

مشاور خانواده

خانم خاطره - ملکیان
(کارشناس روانشناسی)
پنجشنبه ها: از ساعت ۱۱ الی ۱۳
مشاوره تلفنی و از ساعت ۱۱ الی ۱۳
مشاوره حضوری (با هماهنگی قبلی) با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۸



مشاوره تلفنی و حضوری

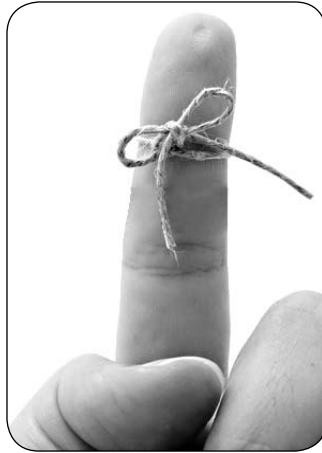
وسواس فراموشی

* خانمی هستم ۳۸ ساله، کارمند، متاهل و دارای ۳ فرزند. تازگی ها مدام به خودم می گویم «نکنه چیزی را فراموش کرده باشم» و یا «چیزی را از قلم انداخته باشم». * آیا این فقط فکر است یا در این زمینه تجربه ای هم داشته اید؟ * نمی توانم به چیز خاصی اشاره کنم و تقریباً تمام کارهایم هم منظم پیش می رود اما قادر نیستم احساس آزاردهنده ای که مدام به من می گوید چیزی را فراموش کرده ام، از خودم دور کنم. * این حس چه زمانی پدید می آید؟ * زمانی که می خواهم کاری انجام دهم یا کسی انجام دادن کاری را از من خواسته است.

* در کل عملکردتان را چگونه ارزیابی می کنید؟ * معمولاً عملکرد بسیار خوبی دارم، چه در اداره و چه در خانه، اما همیشه احساس می کنم چیزی را فراموش کرده ام. چندی پیش می خواستیم برای تعطیلات به سفر برویم، هر چند وقت یکبار فهرست مواردی را که نباید فراموش کنیم، چک می کردم اما باز با خودم می گفتم چیزی را فراموش کرده ام. * آیا در سفر به این نتیجه رسیدید که چیزی را فراموش کرده اید؟ * خیر.

* چنین رفتاری با حواس پرت بودن فرق دارد. در اینجا شما فقط فکر می کنید چیزی را فراموش کرده اید، ولی واقعاً اینطور نیست. این واکنش، از احساس ناخودآگاهی سرچشمه می گیرد که حاکی از نداشتن علاقه به کاری

است که در حال انجامش هستید یا ممکن است از احساس گم کردن چیزی در زندگی سرچشمه بگیرد. چنین حالتی به یک حس ناهشیار مبنی بر گم کردن چیزی تبدیل می شود. اگر حسابداری هستید اما همیشه دوست داشته اید موسیقیدان باشید و میل و علاقه ای خود را سرکوب کرده اید، این سرکوبگری به شکل احساس فراموش کردن چیز خاصی متجلی خواهد شد. ذهن شما قادر به قبول و درک آرزویی که محقق نشده، نیست، بنابراین آن را به شکل حسی مبهم آشکار می کند.



* به قضاوتهايتان اعتماد کافی ندارید و در اصل، به قابلیت های تان شک می کنید تا از پس خودتان بر آید

به خاطر وجود چنین احساسی، اغلب تصمیمات و قضاوتهای خود را بازبینی می کنید. هسته چنین رفتاری، شک داشتن به خود است. به قضاوتهايتان اعتماد کافی ندارید و در اصل، به قابلیت های تان شک می کنید تا از پس خودتان بر آید. باید چندین بار خودتان را بازبینی کنید تا مطمئن شوید تمام کارهایی که انجام می دهید، درست از آب درمی آیند. این روند ممکن است در شما ایجاد وسواس کند؛ زیرا فکر می کنید باید مدام خودتان را چک کنید. با این که «کاملاً مطمئن هستید» شیر گاز را بسته اید، دوباره آن

مبلغ چهل میلیون تومان خانه را خریدم و سهم هر یک از برادران و خواهران بر مبنای قانون ارث و به میزان هر برادر دو برابر هر خواهر مشخص گردید و قرار شد که از طرف من پرداخت شود. بنده نیز با هر یک از آنها بر سر نحوه پرداخت به نوعی به توافق رسیده و پول همه آنها به جز یکی از خواهرانم را داده ام. اما چون برادر و خواهر بودیم این معامله مکتوب نشد و مدارکی در این خصوص وجود ندارد. اینک و پس از ۱۵ سال که از این قضیه می گذرد چهار نفر از آنها با انکار معامله انجام شده تقاضای اجرت المثل سهم خود از خانه را نموده اند که علیرغم توضیحات فراوان بنده بازم دادگاه مرا به پرداخت اجرت المثل منافع استفاده شده محکوم کرده است. با این توضیح که با اقرار یکی از برادرانم در جلسه دادگاه به فروش سهم خودم به من، این برادر را مستحق اجرت المثل نشناخته و به نفع او حکم نداده است. تجدیدنظر خواهی از این

را کنترل می کنید. درها، پنجره ها و ماشین را دوباره بازبینی می کنید. ممکن است ده متر به عقب برگردید تا مطمئن شوید در پارکینگ را بسته اید. از خود بپرسید: «اگر احتمال فراموش کردن چیزیها وجود نداشت، چه می کردم؟» این نوع فکر، «نامحدود» نامیده می شود. برای رویا پرداز به اجازه کسی نیاز نیست، فقط باید خودتان بخواهید. وقتی رویای خود را یافتید، ببینید برای رسیدن به آن چه گامهایی را باید بردارید.

چرا باید وقتتان را بابت دلبالی مینی برانجام ندادن کارها هدر دهید، در حالی که تنها دلیلی که نیاز دارید این است که چرا باید این گونه فکر کنید؟ مثلاً اگر زندگی خود را بر رانندگی متمرکز کرده اید، دیگر نیازی نخواهد بود ذهنتان را به چیزهایی مثل بستن یا نبستن در گاراژ مشغول کنید. مجسم کردن کارهای مورد علاقه و جالب، شک به خود را به اطمینان مبدل می کند. برای خوددفعی معین کنید. خواهید دید که اثر زیتان به طور اتوماتیک، صرف نمایان کردن خواسته تان خواهد شد.

مهارت های مربوط به حافظه را در خود قوی کنید. اگر تاکنون نوشتن خاطرات روزمره تان را تجربه نکرده اید، همین حالا این کار را انجام دهید. هر روز، مهمترین فعالیت ها، افکار، آرزوها و موفقیت های خود را یادداشت کنید. تعداد لحظات مهمی که در طول یک روز وجود دارد، ولی به خاطر ثبت نشدن از آنها استفاده کافی نمی کنیم، شگفت آور است.

درواقع با ثبت نکردن این موارد، آنها را به سطح هوشیاری منتقل نمی کنیم. اجازه ندهید چنین اتفاقی برایتان بیفتد.

به زندگی خود توجهی کنید که درخور آن باشد. پس از گذشت یک سال، برگردید و چیزهایی را که نوشته اید، بخوانید. فکری که کم از میزان بینشی که به دست آورده اید، متعجب خواهید شد. این کار را ادامه دهید و خاطرهنویسی را به عادت ماندگار تبدیل کنید. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

مشاوره ازدواج، کودک و خانواده:
خانم مرصیه شیرازی (کارشناس ارشد روانشناسی) سه شنبه ها: از ساعت ۹ الی ۱۱ مشاوره تلفنی و از ساعت ۱۱ الی ۱۳ مشاوره حضوری (با هماهنگی قبلی) با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰

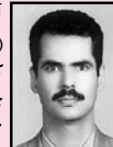


مشاوره تلفنی و حضوری

رأی هم فایده ای نداشته و محکومیت بنده قطعی شده است. آن چه سبب ضایع شدن بیشتر حق من گردیده این است که کارشناس تعیین شده توسط دادگاه مبلغ اجرت المثل را به نسبت همه آنها یعنی ۴ نفر تعیین کرده که عیناً همان مبلغ در حکم صادره درج شده است. در حالی که باتوجه به این که دادگاه یکی از برادرانم را از زمره مدعیان خارج کرده لازم بوده که سهم وی از مبلغ تعیین شده توسط کارشناس کسر گردد که این گونه نشده است. باتوجه به این که حکم صادره قطعی بوده و دیگر قابلیت اعتراض ندارد چاره کار من چیست؟ آیا این حکم عادلانه است؟ آیا مجبور به پرداخت هستم؟ آیا راهی برای جلوگیری از تضییع حقم وجود ندارد؟

شاه و اسکندری - شیراز
تقاضای تصحیح حکم
پاسخ: در هر دعوی مطروحه در محاکم دادگستری

آقای سعید مجیدی نژاد
(وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی)
چهارشنبه ها از ساعت ۱۱/۴۰ الی ۱۶/۳۰ با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۸



مشاوره حقوقی

اشتباه در حکم دادگاه

سوال: پدر پیری داشتم که حدود پانزده سال پیش دار فانی را وداع گفت. از آن مرحوم یک باب خانه باقی مانده بود که باید بین همه ورثه تقسیم می شد که جمعا دو دختر و سه پسر فرزندان او بودیم. چون همگی برادران و خواهرانم در اماکن دیگری زندگی می کردند و فقط من در منزل پدری بودم قرار شد که بنده سهم آنها از منزل را بخرم و در همان جا زندگی کنم. بنابراین قیمت منزل را از چند بنگاه مسکن جویا شده و سپس در حضور همگی برادرها و خواهرها و به