

تاق مشاوره

از شخصی که به من ظلم کرده کینه شتری به دل گرفتم!



شخصی به من خیلی ظلم ویدی کرده، واقعا تاثیر بدی روی زندگی ام گذاشته و خیلی بر ایدر دسدر درست کرده است. سال هاست که از او، کینه شتری به دل دارم اما به نظر، من مانش رسیده که فراموشش کنم. پرسی هستم ۲۴ ساله. ممکن است راهنمای ام کنید؟



زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

وجوداتان که در گذشته آسیب دیده، با خودتان حرف بزنند، گریه کنند و نجس را تخلیه کند. در این مسیر، کمک گرفتن از یک متخصص سلامت روان می‌تواند راهگشا باشد. گاهی عمق زخم‌ها به قدری است که نیاز به هایت و همراهی یک فرد متخصص داریم. یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند با ارائه تکنیک‌های تخصصی، به شما کمک کند تا ریشه‌های عمیق‌تر این کینه را شناسایی کرده و فرایند بخشش را به شکلی سالم و مؤثر طی کنید. آن‌ها فضایی امن برای بیان احساسات سرکوب‌شده فراهم می‌کنند و ابزارهای لازم برای مدیریت خشم و رهایی از خاطرات آزاردهنده را در اختیاران قرار می‌دهند.

هفست

🌟 **تمرکز را روی خودتان بگذارید**

در گام بعدی، تمرکز را از «او به خودتان» تغییر دهید. تا زمانی که تمرکز ذهنی شما بر روی کارهای او، رفتارهای او و میزان بی‌عدالتی اوست، او همچنان بر زندگی شما مسلط دارد. هر بار که فکر او به سراغتان می‌آید، با آگاهی به خود بگویید: «آن فصل تمام شده است و من اکنون در امنیت هستم». فراموش کردن یک رویداد دشوار است، اما فراموش کردن «تأثیر عاطفی» آن رویداد با تمرین و حضور در لحظه حال امکان‌پذیر است. شما حق دارید که سبکبال زندگی کنید. رها کردن، نه یک امتیاز برای طرف مقابل، بلکه بزرگ ترین هدیه‌ای است که شما می‌توانید به سلامت روان خودتان بدهید. اجازه دهید گذشته، در جایگاه خود بگذشت»

باقی بماند، تأیید نهان فضای کافی برای شکوفایی داشته باشد.

مخاطب گرامی، بسیاری از ما در مسیر زندگی با افرادی روبه‌رو می‌شویم که نه تنها مرزهای روانی ما را زیر پا می‌گذارند، بلکه رویای در درونج خود را اسال‌ها بر دیوارهای حافظه‌ما حک می‌کنند. وقتی صحبت از «کنشه‌شتری» به میان می‌آید، در واقع با پدیده‌ای روبه‌رو هستیم که در روان‌شناسی، آن را «آخشم‌فرایند» نامیده‌اند. می‌نامیم؛ وضعیتی که در آن فرد، برخلاف تصور عمومی، با دیگر داشتن خشم، در واقع زنجیری به تنگ خودپیچیده است که او را به همان گذشته تلخ و به همان فرد آسیب‌ننده متصل نمی‌کند. دارد.

هفست

بازسازی هویت و ساختن آینده هستی. در این مرحله، کینه‌ماندیک لنگر سنگین عمل می‌کند، لنگری که اجازه نمی‌دهد ششوی زندگی شما با سرعت و وقت در جهت اهداف جدیدتان حرکت کند. باید بدانید که کینه داشتن شبیه به این است که شما هر می‌خورید و انتظار دارید طرف مقابل از دردمیمراد هدف از فراموش کردن بیاخشید، هرگز تابید کردن رفتار اشتباه آن شخص با نادیده گرفتن بی‌عدالتی صورت گرفته نیست، بلکه هدف، «قطع اتصال انرژی» از آن فرادست.

پدیرش، سوگواری، رهایی

برای گذار از این وضعیت، گام اول «پدیرش واقعیت» است. فرودفتن این که اول اتفاق رخ داده‌وان فرد واقعاً آسیب‌رسان بوده، به جای انکار، اولین قدم‌برای بهبود است. گام دوم، «سوگواری برای خودآسیب‌دیده» است. شما باید اجازه دهید آن بخش از



خود می‌کنند. این تلاش دائمی می‌تواند اضطراب، احساس شرم و کاهش اعتماد به نفس را به همراه داشته باشد. در مقابل، افرادی که تفاوت‌های خود را می‌پذیرند، معمولاً احساس آرامش و اصالت بیشتری را تجربه می‌کنند.

● **صراحت به جای خجالت**

یکی از نکات جالب در شیوه فعالیت و حیدر رضا، استفاده از استراتژی «صراحت به جای خیالت» است. او منتها لکت خود را بر اینها نمی‌کند، بلکه گاهی با آن شوخی نیز می‌کند. این رفتار را می‌توان از منظر روان‌شناختی اهمیت زیادی دارد چون قضاوت احتمالی دیگران را خنثی می‌کند و کنترل روایت را در اختیار خود قرار می‌دهد. هنگامی که انسان از زبان واقعیت و جود خود هراسی ندارد، دیگران هم کمتر از آن به عنوان ابزاری برای قضاوت استفاده می‌کنند.

نمودار زیر را در نظر بگیرید:

از خود کاند، نوجوانان و بزرگسالانی که با الکت زبان زندگی می‌کنند، ممکن است احساس کنند تفاوت آن‌ها مانعی برای حضور اجتماعی یا موفقیت است. مشاهده فردی که با وجود همین ویژگی توانسته ارتباط گسترده‌ای با مخاطبان برقرار کند، می‌تواند پیام امیدبخشی برای آنان باشد. چنین گوهایی به‌افزایش آن‌ها می‌دهند که محدودیت‌ها الزام تعیین کننده آینده نیستند.

ن؛ اختلالی که با استرس افزایش می یابد

لکنت زبان در واقع نوعی اختلال گفتاری است که باعث تکرار، کشیده شدن یا توقف ناخواسته در بیان کلمات می شود. افراد دارای لکنت معمولاً دقیقاً می دانند چه می خواهند بگویند، اما



(مانند اجاره، قبوض و مواد غذایی)، هزینه‌های مهم اما قابل کنترل (مانند پوشاک و تفریحات) و

اهڪا، سادہ:

اولین قدم، ثبت تمام هزینه‌های ماهانه است. بسیاری از مخارج کوچک روزانه خرید و نقلات، نوشیدنی یا هر خرید کوچک را ثبت کنید. در پایان ماه رقم قابل توجهی میل می‌دهند.

سازش مشخص شدن هزینه‌ها، آن‌ها را به سه گروه تقسیم کنید: هزینه‌های ضروری

حتماً برای شما هم پیش آمده که نتوانستید تا پایان ماه از پس بعضی مخارج بر بیایید و از ورگردد کاش نتوانسته بودید مبلغی را از قبل پس انداز کنید. بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند برای پس انداز باید درآمد بالاتری نسبت به قبل داشته باشند، در حالی که مدیریت درست هزینه‌ها اغلب تأثیر بیشتری از افزایش درآمد دارد. اما چطور هزینه‌ها را مدیریت کنیم تا بتوانیم پس انداز کنیم؟

ترفندها

[illegible]

اداره گل نیت استاد و اعلای خان خراسان رضوی اداره نیت استاد و اعلای حوزه نیت ملک مشهد ناحیه چهار
فیات موضوع قانون تعیین تکلیف زمین نیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
تاریخ موضوع عده ۴۰۴/۱۰۳۹۵ و ۴۰۴/۱۰۳۹۶ و ۴۰۴/۱۰۳۹۷ و ۴۰۴/۱۰۳۹۸ و ۴۰۴/۱۰۳۹۹ و ۴۰۴/۱۰۴۰۰ و ۴۰۴/۱۰۴۰۱ و ۴۰۴/۱۰۴۰۲ و ۴۰۴/۱۰۴۰۳ و ۴۰۴/۱۰۴۰۴ و ۴۰۴/۱۰۴۰۵ و ۴۰۴/۱۰۴۰۶ و ۴۰۴/۱۰۴۰۷ و ۴۰۴/۱۰۴۰۸ و ۴۰۴/۱۰۴۰۹ و ۴۰۴/۱۰۴۱۰ و ۴۰۴/۱۰۴۱۱ و ۴۰۴/۱۰۴۱۲ و ۴۰۴/۱۰۴۱۳ و ۴۰۴/۱۰۴۱۴ و ۴۰۴/۱۰۴۱۵ و ۴۰۴/۱۰۴۱۶ و ۴۰۴/۱۰۴۱۷ و ۴۰۴/۱۰۴۱۸ و ۴۰۴/۱۰۴۱۹ و ۴۰۴/۱۰۴۲۰ و ۴۰۴/۱۰۴۲۱ و ۴۰۴/۱۰۴۲۲ و ۴۰۴/۱۰۴۲۳ و ۴۰۴/۱۰۴۲۴ و ۴۰۴/۱۰۴۲۵ و ۴۰۴/۱۰۴۲۶ و ۴۰۴/۱۰۴۲۷ و ۴۰۴/۱۰۴۲۸ و ۴۰۴/۱۰۴۲۹ و ۴۰۴/۱۰۴۳۰ و ۴۰۴/۱۰۴۳۱ و ۴۰۴/۱۰۴۳۲ و ۴۰۴/۱۰۴۳۳ و ۴۰۴/۱۰۴۳۴ و ۴۰۴/۱۰۴۳۵ و ۴۰۴/۱۰۴۳۶ و ۴۰۴/۱۰۴۳۷ و ۴۰۴/۱۰۴۳۸ و ۴۰۴/۱۰۴۳۹ و ۴۰۴/۱۰۴۴۰ و ۴۰۴/۱۰۴۴۱ و ۴۰۴/۱۰۴۴۲ و ۴۰۴/۱۰۴۴۳ و ۴۰۴/۱۰۴۴۴ و ۴۰۴/۱۰۴۴۵ و ۴۰۴/۱۰۴۴۶ و ۴۰۴/۱۰۴۴۷ و ۴۰۴/۱۰۴۴۸ و ۴۰۴/۱۰۴۴۹ و ۴۰۴/۱۰۴۵۰ و ۴۰۴/۱۰۴۵۱ و ۴۰۴/۱۰۴۵۲ و ۴۰۴/۱۰۴۵۳ و ۴۰۴/۱۰۴۵۴ و ۴۰۴/۱۰۴۵۵ و ۴۰۴/۱۰۴۵۶ و ۴۰۴/۱۰۴۵۷ و ۴۰۴/۱۰۴۵۸ و ۴۰۴/۱۰۴۵۹ و ۴۰۴/۱۰۴۶۰ و ۴۰۴/۱۰۴۶۱ و ۴۰۴/۱۰۴۶۲ و ۴۰۴/۱۰۴۶۳ و ۴۰۴/۱۰۴۶۴ و ۴۰۴/۱۰۴۶۵ و ۴۰۴/۱۰۴۶۶ و ۴۰۴/۱۰۴۶۷ و ۴۰۴/۱۰۴۶۸ و ۴۰۴/۱۰۴۶۹ و ۴۰۴/۱۰۴۷۰ و ۴۰۴/۱۰۴۷۱ و ۴۰۴/۱۰۴۷۲ و ۴۰۴/۱۰۴۷۳ و ۴۰۴/۱۰۴۷۴ و ۴۰۴/۱۰۴۷۵ و ۴۰۴/۱۰۴۷۶ و ۴۰۴/۱۰۴۷۷ و ۴۰۴/۱۰۴۷۸ و ۴۰۴/۱۰۴۷۹ و ۴۰۴/۱۰۴۸۰ و ۴۰۴/۱۰۴۸۱ و ۴۰۴/۱۰۴۸۲ و ۴۰۴/۱۰۴۸۳ و ۴۰۴/۱۰۴۸۴ و ۴۰۴/۱۰۴۸۵ و ۴۰۴/۱۰۴۸۶ و ۴۰۴/۱۰۴۸۷ و ۴۰۴/۱۰۴۸۸ و ۴۰۴/۱۰۴۸۹ و ۴۰۴/۱۰۴۹۰ و ۴۰۴/۱۰۴۹۱ و ۴۰۴/۱۰۴۹۲ و ۴۰۴/۱۰۴۹۳ و ۴۰۴/۱۰۴۹۴ و ۴۰۴/۱۰۴۹۵ و ۴۰۴/۱۰۴۹۶ و ۴۰۴/۱۰۴۹۷ و ۴۰۴/۱۰۴۹۸ و ۴۰۴/۱۰۴۹۹ و ۴۰۴/۱۰۵۰۰ و ۴۰۴/۱۰۵۰۱ و ۴۰۴/۱۰۵۰۲ و ۴۰۴/۱۰۵۰۳ و ۴۰۴/۱۰۵۰۴ و ۴۰۴/۱۰۵۰۵ و ۴۰۴/۱۰۵۰۶ و ۴۰۴/۱۰۵۰۷ و ۴۰۴/۱۰۵۰۸ و ۴۰۴/۱۰۵۰۹ و ۴۰۴/۱۰۵۱۰ و ۴۰۴/۱۰۵۱۱ و ۴۰۴/۱۰۵۱۲ و ۴۰۴/۱۰۵۱۳ و ۴۰۴/۱۰۵۱۴ و ۴۰۴/۱۰۵۱۵ و ۴۰۴/۱۰۵۱۶ و ۴۰۴/۱۰۵۱۷ و ۴۰۴/۱۰۵۱۸ و ۴۰۴/۱۰۵۱۹ و ۴۰۴/۱۰۵۲۰ و ۴۰۴/۱۰۵۲۱ و ۴۰۴/۱۰۵۲۲ و ۴۰۴/۱۰۵۲۳ و ۴۰۴/۱۰۵۲۴ و ۴۰۴/۱۰۵۲۵ و ۴۰۴/۱۰۵۲۶ و ۴۰۴/۱۰۵۲۷ و ۴۰۴/۱۰۵۲۸ و ۴۰۴/۱۰۵۲۹ و ۴۰۴/۱۰۵۳۰ و ۴۰۴/۱۰۵۳۱ و ۴۰۴/۱۰۵۳۲ و ۴۰۴/۱۰۵۳۳ و ۴۰۴/۱۰۵۳۴ و ۴۰۴/۱۰۵۳۵ و ۴۰۴/۱۰۵۳۶ و ۴۰۴/۱۰۵۳۷ و ۴۰۴/۱۰۵۳۸ و ۴۰۴/۱۰۵۳۹ و ۴۰۴/۱۰۵۴۰ و ۴۰۴/۱۰۵۴۱ و ۴۰۴/۱۰۵۴۲ و ۴۰۴/۱۰۵۴۳ و ۴۰۴/۱۰۵۴۴ و ۴۰۴/۱۰۵۴۵ و ۴۰۴/۱۰۵۴۶ و ۴۰۴/۱۰۵۴۷ و ۴۰۴/۱۰۵۴۸ و ۴۰۴/۱۰۵۴۹ و ۴۰۴/۱۰۵۵۰ و ۴۰۴/۱۰۵۵۱ و ۴۰۴/۱۰۵۵۲ و ۴۰۴/۱۰۵۵۳ و ۴۰۴/۱۰۵۵۴ و ۴۰۴/۱۰۵۵۵ و ۴۰۴/۱۰۵۵۶ و ۴۰۴/۱۰۵۵۷ و ۴۰۴/۱۰۵۵۸ و ۴۰۴/۱۰۵۵۹ و ۴۰۴/۱۰۵۶۰ و ۴۰۴/۱۰۵۶۱ و ۴۰۴/۱۰۵۶۲ و ۴۰۴/۱۰۵۶۳ و ۴۰۴/۱۰۵۶۴ و ۴۰۴/۱۰۵۶۵ و ۴۰۴/۱۰۵۶۶ و ۴۰۴/۱۰۵۶۷ و ۴۰۴/۱۰۵۶۸ و ۴۰۴/۱۰۵۶۹ و ۴۰۴/۱۰۵۷۰ و ۴۰۴/۱۰۵۷۱ و ۴۰۴/۱۰۵۷۲ و ۴۰۴/۱۰۵۷۳ و ۴۰۴/۱۰۵۷۴ و ۴۰۴/۱۰۵۷۵ و ۴۰۴/۱۰۵۷۶ و ۴۰۴/۱۰۵۷۷ و ۴۰۴/۱۰۵۷۸ و ۴۰۴/۱۰۵۷۹ و ۴۰۴/۱۰۵۸۰ و ۴۰۴/۱۰۵۸۱ و ۴۰۴/۱۰۵۸۲ و ۴۰۴/۱۰۵۸۳ و ۴۰۴/۱۰۵۸۴ و ۴۰۴/۱۰۵۸۵ و ۴۰۴/۱۰۵۸۶ و ۴۰۴/۱۰۵۸۷ و ۴۰۴/۱۰۵۸۸ و ۴۰۴/۱۰۵۸۹ و ۴۰۴/۱۰۵۹۰ و ۴۰۴/۱۰۵۹۱ و ۴۰۴/۱۰۵۹۲ و ۴۰۴/۱۰۵۹۳ و ۴۰۴/۱۰۵۹۴ و ۴۰۴/۱۰۵۹۵ و ۴۰۴/۱۰۵۹۶ و ۴۰۴/۱۰۵۹۷ و ۴۰۴/۱۰۵۹۸ و ۴۰۴/۱۰۵۹۹ و ۴۰۴/۱۰۶۰۰ و ۴۰۴/۱۰۶۰۱ و ۴۰۴/۱۰۶۰۲ و ۴۰۴/۱۰۶۰۳ و ۴۰۴/۱۰۶۰۴ و ۴۰۴/۱۰۶۰۵ و ۴۰۴/

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]