



تاریخ
۲۹
مرداد
۱۳۹۷
دوشنبه

روزنامه

اگر شما نیز جزء کسانی هستید که بیشتر اوقات علیرغم میل باطنی خود، ناچار به پذیرش تقاضای دیگران شده‌اید و یا اینکه نمی‌توانید نارضایتی خود را از یک دوست بیان کنید، احتمالاً درزمینه رفتار قاطعانه و یا جرئت‌مندی در بیان نظرات خود مشکل دارید.

جرئت‌مندی دفاع از حقوق خود است به‌گونه‌ای که حقوق دیگران نادیده گرفته نشود. جرئت‌ورزی مهارتی است درراه کنترل خود و ایجاد حس مثبت در افراد که اعتمادبهنفس و عزت‌نفس آنها در روابط با دیگران را تقویت می‌کند.

چه ضرورتی دارد که در ارتباط با دیگران جرئت‌مندی رفتار کنیم؟

سرچشمه بسیاری از مشکلات در ارتباطات با افراد دیگر مثل کمرویی، خجالت، شرم، احساس تنهایی و ترس و اضطراب در نبود و یا کمبود مهارت ابراز وجود، جرئت‌مندی و قاطعیت‌ورزی است. ابراز وجود باعث بیان توانمندی‌های بالقوه آدمی می‌شود و به خشنودی و رضایت از خویشتن و افزایش عزت‌نفس منجر می‌شود. مهم‌ترین نقص نبود مهارت ابراز وجود این است که باعث اضطراب و کمبود عزت‌نفس در برخورد با دیگران شده و بسیاری از ارتباطات آدمی با دیگران را مختل می‌سازد. نبود مهارت ابراز وجود در آدمیان، کم‌کم آنان را در اجتماع منزوی می‌سازد تا اینکه درنهایت نتوانند حقوقشان را در زندگی به دست آورند و همین امر باعث می‌شود احساس کنند همیشه در زندگی حق آنان خورده شده است و خشمی همیشگی نسبت به دیگران داشته باشند. ابراز وجود کردن باعث می‌شود شخص اندیشه‌ها و احساسات خود را به شیوه مناسبی بیان کند و در پاسداری از حق شخصی و اجتماعی خویش در برابر دیگران است توانمند باشد و درنهایت باعث می‌شود فرد نیازه‌ها و درخواست‌های خود را آشکارا بیان می‌کند، بدون این که احساس کمبود و کاستی کند و به اتکالی توانایی خود، بدون اینکه به ویران ساختن و توهین کردن به دیگران بپردازد، در راستای دست یافتن به اهداف خود گام بردارد ضمن اینکه نظرات ناخوشایند دیگران، عزت‌نفس آدمی او را ناراحت نمی‌کند و در جهت اصلاح رفتار خود گام بردارد.

افراد جرئت‌ورز چه ویژگی‌هایی دارند؟

افراد جرئت‌ورز هم برای خود و دیگران احترام قائل می‌شوند. در روابط خود منفعل نیستند و ضمن این که به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوءاستفاده کنند و به شیوه فریبکارانه با آنان ارتباط برقرار کنند.

جرئت‌ورزی به معنی پرخاشگر بودن نیست

جرئت‌ورزی و پرخاشگرگی با یکدیگر متفاوت است. پرخاشگرگی به معنی دفاع از خود به شیوای خصمانه و توهین‌آمیز است که فرد سعی می‌کند خواسته‌های خود را از طریق اعمال زور، توهین و تحقیر دیگران برآورده کند و بدتر از همه این که برای حقوق و خواسته دیگران هیچ اهمیتی قائل نیست؛ اما جرئت‌ورزی به معنی بیان خواسته خود به‌گونه‌ای است که هم حقوق خود و هم حقوق دیگران رعایت شود.

اعتمادبه‌نفس چیست؟

راه‌های بپبود اعتمادبه‌نفس



اعتمادبه‌نفس (Self-Confidence) یعنی خودباوری در زمینه‌ای خاص که تقریباً در همه جنبه‌های زندگی ما نقش اساسی دارد. افراد با اعتمادبه‌نفس بالا در کارهای خود و روابط خود موفق‌تر هستند. اکثر افراد برای رسیدن به موفقیت دلخواه خود و موفقیت فقط به کمی اعتمادبه‌نفس نیاز دارند.

فهم کلی از اعتمادبه‌نفس به تعریف دو عامل اصلی نیاز دارد:

خودکارآمدی (Self-Efficiency)

عزت‌نفس (Self- Esteem)

ما هنگامی می‌توانیم از دستیابی به خود کارآمدی سخن بگوییم که به خودشناسی رسیده، بر مهارت‌های لازم زندگی تسلط یافته و به اهداف خودرنگ تحقق بخشیده باشیم.

این اعتمادبه‌نفس است که به ما می‌گوید اگر در یک‌زمان خاص یاد بگیریم و سخت کارکنیم، موفق خواهیم شد. این سطح از اعتمادبه‌نفس است که افراد را به پذیرش چالش‌های دشوار وادار می‌سازد تا در مواجهه با سختی‌ها به راه خود ادامه دهند. این امر دقیقاً با مفهوم عزت‌نفس همخوانی دارد.

به معنای کلی‌تر، ما می‌توانیم در زندگی با وقایع روبه‌رو شده و حق داریم که خوشحال باشیم، بااین‌حال، بایستی به‌طور صحیح رفتار کرده و دررسیدن به آنچه شایستگی‌اش را داریم تلاش کنیم.

بعضی از افراد معتقدند که اعتمادبه‌نفس می‌تواند با تأکید بر تفکر

ضرب‌المثل‌های جهان

قایقت را خودت پارو بزَن.

چگونه‌به‌دیگران‌نه‌بگوییم؟



انواع رفتار جرئت‌مندانه

بیان شفاف و جرئت‌مندانه احساسات مثبت و منفی علیرغم نظر منفی دیگران رد صریح و قاطع خواسته‌های نامعقول دیگران و مقاومت در برابر این تقاضاها.

جرئت‌مندانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟

۱. داشتن احساس مثبت درباره خود از مهم‌ترین مزایای جرئت‌مندی است. افراد جرئت‌مند در مقایسه با افراد منفعل و متخاصم درباره خود احساس بهتری دارند چون احساس عزت‌نفس دارند و وجود خود را شریف و عزیز می‌بینند.

۲. مردم به چنین افرادی بیشتر اعتماد می‌کنند چون این افراد آنچه را می‌توانند انجام دهند مطرح می‌کنند و دارای ثبات شخصیتی هستند.

۳. افراد جرئتمند به دیگران اجازه می‌دهند تا مستقل بیندیشند و عمل کنند و خود نیز افزون بر او اولویت قرار دادن خواسته‌هایشان، از زورگویی، تحکم و توهین به دیگران فاصله می‌گیرند.

درنتیجه هم برای خود و هم برای دیگران ارزش قائل هستند.

راز جذابیت افراد دوست‌داشتنی

در چه رفتارهایی نهفته است؟

بی‌شک یکی از دلایل جذابیت، داشتن ظاهر زیبا و جذاب است؛ اما بعضی رفتارهای کلیدی می‌تواند شما را به فردی دوست‌داشتنی‌تر تبدیل کند.

درست است که علت جذب شدن ما به یک فرد به خصوصیات بیولوژیک، خواسته‌های ناخودآگاه و همچنین پیش‌زمینه و ابرازات شخصیتی آن شخص بستگی دارد، اما رفتارهایی هم هستند که فرد را جذاب‌تر می‌کند.

شونده خوبی بودن

یکی از خصوصیات افراد دوست‌داشتنی این است که شونده‌های خوبی هستند. وقتی به صحبت‌های کسی با دقت و مشتاقانه گوش می‌کنید این پیغام را به او می‌رسانید که حرف‌ها و مسائلش برای شما معنی‌دار، قابل‌توجه و مهم هستند.

گوش دادن فعال یعنی موق گوش دادن به حرف‌های دیگران در زمان حال باشید، سعی کنید حرف‌های طرف مقابل را کاملاً متوجه شوید و حرف او را قطع نکنید.

به این طریق شما اعتماد و ارتباط عمیق ایجاد می‌کنید.

مهربان بودن

مهربان‌ها افراد دوست‌داشتنی هستند. تمایل دیگران به بودن در کنار فردی که مهربان، باملحظه و بخشنده است بسیار بیشتر است. جالب است بدانید طی تحقیقی مشخص شد خصوصیاتِ مثل مهربانی، شفقت و نوع‌دوستی آن‌چنان جذاب هستند که می‌تواند جذابیت فیزیکی انسان را در دید دیگران بالا ببرد.

لبخند زدن

لبخند زدن راز جذابیت ساده و آسانی است که نه‌تنها در بدن شما سروتونین و اندورفین آزاد می‌کند و حالتان را بهتر می‌کند، بلکه حال اطرفیان را نیز بهتر خواهد کرد. و این یعنی وقتی افراد در کنار کسی هستند که لبخند می‌زند احساس لذت و خوشایندی و رضایت می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد هر چه لبخند واقعی‌تر و بزرگ‌تر و بیشتر، افراد دوست‌داشتنی بیشتری.

خندیدن

علاوه بر اینکه خنده بر هر دردی بی‌درمان دواست؛ این را هم بدانید که خندیدن راز جذابیت افراد دوست‌داشتنی است.

وقتی می‌خندید سطح استرس بدن پایین می‌آید، خلق‌وخوی شما بهتر می‌شود و حتی درد کمتر حس می‌شود.

علاوه بر این بودن در کنار فردی که می‌خندد سرگرم‌کننده و جذاب است.

گوناگون

صفحه
۵
شماره
۲۳۱۳
سال
یست و چهارم

اتازونی

چطور می‌توانیم جرئت‌مندی را ابراز کنیم؟

۱. به‌موقع نه بگوییم.

برای «نه» گفتن صحیح می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

الف) فقط گفتن کلمه «نه» مثل: «نه» یا «نه متشکرم».

ب) گفتن کلمه «نه» همراه با توضیح دادن مثل: «نه متشکرم، من فردا امتحان دارم».

۲. تغییر دادن موضوع صحبت: در این روش سعی بر آن است که موضوع صحبت عوض گردد تا هم ارتباط با شخص دیگر حفظ شود و هم رفتار جرئت‌مندانه ابراز شود.

۳. دلیل آوردن و توضیح دادن در حد کوتاه و مختصر بدون عذرخواهی کردن

۴. انتقال احساس شخصیت مهم‌تر در طرف مقابل مثل گفتن جملات زیر:
از شما انتظار نداشتم چنین تقاضایی از من بکنی!

۵. ارائه پیشنهادی بهتر به‌جای درخواست مطرح شده

۶. بیان موضوع مطرح شده در قالب شوخی و طنز

مثال: من هنوز بچه‌ام، هنوز به‌اندازه کافی برای سیگار کشیدن بزرگ نشده‌ام.

۷. پافشاری و مقاومت در ردّ درخواست نامعقول دیگران

۸. دور شدن از موقعیت: در مواقعی که فرد مقابل بیش‌ازحد اصرار می‌ورزد.

۹. ابراز همدلی کردن با شخص مقابل و اینکه متوجه هستیم که او چه احساسی دارد.

۱۰. معذرت‌خواهی کردن

مثال: با عرض پوزش، امیدوارم مرا ببخشید که به‌هیچ‌وجه نمی‌توانم در میهمانی شما شرکت نمایم.

۱۱. تشکر و قدردانی

مثال: لطف کردید که مرا به منزل خود دعوت نمودید، ولی من دوست ندارم و نمی‌آیم.

در انجام رفتار جرئت‌مندانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟

۱. اول‌ازهمه مطمئن شوید که طرف مقابل دقیقاً از شما چه می‌خواهد اگر مطمئن نیستید از شما چه چیزی را خواسته‌اند، توضیح بیشتری بخواهید و بعد مخالفت کنید.

۲. در رد درخواست‌های نامعقول پاسخ‌های کوتاه دهید و از آوردن دلایل زیاد و دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.

۳. در گفتن جمله‌ها از واژه «من» استفاده نمایید و به‌جای سرزنش و یا محکوم کردن طرف

مقابل، موضوع اصلی را مطرح نمایید و حاشیه پردازی نکنید.

۴. به‌جای عبارتهایی نظیر «فکر نمی‌کنم بتوانم…» در ابتدای جمله، مستقیماً از واژه «نه» استفاده نمایید.

۵. زبان بدن خود را با صحبتی که می‌کنید، همخوان سازید، نه اینکه صورت شما چیزی را بیان کند و حرف شما چیز دیگری را.

وقتی باکسی می‌خندید و یکدیگر را می‌خندانید، شروع به فهم دیگری و ساختن پل ارتباطی و احساسی بین یکدیگر می‌کنید. تحقیقات نشان می‌دهد میزان جذب شدن یک زن و مرد و رابطه رمانتیک آن‌ها به‌طور مستقیم به میزان خنده‌ای که در طی رابطه‌شان با هم داشته‌اند وابسته است.

قابل اعتماد بودن

وقتی راستگو، قابل‌اعتماد و دلسوز هستید، دیگران می‌توانند با شما روراست باشند و از اینکه به شما نزدیک شوند یا خودشان را طوری که هستند نشان دهند نمی‌هراسند.

تحقیقات نشان می‌دهد، این خصوصیت افراد دوست‌داشتنی از خصوصیات ظاهری بسیار مهم‌تر است.

قابل‌اعتماد بودن چه در روابط رمانتیک و چه در روابط دوستانه و حتی شغلی می‌تواند میزان نزدیکی افراد و درنتیجه جذابیت فرد را بالا ببرد.

با اعتمادبه‌نفس بودن

علم ثابت می‌کند که داشتن اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و ایمان داشتن به خود، به‌شدت اطرفیان را جذب می‌کند.

وقتی کسی نسبت به خودش احساس خوبی دارد و پادید مثبت به خود می‌نگرد، می‌تواند نزد دیگران هم با جذابیت بیشتری ظاهر شود. افراد وقتی دوروبر آدم بی اعتمادبه‌نفس

هستند، حس منفی و

معذبی که او نسبت به

خودش دارد را نسبت به

او خواهند داشت.

فرد دوست‌داشتنی

با اعتمادبه‌نفسشان

انرژی‌دارند که دیگران

دوست دارند به آن‌ها

نزدیک شده و در

شخصیتشان غرق

گردند.

آکهی فقدان سند مالکیت

عبدالعلی زارع با تسلیم دو برگ استشاده‌یه که در دفترخانه ۳۳۵ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به شماره جایی ۰۰۱۹۶۹۸ مربوط به شش‌داگ بکبابخانه به پلاک ۲۱۵۴/۱۱۹۶ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۴۵۸۳۸ در صفحه ۴۹۷ دفتر ۱۵۱۲ املاک به نام عبدالعلی زارع ثبت و سند مالکیت صادر و سپس به علت جابجایی مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند الشئی سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آکهی می‌شود که هر کی نسبت به ملک مورد آکهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تاده روز پس از انتشار آکهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به منقضای تسلیم خواهد کرد.
۱۹۹۰۰/م الف
۲۷۵۶۲/۱۶۸۱۱

جهانبخش اسفندیاری نیا – رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

آکهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده ۹۶۱۰۷۳ این شعبه منتهم ابوظافل معروفی به اتهام تحصیل مال نامشروع و اعمال نقد بر خلاف حق و مقررات قانونی موضوع شکایت خاتم دولت غزلی از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه معلوم نبودن محل اقامت وی ممکن نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار آکهی در شعبه ششم بازپرسی دادرسی انقلاب شیراز واقع در بلوار جدید قرا ن به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انسانی حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آکهی اقدام قانونی معمول می‌گردد.
۱۹۹۰۴/م الف
۲۷۵۷۷

بازپرس شعبه ششم دادرسی انقلاب اسلامی شیراز

آکهی

پرونده کلاسه ۹۷۰۹۹۸۷۱۱۸۲۰۰۰۳ در خصوص اتهام آقای مجید امید هارونی فرزند کیامرت دائر بر نگهداری یک عدد یابب با توجه به گزارش ضابطین و انجام تحقیقات کامل در دادسرا که منجر به صدور قرار جلب به دادرسی گردیده و اقرار صریح منتهم در دادسرا و عدم حضور وی در دادگاه علی رغم ابلاغ قانونی با توجه به گزارش ضابطین و سایر قرائن و امارات موجود و منمکش در پرونده بره انسانی به نامبرده محرز و مسلم تشخیص و عملش جرم و با ماده ۲۰ قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر و الحاق موادی به آن منسوب ۱۳۹۸ مجمع تشخیص مصلحت نظام اسلامی منطبق است بنابراین دادگاه مستندا به ماده مذکور مشاراله را به پرداخت مبلغ یانصد هزار ریال جزای نقدی محکوم می‌نماید رای صادره غیابی و ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و سپس قطعی است.
۱۹۹۰۷/م الف
۲۷۵۸۰

منشی دادگاه کیفری شعبه دوم دادگاه انقلاب شیراز

آکهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده ۹۷۰۲۴۷ این شعبه منتهم شهرام قاضی شعار فرزند غلامرضا به اتهام نگهداری ۳۹ کیلو و یانصد گرم تریاک و یک حقه وافور از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه معلوم نبودن محل اقامت وی ممکن نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار آکهی در شعبه ششم بازپرسی دادرسی انقلاب شیراز واقع در بلوار جدید قرا ن به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انسانی حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آکهی اقدام قانونی معمول می‌گردد.
۱۹۹۰۵/م الف
۲۷۵۷۸

بازپرس شعبه ششم دادرسی انقلاب اسلامی شیراز

آکهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای اسماعیل رتییی فرزند ابراهیم فعلا مجهول المکان که به اتهام چهار کیلو و پنجاه گرم مواد مخدر تریاک موضوع گزارش پلیس مبارزه با مواد مخدر در پرونده کلاسه ۹۶۱۶۲۱ شعبه ۱۰۱ کیفری دو دادگاه عمومی چنارشاهینجان تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای روز سه شنبه ۱۳۹۷/۰۶/۲۷ ساعت ۱۰:۰۰ صبح تعیین شده ابلاغ می‌گردد در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شود. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد.
۱۹۹۰۹/م الف
۲۷۵۸۲

دادرسی علی البدل دادگاه عمومی و انقلاب یخش چنارشاهینجان