

با همسران صادق باشید اما این حقیقت‌ها را به او نگویند

## ۹ راز مگو با همسر!



عکس از بزرگترین 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 برای‌تان آورده‌ایم، مانند یک راز نزد خودتان نگه دارید.

### ۱

#### از خانواده او خوش‌تان نمی‌آید

شما مجبورید که با خانواده همسران در ارتباط باشید بنابراین حتی اگر به‌آن‌ها علاقه‌ندارید، بهتر است که این موضوع را به‌روی‌تان نیاورید. به‌گزارش عصر ایران، اگر دوست دارید که احترام میان شما و همسران‌تان بین‌نرود، سعی کنید نکات مثبت خانواده همسران‌تان را ببینید تا رابطه‌تان‌ها برای‌تان قابل‌تحمل باشد، در غیر این صورت وارد بحثی با همسران‌خواهید شد که هیچ نتیجه‌مبثی نخواهد داشت و پایداری‌زندگی 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. اختلاف‌نظر‌ها در هر رابطه‌ای وجود دارد،

### 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 می‌تواند یک‌زندگی را نابود کند، 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 همسران در میان نگذارید و تا 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 شریک‌زندگی‌مان باشد، شرایط کمی فرق می‌کند. اگر شما در این شرایط به‌روی خودتان بیاورید که از هدیه او خوشحال نشده‌اید، آیا شرایط تغییری می‌کند؟ بنابراین بهترین راه حل این است که با روی خوش از او تشکر کنید و از هدیه‌ای که گرفته‌اید، استفاده کنید.

### ۹

#### او در کارش حرفه‌ای نیست

اگر شریک‌زندگی‌تان 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 صدمه‌زدن به عزیزان‌مان باید حقیقت را پنهان کنیم! بنابراین حتی اگر شما از عملکرد او در زمینه‌ای راضی نیستید، بهتر است به‌روی خودتان نیاورید تا شاید روزی استعدادش شکوفا شود. در غیر این صورت، او همیشه شما را مانع موفق شدن‌هایش می‌داند.

## ۴۱ ساله‌ام و مانند جوان‌های ۲۰ ساله جنب و جوش 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 میری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته انستیتو روان‌پزشکی

### مشاوره فردی

سرزنه باشد و از زندگی‌اش لذت نبرد. گاهی جامعه و کلیشه‌های مربوط به سن یا جنسیت برای افراد محدودیت‌هایی را اعمال می‌کند که نیاز به بررسی و تأمل 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 نه‌چندان قابل‌اعتناست یا یک مشکل جدی است که نیاز به ارزیابی و درمان دارد.

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 نزنند کاملاً طبیعی و حتی خوشایند است که بخواهد

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

## تاثیر «محمد صلاح» بر کاهش جرم در انگلیس



فاطمه قاسمی مترجم

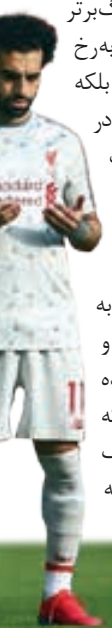
خبر نتایج جالب یک پژوهش در انگلیس درباره تاثیر گذاری «محمد صلاح» روی طرفداران فوتبال در چند روز اخیر از رسانه‌های مختلف پخش شده اما این خبر، جزئیاتی دارد که کمتر به آن پرداخته شده است. در ادامه، ترجمه متن کامل گزارش «فاکس اسپرت» را که به تازگی منتشر شده، خواهید خواند.



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 جواسلام‌هراسی 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 ۱۵ ماه مشاهدات جرم و جنایت خصمانه، ۱۵ میلیون توئیت طرفداران فوتبال انگلیس و با در نظر گرفتن نظر سنجی‌ها از هشت هزار طرفدار لیورپولی، نتیجه گرفتیم که پیوستن «محمد صلاح» به این تیم، میزان جرم و جنایت و جواسلام‌هراسی را از ۷/۲ به ۴/۲ درصد، رسانده است. احتمالاً دلیل این کاهش چشمگیر، آشنایی بیشتر مردم با اسلام است و بدون شک ویژگی‌های مثبت و برجسته این ورزشکار و توانایی فوق‌العاده او در فوتبال تاثیر گذار بوده است. در این بین می‌توان به نفوذ در دل‌ها با جوایم مردی و رعایت اخلاق هم اشاره کرد.» منبع: foxsportsasia



انگلیسی‌ها مجذوب رفتار «صلاح» همواره افراد برجسته هر جامعه نقش ارزنده‌ای در حل آسیب‌های اجتماعی داشته‌اند. رفتار و منش پهلوانی، اخلاقی، جوانمردی و خدمت‌گزارانی‌ها بهترین الگو برای جامعه و مخصوصاً نسل جوان است. بر اساس 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

### شخصیت شناسی

## شغل‌های مناسب برای ابراز گر‌ها



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

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

### ویژگی‌های گروه ابرازگر در محیط کار

افرادی با تیپ شخصیتی «ابرازگر»، مدیرانی تاثیرگذار، محرک و الهام بخش هستند که به تیم خود انگیزه می‌دهند و آن‌ها را به حرکت وامی‌دارند. ابرازگرها 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 ابرازگر دارید، انتظار این که آن‌ها سر وقت حضور داشته باشند خواسته‌ای عجیب و بعید است! افراد گروه ابرازگر 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 ابرازگر

با توجه به مشخصات ذاتی و رفتاری افراد گروه ابرازگر، 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 ابرازگر در نقش فروشنده و بازاریاب و ارائه‌دهندگان محصولات و خدمات بسیار موفق عمل می‌کنند زیرا این افراد سخنوران خوبی هستند و می‌توانند به راحتی شمار متقاعد کنند. معلم‌های گروه ابرازگر بسیار شوخ و محبوب هستند و آموزش را اثربخش می‌سازند. در هفته آینده، قسمت پایانی معرفی گروه ابرازگر 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 آرشئوسایت روزنامه خراسان در دسترس است.

## آگهی مناقصه عمومی

### مناقصه گر: سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد

- موضوع مناقصه: تأمین خودروهای مورد نیاز سازمان شامل: پژو (پارس و ۴۰۵)، سمند، ۹۰ و سایر خودروهای سواری با سیستم‌های مشابه، با راننده و مورد تأیید دستگاه نظارت و جهت انجام مأموریت‌های اداری سازمان
- مدت قرارداد: یکسال کامل شمسی
- مبلغ سیزده شرکت در مناقصه: ۷۶۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- تاریخ دریافت اسناد: از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۷
- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۶
- تاریخ بازگشایی پاکت: ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۹
- محل دریافت اسناد: مشهد، بزرگراه شهید گلشنی، حد فاصل میدان حافظ و غدیر، سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد- ساختمان شماره ۲ - اداره امور قراردادها
- سایر اطلاعات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه درج شده است.
- اشخاص حقیقی واجد شرایط می‌بایست دارای گواهینامه تأیید 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 و در سایت تأمین کنندگان شهرداری مشهد به آدرس [vendor.mashhad.ir](http://vendor.mashhad.ir) ثبت نام و تأییدیه اخذ نمایند.

سازمان مدیریت پسماند شهرداری مشهد

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان

سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ ☎ layout@khorasannews.com ✉

## صفحه آرایی

## مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره ۱۲۴۵ - ۹۸ (نوبت دوم)

این شرکت در نظر دارد مناقصه ای با موضوع ذیل برگزار نماید:  
(۱) موضوع مناقصه: (واگذاری خدمات حمل و نقل  
(۲) مبلغ برآورد: ۸,۷۹۸,۰۰۰ ریال  
(۳) نوع تضمین و مبلغ (ریال): ۴۰۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال ضمانتنامه معتبر طبق بخشنامه شماره ۱/۲۲۴۰/ت/۵۶۵۹ 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 (۵۰٪ نقد - ۵۰٪ اسناد)  
(۶) مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاد دهندگان موظف می‌باشند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۱ تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۹ از طریق سامانه ستاد به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) دریافت نمایند.  
(۷) تاریخ ارسال پیشنهادات: ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارم شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۹  
(۸) تاریخ و محل بازگشایی پاکت‌ها: صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۳۰ در کمیسیون مناقصه به نشانی بیرجند - بلوار شهدای عبادی، ضلع غربی سازمان جهاد کشاورزی شرکت آب و فاضلاب 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](http://www.setadiran.ir)) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت پروژه به مراحل ایتام در سایت مذکور و برای کسب اطلاعات بیشتر از شرایط شرکت در مناقصه و مشخصات پروژه به وب سایت شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی ([www.abfar-kzj.ir](http://www.abfar-kzj.ir)) و با وب سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات ([iets.mporj.ir](http://iets.mporj.ir)) مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۶-۲۳۲۱۷۵۲ - اداره امور حقوقی و قراردادها تماس حاصل فرمایند. **امور حقوقی و قراردادها شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان جنوبی**

### ۹

۰۹۸۰۲۱۱۵۱