

روانشناسی

## چند راهکار برای رفتار با همسر پر خاشگر



همه ما حق داریم خشمگین شویم اما مهم این است که چگونه خشم مان را ابراز کنیم. خشم می‌تواند یک رنجش و ناراحتی جزئی یا در نوع حد آن، واکنشی فیزیکی و خارج از عرف باشد. واکنش افراد مختلف در مقابل احساس خشم متفاوت است. برخی افراد خشم خود را فرو می‌خورند و نمی‌خواهند کسی متوجه شود که آن‌ها تا چه حد عصبانی و ناراحت هستند. آن‌ها به شدت رفتار خود را کنترل می‌کنند و هیچ نشانه‌ای از عصبانیت از خودشان بروز نمی‌دهند. برخی افراد نیز هنگام احساس خشم، رفتارهای پر خاشگرانه‌ای از خود نشان می‌دهند. با صدای بلند فریاد می‌زنند، اسباز می‌گویند، دیگران را تک می‌زنند، آن‌ها را مسخره می‌کنند، به صحبت دیگران گوش نمی‌کنند و حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند. برخی دیگر زمان احساس خشم آرام ولی محکم صحبت می‌کنند و سخن دیگران را قطع نمی‌کنند، همچنین احساسات خود را شفاف و محترمانه بیان می‌کنند آن هم بدون این که حقوق دیگران را نادیده بگیرند. به این رفتارها، رفتارهای جرات‌مندان می‌گویند. فرد با کمک رفتار جرات‌مندان می‌تواند بدون پر خاشگری، بددهنی و خودخوری به دیگران نشان دهد که عصبانی و ناراحت شده است.

### ناکامی اصلی‌ترین دلیل پر خاشگری

یکی از مهم ترین علل اصلی پر خاشگری، ناکامی در تأمین نیازهاست. فرد زمانی که نیازهایش از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می‌کند و این ناکامی زمینه‌ساز بروز پر خاشگری می‌شود.

به رفتارهای درست همسران هر چند ناچیز و اندک باشد توجه و احساس خوب خود را در مورد رفتارهایشان بیان کنید.

هرگز مقابله به مثل نکنید و به بددهنی‌های وی پاسخ ندهید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسران می‌شود.

زمانی که همسران در وضعیت روحی مناسبی قرار دارد، درباره تأثیرات منفی بددهنی بر احساس و رفتار شما و زندگی مشترک تان صحبت کنید.

در صورتی که همسران دوستان ناپاب و بددهنی دارد، سعی کنید ارتباط او را با آن‌ها به روش های مختلف و با تدبیر، کمتر و در نهایت قطع کنید و همزمان ارتباط خود را با بستگان و دوستانی که رفتارهای مناسب و بهتری دارند، افزایش دهید.

به خودتان مسلط باشید. بسیاری از جر و بحث‌ها و مشکلات بین زوجین، به دلیل تسلط نداشتن آن‌ها بر هیجانات به وجود می‌آید.

گاهی اوقات زوجین با واکنش نامناسب از جمله (بی‌اعتنایی و بی‌توجهی، پر خاشگری و خشونت) ناخواسته به رفتارهای اشتباه یکدیگر دامن می‌زنند و متأسفانه چرخه معیوبی را ایجاد می‌کنند به این معنا که رفتارهای میوه همسر باعث خشم و عصبانیت زوج یا زوجیه می‌شود و رفتار خشمگین زوج یا زوجیه باعث افزایش رفتارهای منفی همسرش خواهد شد. دقت کنید در این چرخه معیوب گرفتار نشوید.

### موقعیت را ترک کنید

زمانی که فکر می‌کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید ادامه صحبت تان را به زمان دیگری موکول کنید، با این کار به خود و همسرتان فرصت می‌دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب‌تری داشته باشید.

### احساس منفی خود را بیان کنید

نکته مهم این است اگر ناراحتی خود را به زبان نیابرد کسی نمی‌داند که شما چه احساسی دارید. به جای نمایش خشم و پر خاشگری (به طور مثال اخم کردن، سخن نگفتن، داد و فریاد زدن، فحاشی و بددهنی) با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید.

### مراقب کلام خود باشید

تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پر خاشگری نکنید. دقت کنید اگر صدای تان بلندتر از همسرتان باشد یا به تندی و با پر خاشگری با وی صحبت می‌کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید.

### به پیامد رفتار خود فکر کنید

فحاشی و بددهنی از اعتبار و احترام شما می‌کاهد، روابط شما را با دیگران به خطر می‌اندازد، موجب آزار دیگران می‌شود و مهم ترین پیامد آن این است که شرایط را بحرانی‌تر و سخت‌تر می‌کند.

### از عذرخواهی ترسید

اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت همسران شده است، عذرخواهی کنید. این موضوع برای ترمیم رابطه و کاهش اثرات زیانبار پر خاشگری ضروری است.

چند روز قبل، طالبان شرکت زنان در کنکور را ممنوع اعلام کرد. به این ترتیب صبح روز ۲۹ تیر ماه کنکور سال ۱۴۰۲ در یازده ولایت افغانستان بدون حضور زنان برگزار شد.

به گزارش خبرآنلاین، از آنجا که این مسأله با اعتراضات زیادی همراه بود، عبدالباقی حقانی رئیس اداره ملی امتحانات افغانستان و وزیر پیشین تحصیلات عالی طالبان در رشته‌توییتی اعلام کرد که او در تصمیم حذف دختران از آزمون کنکور نقشی نداشته و این تصمیم طی یک نامه رسمی از وزارت تحصیلات عالی به آن‌ها ابلاغ شده است. وی همچنین توضیح داد که آنها مسئولیت انتخاب شرکت کنندگان در کنکور را ندارند و این مسئولیت وزارت آموزش عالی است.

گفتنی است وزیر فعلی تحصیلات عالی افغانستان پیش از این تصمیم، بارها مخالفت خود را با حذف زنان اعلام کرده بود. مولوی ندا محمد ندیم به دفاعات در سخنرانی‌هایش از دولت پیشین به دلیل دادن اجازه کار و تحصیل به زنان انتقاد کرده و این کار را عامل فحشا و فساد دانسته است. او در سخنرانی‌هایش تأکید می‌کند که زنان باید در خانه بمانند تا جلوی فساد در جامعه گرفته شود.

طالبان تصمیم خود را با استناد به رعایت ناکافی قوانین شریعت در دانشگاه‌ها و تحصیل مشترک دانشجویان دختر و پسر توجیه کردند. با این حال، بسیاری استدلال می‌کنند که چنین اقدامی ناعادلانه است، زیرا آموزش یک

### همه محدودیت‌های طالبان برای زنان:

## پارک، سالن ورزشی، حمام عمومی و کنکور ممنوع!

منع کرد، این در حالی بود دانش آموزان دختر هم تا کلاس ششم مجاز به درس خواندن شدند. طالبان به محض به قدرت رسیدن وزارت امور زنان را تعطیل و وزارت امر به معروف و نهی از



آموزش ورودی دانشگاه‌های خصوصی را ممنوع کرده بود. طبق آخرین آمار، افغانستان دارای ۱۴۰ دانشگاه خصوصی در ۲۴ ولایت است که حدود ۲۰۰۰۰۰ دانشجو دارد. از این تعداد، حدود ۶۰۰۰۰ تا ۷۰۰۰۰ زن بودند که البته از ادامه تحصیل منع شدند. پس از به قدرت رسیدن طالبان، اولین آزمون سراسری ورودی دانشگاه‌ها در سال ۲۰۲۲ برگزار شد، البته با محدودیت در انتخاب رشته‌ها و دانشگاه‌های داوطلبان زن. با این حال مدتی بعد طالبان تمام دانشجویان دختر را از ادامه تحصیل در دانشگاه‌ها

زنانی را که علیه این محدودیت‌ها به طور عمومی یا در رسانه‌های اجتماعی اعتراض کردند، سرکوب کرد. علاوه بر این، طالبان زنان و دختران را از کار در سازمان‌های مردم‌نهاد و خصوصی منع کرد. همچنین در بخش دولتی نیز به اکثر کارمندان زن دولت گفته شده است که به استثنای کسانی که در بخش‌های خاصی مانند بهداشت و آموزش کار می‌کنند، در خانه بمانند. آنها همچنین استفاده از پارک‌ها، سالن‌های ورزشی و حمام‌های عمومی را برای زنان ممنوع اعلام کردند.

پیش از این کشورهای غربی برای واداشتن طالبان به رعایت حقوق بشر، اقدام به تحریم افغانستان و قطع کمک‌های اقتصادی به این کشور کرده‌اند. اکنون دو سوم از جمعیت افغانستان، ۲۸ میلیون نفر، برای زنده ماندن به کمک‌های بشردوستانه نیاز دارند و ۲۰ میلیون نفر در حال تجربه بحران ناامنی غذایی هستند. باید در نظر داشت که اصولاً در هر کشوری که بحران اقتصادی حاکم شود، این زنان و کودکان هستند که به دلیل تشدید ناامنی اقتصادی و گرسنگی بیشترین لطمه را خورده و تحت فشارهای شدید قرار می‌گیرند. بنابراین جامعه جهانی باید فشارهای اقتصادی خود بر دولت طالبان را کاهش دهد چرا که طالبان در نهایت برای حل مشکل اقتصادی دولت بی‌توجه به وضعیت معیشتی جامعه مالیات بیشتری از مردم خواهد گرفت و این فاجعه انسانی در افغانستان را عمیق‌تر می‌کند.

## همه چیز درباره انواع روغن‌ها که هر کدبانویی باید بداند



روغن‌ها یکی از پرکاربردترین مواد غذایی در آشپزی هستند که انواع گوناگونی دارند. مثلاً روغن‌های گیاهی برای پخت و پز و سالاد و سرخ کردن مناسب هستند. اما هر روغنی برای سرخ کردن کاربرد ندارد و باید فقط از روغن‌هایی استفاده کنید که تحمل درجه حرارت بالا را داشته باشند؛ بنابراین از روغن‌ها برای طبخ غذا، سرخ کردن، مزه‌دار کردن سالاد... استفاده می‌شود که هر کدام خواص و کاربردهای خاص خود را دارند.

**روغن زیتون:** روغن زیتون جزء روغن‌های گیاهی است که برای پخت و پز و سالاد از آن استفاده می‌شود؛ اما برای سرخ کردن مناسب نیست. روغن زیتون خوب باید بوی میوه زیتون، سبب یا علف تازه بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است؛ بنابراین اگر بوی فلز احساس کردید، بدانید که روغن نامرغوب یا فاسد است.

**روغن کانولا:** روغن کانولا از گیاه کلزا طی فرآیندهای تصفیه مختلف از دانه‌های این گیاه استخراج می‌شود. روغن کانولا طعم بسیار خنثی و بافت سبکی دارد. از این روغن فقط برای پخت و پز و سرخ کردن استفاده می‌شود و نباید از آن برای تهیه سالاد یا سس آن استفاده کنید. **روغن ذرت:** روغن ذرت یک روغن گیاهی است که به دلیل طعم دلپذیر آجیلی، سطوح نسبتاً

کم اسیدهای چرب اشباع، سطوح بالای اسید لینولئیک و سطوح پایین اسید لینولئیک ارزش دارد. از روغن ذرت هم برای پخت و پز، هم برای سرخ کردن مواد و هم برای سالاد می‌توانید استفاده کنید.

**روغن کنجد:** روغن کنجد روغنی است که از دانه کنجد گرفته می‌شود و دارای فواید زیادی برای سلامت بدن و پوست و مو است. از روغن کنجد می‌توانید برای پخت و پز و سالاد استفاده کنید.

**روغن آفتابگردان:** روغن آفتابگردان حاوی ویتامین E و K، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب با یک کربن اشباع نشده و اسیدهای چرب با چند کربن اشباع نشده است. باتوجه به نوع پالایش و تصفیه روغن آفتابگردان می‌توان از آن هم در پخت‌وپز و هم برای سرخ کردن استفاده کرد؛ ولی برای تهیه سالاد چندان مناسب نیست.

## چگونه باربی باعث می‌شود زنان از بدن خود متنفر شوند

تا حدی که گاهی اوقات می‌بینیم برای توصیف زیبایی ظاهری یک زن او را به باربی تشبیه می‌کنیم. که وقتی موضوع آنجاست و سوتی بسیاری از دخترها در این مقایسه غیرواقعی و ناعادلانه شکست می‌خورند، درگیر تفرز از بدن خود می‌شوند. البته این حرفی جدیدی نیست و دهه‌هاست به عنوان اختلال بدشکلی بدن در روانشناسی شناسایی شده و نیازمند درمان است. در این گزارش

علی سلیمی: در جهان مدرن امروز، صنعت مدلینگ، سینما و رسانه باعث به وجود آمدن استانداردهای سخت‌گیرانه‌ای از ویژگی‌های ظاهری زنان شده است. این استانداردها باعث شده‌اند دخترها به سختی از بدن خود راضی باشند، توقعات غیرواقعی‌بینانه داشته باشند و حتی گاهی اوقات از بدن خود متنفر باشند. عروسک باربی شاید نمادی از همین معضل باشد. این روزها با انتشار فیلم «باربی» نام



سعی کرده‌ام نکاتی درباره این اختلال و پژوهش‌ها در باب تأثیر «باربی» بر تصویر بدن ارائه دهم. اختلال بدشکلی بدن یا Body dysmorphic disorder

تعدادی از مطالعات وجود دارد که تأثیر باربی را بر تصویر فرد از بدن خود مورد بررسی قرار داده است. نخست، یک مطالعه کلاسیک است که در سال ۱۹۹۵ در مجله بین‌المللی اختلالات خوردن منتشر شد که تغییرات مورد نیاز برای یک زن برای شبیه شدن به باربی را تعیین کرد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ منتشر شد نشان داد که دختران ۵ تا ۸ ساله‌ای که در آزمایش‌ها بازی می‌کردند بدن‌های لاغرتری نسبت به دخترانی که این کار را انجام نمی‌دادند، می‌خواستند. یک مطالعه جدیدتر نشان داد که حتی دیدن عکس باربی به نظر می‌رسد که ترجیحات دختران را برای اندام لاغر افزایش می‌دهد. البته هم اکنون تنوع عروسک‌های باربی زیاد شده است که محققان آنها را نیز بررسی کرده‌اند. در یک مطالعه مشخص شد که دختران عروسک‌های باربی اصلی، قبل‌بلند و ریزه اندام را ترجیح می‌دهند.

در کل عروسک باربی مشتمل است نمونه خوراک. نمونه‌ای از اینکه چطور استانداردهای غیرواقعی و سخت‌گیرانه باعث القای باور ناقص بودن در دختران هستند. آنها نیاز دارند بدانند که نباید خودشان را در این مقایسه محکوم به شکست قرار دهند. منبع: psychodotday

معرفی کتاب

## عنصر امر به معروف و نهی از منکر در نهضت حسینی اثر شهید مرتضی مطهری

کتاب عنصر امر به معروف و نهی از منکر در نهضت حسینی، فصل ششم کتاب حماسه حسینی (جلد ۱) اثر استاد شهید مطهری است که به علت جذابیت مطالب آن و درخواست‌های مکرر علاقه‌مندان آثار استاد شهید، به صورت مستقل چاپ شده است.

این کتاب مجموع هفت جلسه سخنرانی استاد شهید آیت‌الله مطهری تحت عنوان «عنصر امر به معروف و نهی از منکر در نهضت حسینی» است که در محرم ۱۳۹۰ هجری قمری برابر با اسفند ۱۳۴۸ و فروردین ۱۳۴۹ هجری شمسی در حسینیه ارشاد ایراد شده است. در کتاب عنصر امر به معروف و نهی از منکر در نهضت حسینی، علاوه بر موضوع مذکور، به طور کلی درباره اصل امر به معروف و نهی از منکر بحث شده که در خلال آن برخی مسائل اجتماعی و سیاسی نیز مطرح گردیده؛ از جمله کارنامه مسلمان در مسئله فلسطین بازگو و بررسی شده است.

### بخش‌هایی از کتاب:

این وظیفه ی بزرگ (امر به معروف و نهی از منکر) دو رکن، دو شرط اساسی دارد. یکی از آنها رشد، آگاهی و بصیرت است. حالا که من گفتم امر به معروف و نهی از منکر، لا بد همه ی ما خیال کردیم که خوب از اینجا برویم و امر به معروف و نهی از منکر کنیم. از شما می‌پرسم: اصلاً من و شما می‌فهمیم که امر به معروف و نهی از منکر چیست و چگونه باید انجام شود؟ تا حالا که امر به معروف و نهی از منکرهای ما در اطراف دگمه ی لباس و بند کفش مردم بوده است، در حول و حوش موی سر و دوخت لباس مردم بوده است! ما اصلاً معروف چه می‌شناسیم که چیست؟ منکر چه می‌شناسیم که چیست؟ ما گاهی معروفها را به جای منکر می‌گیریم و منکرها را به جای معروف. بهتر اینکه ما جاهلها امر به معروف و نهی از منکر نکنیم. چه منکرها که به نام امر به معروف و نهی از منکر به وجود نیامد! آگاهی و بصیرت می‌خواهد، خیرت و خبرویت می‌خواهد؛ دانایی، روانشناسی و جامعه شناسی می‌خواهد تا انسان بفهمد که چگونه امر به معروف و نهی از منکر کند، یعنی راه معروف را تشخیص بدهد، ببیند معروف کجاست، منکر را تشخیص بدهد، ریشه ی منکر را به دست بیاورد، از کجا آن منکر سرچشمه می‌گیرد. و لهذا ائمه ی دین فرموده اند: جاهل بهتر است امر به معروف و نهی از منکر نکند، چرا؟ «لَا تُهْمُ مَا يُغْشِيهِ أَكْثَرُ مِمَّا يُبْلِيهِ» چون جاهل هنگامی که امر به معروف و نهی از منکر می‌کند، می‌خواهد بهتر کند بدتر می‌کند. و چقدر در این زمینه مثالها زیاد است!...

آذربایجان خانیم شاعیرلری

## پریسا بابایی فرد (ماهنی) کیم دیر؟



شعرده «ماهنی» تخلصونو سئچن پریسا بابایی فرد ۱۳۵۴-تجو ایلین بهمن آییندا زنجاندا آناناد اولموش، بو شعرده بؤیوموش و تحصیلاتینی ادبیات دیپلومی‌ایله بیتیرمیشدیر.

اؤز آنادولیه اورکدن باغلی اولان «ماهنی» ادبیات ساحه‌سینده‌کی چالیشمالارینی «ایشیق» درنه‌بی ایله باشلامیش، شعردن باشقا بیر چوخ نثر یازیلاریدا گونده‌لیکلرده و درگیرلرده چاپ اولموشدور. اونون یازدیقلارینین بیر چوخو آذربایجان قادیلاری مسئله‌لری‌ایله ایلیگیلدیر. او موسیقی‌له ماراقلانیر، آذربایجان تاری‌نی گؤزل چالیر، طراحلیق و رساملیق‌لادا مشغول اولور.

## آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان چهار محال و بختیاری در نظر دارد مناقصه عمومی خرید، نصب، راه اندازی و پشتیبانی تعداد ۲ دستگاه سرور با مشخصات اعلامی در پیوسته‌های استاد مناقصه و با رعایت کلیه موارد اعلام شده در اسناد مناقصه را با شرایط ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق سامانه ستاد [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) برگزار نماید برآورد اولیه هزینه خرید کالا: حدود ۲۰,۷۱۰,۰۰۰,۰۰۰ بیست میلیارد و هفتصد و ده میلیون ریال مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۱,۰۳۵,۵۰۰,۰۰۰ ریال بصورت فیش وارزینه حساب سپرده یا ضمانتنامه معتبر بانکی که بایست برای مدت ۹۰ روز معتبر بوده و پس از آن نیز با اعلام کار فرما قابل تمدید باشد \*شرایط متقاضی شرکتها دارای رتبه یک در موضوعات تولید و ارایه رایانه های غیر Mainframe" و "خدمات پشتیبانی، مستند به گواهینامه معتبر رتبه بندی و احراز صلاحیت شرکت‌های انفورماتیکی از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.

تاریخ دریافت اسناد مناقصه : از ساعت ۸ صبح روز پنج شنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۴/۱۶  
نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان چهار محال و بختیاری

