



یک شنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۰

چندی پیش سمینار متفاوتی را با نام “ارتباط موثر” برگزار کردم که بسیار مورد استقبال مخاطبان قرار گرفت. یکی از تفاوت های این سمینار با سایر برنامه های مشابه در نحوه ی آغاز آن بود. وقتی مجری برنامه مرا روی سن دعوت کرد از پله های سن بالا رفتم و بدون این که طبق معمول همه ی سخنران ها کلامم را با نام خدا و سلام به حضار شروع کنم روی وایت بردی که آنجا بود نوشتم :

- ورزش کردن
- مرتب کردن تختخواب
- دستشویی رفتن
- شستن دست و صورت
- صبحانه خوردن

سپس به جمعیتی که از این حرکت من مات و مبهوت مانده بودند نگاهي کردم و گفتم: - من صبح ها که از خواب بیدار می شوم طبق این روش و به همین ترتیبی که نوشته ام روز خود را آغاز می کنم حال ۳۰ نایبه فرصت دارید تا برایم بنویسید که شما این ۵ کار را به چه ترتیبی انجام می دهید. اگر بعضی را اصلاً انجام نمی دهید ( مثلاً صبح ها ورزش نمی کنید یا صبحانه نمی خورید ) نمی خواهید عدد آن را بنویسید.

۳۰ نایبه تمام شد. به صورت تصادفی از ۱۰ نفر خواستم تا ترتیب اعدادشان را بخواهند.

اتفاق جالبی افتاده بود. هیچ کدام از ۱۰ نفر شبیه به هم رفتار نمی کردند. لخبندی زدم و گفتم:

- به نام خداوند قدرتمند و در عین حال بخشنده و مهربان. عرض سلام و احترام بنده را بپذیرید. من عباس خادم الحسینی هستم و مفتخرم که در این جمع علمی حضور دارم. با این کار می خواستم نکته ی مهمی را به شما پیاموزم و آن این است که هیچ انسانی به طور کامل شبیه آن دیگری نیست. ما انسان ها حتی در ابتدایی ترین، بی اهمیت ترین و بیش یا افتخادترین مشاکنها هم با یکدیگر متفاوتیم و درک این مطلب می تواند بسیاری از مشکلات ارتباطی ما را حل کند.

میلیاردها انسان در سراسر جهان وجوددارند که هر کدام صاحب نظرات و عقاید مخصوص به خود و متفاوت با دیگران هستند. شاید بتوان افرادی را یافت که از بسیاری جهات دارای تفکراتی مشابه باشند اما امکان ندارد بتوانید دو نفر را پیدا کنید که کاملاً شبیه به هم فکر کنند. بنابراین کاملاً طبیعی است که کسی نظر شما را نپذیرد یا با آن مخالفت کند. اصلاً با توجه به این تفاوت کلی انسان ها، کاملاً غیر ممکن است که دیگران با همه ی افکار و نظرات شما موافق باشند.

توصیه می کنم هرگز چنین عقیده ی اشتباهی را به ذهن خودراه مدهید که فقط ارزش ها، نظرات و قوانین ناوخته ای که در کتاب ذهن شما طبقه بندی شده اند دارای صحت و اعتبار است چرا که چنین عقیده ای شما را محدود کرده و در ارتباطات اجتماعی دچار مشکل می کند.

این دیوانگی محض است که کسی انتظار داشته باشد همه یک جور فکر کنند، یک جور رفتار نمایند، سرگرمی های مشابه داشته باشند و ملاک ها و معیارهای شان یکی باشد. درست است که ما انسان ها در برخی چیزها مشترکیم و محیطی که در آن رشد کرده ایم نیز تا حدودی ممکن است مشابه باشد اما فراموش نکنید که هر کس طر ز فکر و نحوه ی عملکرد خاص خود را دارد.

حق دیگران بدانید که مثل شما رفتار نکنند، رفتار شما را نپسندند، درخواست تان را نپذیرند یا حتی از شما خوش شان نیاید. یک ضرب

#### آگهی تاسیس شرکت

شرکت کمین کار(سهامی خاص) در تاریخ۸۶/۹/۳به شماره۱۰۱۲در این اداره ثبت و در تاریخ۸۶/۹/۳از نظر امضا ذیل ثبت تکمیل گردیده است خلاصه اساننامه و اظهارنامه آن درروزنامه رسمی کشور و روزنامه خبر جنوب به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.

۱-موضوع شرکت:خدماتی شامل فضای سبز،باغبانی،سمپاشی،امور وسایل نقلیه- خدمات غذایی- خدمات اداری شامل(منشی گری ، بستچی، تلفنچی - آبدار خانه) خدمات کامپیو تری- تدارکات و تاسیسات مکانیکی و خطوط انتقال لوله شامل(خطوط لوله گاز-خطوط لوله آب)-سند پلاست- کانال کنی- کابل کشی جهت ایجاد خطوط مخابرات و فیبر نوری- جدول کشی خیابان ها-اجرای گاردی کناری جاده ها و بزرگراه ها- نصب تیرهای برق خیابان ها و جاده ها- تاسیسات و تجهیزات ساختمان شامل (برق، آبزرا دقیق، تاسیسات های گرمایی و سرمایی ) با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور.

۲-سرمایه شرکت مبلغ یک میلیون ریال است که کلا نقدی بوده و به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰ریالی با نام عادی تقسیم و ۳۵ درصد آن به موجب گواهی ۲۷/۳/۸۶/۵۲مورخ ۸۶/۸/۲۷به حساب جاری ۷۶۷/۸۸۸۲۵ شرکت نزد بانک تجارت شعبه مرکزی ممسنی وارزیز و بقیه از سوی سهامداران تعهد پرداخت شده است.

۳- مرکز شرکت: نورآباد ممسنی

۴- مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود است.

۵-مدیران شرکت و صاحبان امضا مجاز: گودرز انصاری رئیس و مجید انصاری مدیر عامل و عضو و امین انصاری نایب رئیس و عضو برای مدت دو سال تعیین گردیدند که حق امضا در هر موارد با مجید انصاری همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۶-بازرسان شرکت: مجید جمشیدی بازرس اصلی ورامین جمشیدی بازرس علی البدال برای مدت یکسال.

شماره: ۲۷/م الف شماره: ۱۳۳۲۲-۸۶/۹/۴
**علی یار زارعی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ممسنی**

#### آگهی در خواست گواهی حصر وراثت

آقای محمد مهدی نیکنام فرزند خلیفه به شرح درخواستی که به کلاسه ۱۳۵-۹۰نوسنان این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان خلیفه نیکنام فرزند غریب به شماره ۲ اساننامه ۴ صادره از ممسنی در تاریخ ۱۳۹۰/۱/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان نورآباد ممسنی فوت نموده ورنه ثبوت وراثت با توجه وی عبارتند از:

۱- محمد مهدی نیکنام به ش ش ۱-۳۰۲۹۱-۲۳۸۰ پسر متوفی

۲- حدیث نیکنام به ش ش ۵-۱۳۶۷-۰۰۱۳۶۷ دختر متوفی

۳- زهرا نیکنام به ش ش ۱۸۳۲ دختر متوفی

۴- خاتون منفرد به ش ش ۷۸ مادر متوفی

۵- زهره آسوثیان میشانی به ش ش ۱۲۲۷ همسر متوفی

ولاعبر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
شماره:۲۳۱/م الف ۹۰/۳۳۲۱
**ناصر یوسفی اصل - قاضی شورای حل اختلاف نوتستان**

## اندیشه

## ویروسی به نام تأیید طبیی

**نویسنده: عباس خادم الحسینی**

دارد تأیید طبیی است. تأیید طبیی نوعی ویروس روانی است که شخص مبتلا به آن می خواهد رضایت دیگران را تحت هر شرایطی به دست آورد حتی اگر به قیمت زیر پا گذاشته شدن خودش. نظرات، افکار و عقایدش باشد. چنین شخصی قبل از آن که به خواسته ها، تمایلات و نظرات خودش بها بدهد، خواسته ها و نظرات دیگران را مد نظر قرار می دهد و این نوع عملکردی به طور ناخواسته از میزان شادی و آرامش درونی وی می کاهد.

در نظر داشته باشید که تأیید طبیی به خودی خود یک میل طبیعی و منطقی در زندگی اجتماعی است و می توان گفت که همه ی ما به نوعی دوست داریم مورد تأیید دیگران قرار بگیریم اما اگر در همین میل طبیعی افراط شود تا جایی که به صورت یک نیاز درآید ( یعنی فرد خودش را نیازمند جلب تأیید دیگران بداند ) آن وقت است که تبدیل به یک نقطه ضعف بزرگ می شود.

طبیعتاً شما بر اساس ذات انسانی خود جویای تأیید دیگران هستید اما مسأله این جاست که نباید در این کار دچار افراط شوید و با نسبت به آن احساس احتیاج کنید. زیرا در آن صورت اگر آن را به دست نیابردی (یعنی احتیاج درونی ای که در خود احساس می کنید برآورده نشود) آسیب خواهید دید. دکتر وین دایر در این رابطه می گوید: “ تأیید طبیی یک میل است نه یک ضرورت “. این بدان معناست که ضرورتی ندارد توقع داشته باشید همه، نظرات و رفتار شما را تأیید کنند. هیچ دلیلی هم ندارد که همواره بخواید به گونه ای عمل کنید که افکار، گفتار و رفتار تان مورد قبول و پسند دیگران و در راستای جلب نظر آنها باشد. البته منظورم این نیست که تأیید کردن یا نکردن دیگران اصلاً و ابداً مهم نیست بلکه نکته ی قابل توجه این است که میزان این اهمیت نباید به گونه ای باشد که به آزادی ها و لذت های منطقی و سالم شما لطمه بزند. تأیید طبیی، زمانی که به صورت یک نیاز، یک کمبود درونی و یا یکی از ضرورتهای مهم زندگی، خودش را نشان می دهد، زنده، محرب و ضد آرامش است.

نیاز به تأیید طبیی یعنی این که من و دیگران باید مثل هم باشیم بدین شکل که یا من باید هم رنگ آنها شوم یا آنها را باید به هر شکلی که شده هم رنگ خود کنم. احساس نیاز بیش از حد به این همرنگ شدن نشان دهنده ی این است که شما به نظرات دیگران بیشتر از نظر خودتان اهمیت می دهید. به همین دلیل است که بسیاری از روان شناسان تأیید طبیی را نوعی انکار خویشتی می دانند. تأیید طشه ها نمایل دارند تأیید همگان را برای هر کاری که انجام می دهید داشته باشند. این افراد شدیداً به شادی درونی خود لطمه می زنند و از آن می کاهند. زیرا این احساس نیاز، اجازه ی داشتن یک شخصیت زنده، پویا و مستقل را از آنها می گیرد و در عوض ناراحتی سلسله اعصاب و آشفتگی ذهنی را موجب می شود. غرق شدن در دریای تأیید طبیی، گیر کردن در یک بن بست روانی آزار دهنده و

## همسر خوب- همسر بد

**محمد بصفر مبصری**

**قسمت اول**

می گویند ازدواج بزرگترین اتفاق زندگی است. این سخن اشتباهه است زیرا اتفاق، حادثه ای است که اراده ی انسان در آن دخالتی ندارد. حال آنکه در ازدواج زن و مرد هر دو صاحب اختیار هستند و با رضایت یکدیگر را انتخاب می کنند. همین انتخاب نشانه ی اختیار است بنابراین ازدواج بزرگترین انتخاب زندگی است نه اتفاق زندگی و به همین دلیل باید هدف دار باشد و چون بیشترین نقش در جهت دهی به زندگی دارد باید دقیق و هوشیارانه و محتاطانه همسر و شریک یک عمر زندگی انتخاب شود. معمولاً زن و شوهرها پیش از ازدواج یا ابتدای زندگی مشترک شرط و شروطی می نمایند. این شرط ها با توجه به میزان فهم و شعور و پایبندی به قوانین دینی، عرفی و ملی متفاوت است و از همان ابتدا می توان فهمید که هدفشان از ازدواج چیست که البته لازم نیست حتماً به زبان آید و گفته شود. موافق یا مخالف شرایط را هم با هوشیاری و در حرکات و رفتارها می توان فهمید. بنابراین باید فهمید که با چه هدفی می خواهید ازدواج کنید. بعضی ازدواج می کنند چون خدا و پیامبر خدا و بزرگان گفته اند. بعضی هم ازدواج می کنند تا پاکدامنی را حفظ نمایند و آلوده به جرم و گناه نشوند و بعضی می خواهند در مشکلات زندگی یار و یاور داشته باشند. بعضی برای چشم و جمشی و بعضی هم برای رسیدن به ثروت و مکتن ، بعضی را هم بپر، تلویزیون روشن کن، دربیچه را ببند، چراغ خاموش کن. آشغال ها بپر بیرون، جای دم کن، کلنن آب کن

همسران خوب عیب را پیش از آنکه دیگران متوجه شوند محترمانه گوشزد می کنند اما همسران بد یا نمی گویند یا با لحن بد می گویند و یا بعد از اینکه دیگران گفتند می گویند. مثال خوب: صبر کن. نرو یادت رفته موهات شانه کنی، بقیه ات هم برگشته، تلفن هنرهای یادت نرود. مثال بد: صبر کن یا این وضع می خواهی بروی؟ موهات چرا شانه نکردی؟ لابد طبق معمول گوش ای هم نبرده ای.

همسران خوب دیر جوش و همسران بد زود جوش هستند و با کمترین ناملایمات از کوره در می روند. به عبارت دیگر همسران خوب شرم می خوایانند و همسران بد فتنه به پا می کنند. مثال خوب: شاید منظور بدی نداشته، عصبانی بودی چیزی گفت. دل نگیر شاید تحریکش کرده باشند، ظاهرش اینه ته دلش چیزی نیست. حق داره ما هم جای او بودیم شاید همین گون بر نخوردی می کردیم.

مثال بد: بزن تو گوش، خیلی پر رو شده، جواش ندهی خودم جواش می دم، تنش می خاره. همسران خوب خوش بر خورد و خوش خو هستند، همسران بد به برخورد و بد اخلاق و نق نقومثال خوب: سلام، خسته نباشی، چه خبر؟ خوش گذشت، از سفارش ما چه خبر؟ مثال بد: بازم که دست خالی آمدی. می گفتی نمی خرم تا خودم بخرم. هنوز نیامدی روزنامه می خوانی خانه را کردی کتابخانه همسران خوب همسرانی هستند که یکدیگر را به نیکی هافرا خوانند و از بدی ها باز دارند اما همسران بد یکدیگر را از نیکی ها دور و به بدی دعوت می کنند. مثال خوب: کتابخانه جدید افتتاح شده بریم عضو بشیم. راستی نقشه ای بریز حسن و حسین را آشتی بدم.

مثال بد: امشب بریم سر به سرشون بذاریم بختدیم باید ضایع بشن. برویم خارج کنار دریا صفا کنیم. گناه گناه کی بار که صد بار نمیشه دیگر فکر نمی کنند شاید همین باز آغزی برای تکرار های بعدی باشد.

همسران خوب همسرانی هستند که خوبی هایشان بیش از بدی هایشان باشد بدی هایشان نیز معمولاً از نوع بدی های قابل گذشت است. گاهه عیب حتی ارزش باز گو کردن و شاکی شدن ندارد همسران بد همسرانی هستند که بدی هایشان بیش از خوبی هایشان باشد و بدی هایشان نیز غیر قابل گذشت باشد. گاهه حسن یک عیب را نمی پوشاند.

**ادامه دارد**

□ **سال هفدهم** □ **شماره ۱۱۴۶** □ **صفحه ۵**

مهلک است.

همانطور که عرض کردم تأیید طلب ها معمولاً به یکی از این دو شکل، خودشان را لای چرخ و دنده های تأیید طلبی گیر می اندازند: حالت اول این که مدام برای همرنگ شدن با جمع تغییر موضع می دهند و رفتارهای شان را بر اساس خواست و نظرات دیگران سازمانده می کنند اما حالت دوم به این شکل است که فرد تأیید طلب خودش را برای جلب تأیید

دیگران عوض نمی کند اما به علت نیازی که در خود احساس می کند همواره تلاش می کند (برایش اهمیت دارد) که نظرات دیگران را با خود همراه سازد. این تلاش ممکن است کلامی یا

رفتاری باشد. این تلاش بی فایده که گاهی روزها (و یا حتی سال ها) طول می کشد تأثیرات منفی زیادی بر میزان آرامش روانی و شادی درونی فرد می گذارد. بها دادن بیش از حد به نظرات دیگران، نوعی فدا کاری منفی و غیر عاقلانه محسوب می شود و می تواند از درون، شما را آزار دهد. چرا فکر می کنید همه ی نظرات و رفتارهای شما باید دقیقاً مورد تأیید و پسند دیگران باشد؟ هیچ دلیل منطقی و قابل قبولی برای این خواسته وجود ندارد همانطور که هیچ دلیلی ندارد که انتظار داشته باشید

همه ی نظرات و رفتارهای دیگران مورد تأیید و پسند صد در صد شما باشد. در نظر داشته باشید که اگر پیامبران بزرگ الهی می خواستند به تأیید طبیی دیگران بها بدهند و نظرات و رفتارهای خود را بر اساس میل و خواسته ی افراد جامعه تنظیم کنند چاره ای نداشتند جز این که دست از رسالت خود بر دارند و دین خدا را به حال خود رها کنند چرا که به گواهی تاریخ پیامبران همواره مورد سزنش، تهدید و یا حتی تمسخر مخالفان خود بوده اند آن هم مخالفانی که در اغلب موارد تعدادشان هم بسیار بیشتر از تعداد موافقان بوده است. اما هرگز در هیچ کجای تاریخ نوشته نشده که پیامبری از عقاید الهی خوددست بردارد تنها بخاطر جلب نظر اطرافیان هم رنگ شدن با آنها.

این نکته ی مهم را مد نظر قرار دهید که شما در زندگی فقط به تأیید دو نفر نیاز دارید اول خدا و دوم خودتان. اگر نظر یا رفتاری که دارید مورد تأیید این دو باشد دیگر به جلب تأیید دیگران نیازی نخواهید داشت.

البته در نظر داشته باشید که نظر یا عمل شما حتماً باید درست و حساب شده باشد تا مورد تأیید خودتان قرار بگیرد نه این که از روی تعصب و خود دوستی بخواید رفتارها نادرست خود را توجیه کنید. مساله این جاست که مهم نیست دیگران کار شما را مورد تأیید و پسند خود قرار می دهند یا نه بلکه مهم این است که آیا کار شما درست، اصولی و منطقی هست یا نه؟ و در صورتی که این خصوصیات را داشته باشد نظر دیگران در مورد تأیید یا رد آن اهمیت چندانی نخواهد داشت.

بنابراین اگر شما هم خود را جزو نیازمندان به تأیید می بینید پیشنهاد می کنم از همین حالا تصمیم بگیرید که برای برخورداری از شادی درونی بیشتر و آرامش روانی عمیق تر از این گروه خارج شوید و در راستای جلب تأیید دیگران خود را به این در و آن در نزنید. به جای این کار، همه ی توجه تان را روی این قسمت قضیه متمرکز کنید که نظرات، گفتار و رفتار تان درست، اصولی و منطقی باشد و از آن مهم تر این که در خدمت و منافع و مصالح شما سازمانده ی شده باشد.

## روزمره گی های خانم ها

**نویسنده: فائمه آوا (ضایق/فتومی)**

اغلب خانم ها مخصوصا خانم های خانه دار و کم سواد اجتماع، دچار یک



زندگی یکنواخت و تکراری و طاقفت فرسا شده اند و اگر زمانی به دلایلی گردد هم جمع می شوند یا در انجمن های دوره ای یا دوسنان و همسایگان ، بستگان و هم سالان خود گفتگو می کنند متأسفانه تمام صحبت ها اطراف مسائل مالی، فخر فروشی ها، سری لوازم لوکس منزل، طلا،ماشین ملل بالا و ... می گردد.

این مسئله حتی باعث پیامد جدایی میان زن و مرد می گردد زیرا که زن هر چه را که دیده با شنیده از همسر خودطلب می کند و به دلیل این که توان خرید نیست و کم کم جنگ سرد شروع می شود. مهر و محبت کم رنگ می گردد و گاهی اوقات زمینه جدایی را فراهم می کند. متأسفانه این چالش حتی در خانم هایی که سواد آکادمیک دارند هم مشاهده شده است و بسیاری از آنان نیز دچار روزمره گی می شوند و بازتاب این گونه روزمره گی ها تخریب کننده روح و روان خانواده ها می شود. خانم های محترم بیا باید تصمیم بگیرید که در چنین مجالس و گردهمایی ، سخنی از سعدی، شعری از حافظ و دیگر شعرا که دوست دارید، قطعه ای ادبی ، بحث پزشکی، اجرای قطعه ای موسیقی و خواندن مطالبی از روزنامه، کتاب و ...

که چقدر مشر ثمر بوده و پیامد چنین آموخته ها مسلماً در زندگی خانوادگی و اجتماعی تاثیر گذار بوده و دان چنین آموزش ها به بقیه به جای حرف های محمل که یک ارزن کم ارزش ندارد می تواند روند فکر و اندیشه خانم ها را در جهت مثبت سوق داده و به مسائل معنوی و فرهنگی گرایش پیدا می کنند و کمتر دچار فقر فرهنگی می شوند. اگر دور هم چینی ببیند اشاره به نکات آموزنده و مثبت فیلم داشته باشید هر فیلم پیامی دارد، کمی بحث کنید و نتیجه مثبت بگیرید. لازم نیست که حتماً سری چینی جدید داشته باشید مهم اینست که آنچه را استفاده می کنید تمیز باشد و اینکه خانم خانه با عشق و علاقه نسبت به خانواده اش از آن استفاده می کند و اینکه زن از فهم و کمالات و هنر بر خوردار باشد که بتواند در هر محفلی خود انجمن باشد و بر خانم های دیگر تاثیر گذار بوده تا آنان هم در صدد بالا بردن رشد فکری و ذهنی برآیند، اندیشه کنند، بهتر درک کنند تا بیشتر از زندگی لذت ببرند. بیا باید تجربه کنید و از این دریچه به زندگی نگاه کنید و باور کنید که نگاه مثبت شما به زندگی و اطرافیان و کائنات به خودتان بر می گردد و خودتان نتیجه اعمال مثبت خود می شوید.