشایی پاکت ها دو مورد می باشد.
این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات برابر قوانین و مقررات مربوطه مختار میباشد.
برای کسب اطلاعات بیشتر ازشرایط شرکت در مناقصه ومشخصات پروژه به وب سایت شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی (www.abfar-kj.ir) ویا وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات (iets.mporg.ir) مراجعه ویا با شماره تلفن ۸ - ۳۲۲۱۴۷۵۲ - ۰۵۶ اداره امور حقوقی و قراردادها تماس حاصل فرمائید.
امور حقوقی و قراردادها شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی
ج/۹۸۰۲۸۸۷۰

آگهی مناقصه عمومی
مناقصه گر: سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد
۱-موضوع مناقصه : تأمین خودروهای موردنیاز سازمان شامل: پژو(پارس و۴۰۵) ، سمند،ال۹۰ و سایر خودروهای سواری باسیستم های مشابه، با راننده ومورد تایید دستگاه نظارت و جهت انجام مأموریت های اداری سازمان
۲- مدت قرارداد : یکسال کامل شمسی
۳- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۷۶۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴- تاریخ دریافت اسناد: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۷
۵- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۶
۶- تاریخ بازگشایی پاکات : ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۹
۷- محل دریافت اسناد: مشهد، بزرگراه شهید کلانتری، حد فاصل میدان حافظ و غدیر، سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد- ساختمان شماره ۲ - اداره امور قراردادها
۸- سایر اطلاعات مربوط به مناقصه دراسناد مناقصه درج شده است .
۹- اشخاص حقوقی واجد شرایط می بایست دارای گواهینامه تایید صلاحیت از وزارت تعاون و کار و رفاه اجتماعی کشور در رشته حمل و نقل و یا گواهی صلاحیت در رشته حمل و نقل از سایر مراجع ذیصلاح بوده ودر سایت تامین کنندگان شهرداری مشهد به آدرس vendor.mashhad.ir ثبت نام و تاییدیه اخذ نمایند .
سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد
م/۹۸۰۳۱۱۵۹

آگهی مناقصه ومزایده سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری مشهد
موضوع:
تجدید مناقصه افزایش حوضچه های خط انتقال از پارک بهشت تامیدان نمایشگاه
مناقصه اجرای طرح ارتقای ایستگاه پمپاژ قائم تجدید مزایده اجاره عرصه برای نصب و استفاده از ترامپولین در پارک بانوان بهار
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت ets.mashhad.ir مراجعه نمایید
امور قراردادهای سازمان پارک ها و فضای سبز
م/۹۸۰۳۱۱۵۸