

طرح: عنبرضا یاکدل شهرآرا

نوجوانی را دریابیم

سخت گیری یا آسان گیری بیش از اندازه
در تربیت نوجوانان، هردو دردسرافرین و آسیب زاست

۴

۱۰۲
شماره ۱۴۰۱
۱۱
۰۴
۱۴۰۱
شنبه
۸ صفحه ویژه سبک زندگی و خانواده
شماره ۳۷۰۳ روزنامه شهرآرا

شریک زندگی را چگونه
انتخاب کنیم؟

۸

شوخی زیاد
حرمت‌ها را
از بین می‌برد

۶



تقلب در دادوستد ممنوع!



فسخ را تأیید کند. توجه داشته باشید دادخواست تدریس باید به دادگاه خانواده هر شهرستان داده شود. ● البته خریدار بدون اینکه دادخواستی هم به دادگاه بدهد می‌تواند معامله را فسخ کند به این صورت که یا با فروشنده توافق می‌کند یا اینکه با استفاده از خیار تدریس خود، معامله را فسخ می‌کند.

+ فسخ معامله با استفاده از خیار تدریس ● یکی دیگر از دلایل سقوط تعهدات، فسخ قرارداد به وسیله یکی از طرفین با استفاده از یکی از اختیارات پیش‌بینی شده در قانون مدنی است. خیار در اصطلاح حقوقی اختیاری است که قانون برای یکی از طرفین قرارداد یا هر دو طرف آن قائل شده است. ● با توجه به اینکه در انجام هر معامله باید حسن نیت وجود داشته باشد، چنانچه در جریان معامله تدریس اتفاق بیفتد، شخص فریب‌خورده می‌تواند به استناد خیار تدریس، معامله را فسخ کند. ● مطابق ماده ۴۳۹ قانون مدنی نیز می‌توان به این موضوع پی برد که چنانچه یکی از طرفین موجب فریب دیگری شود، امکان اعمال خیار برای طرف مقابل وجود خواهد داشت.

● چنانچه قصد دارید از خیار تدریس استفاده کنید، با مراجعه به یکی از دفاتر خدمات قضایی، اظهارنامه‌ای را تنظیم و به طرف مقابل ارسال کنید. در متن اظهارنامه باید خواهان فسخ معامله شوید.

+ نکات تکمیلی درباره خیار تدریس ● همان‌طور که توضیح دادیم، در صورت وجود شرایط تحقق خیار تدریس، طرفین می‌توانند به موجب خیار تدریس، قرارداد را فسخ کنند. برای تحقق خیار تدریس، فروشنده باید با انجام اعمال فریب‌آمیز قصد فریب طرف دیگر را داشته باشد.

● باید به این نکته اشاره شود که بر اساس ماده ۴۳۹ قانون مدنی، خیار تدریس منحصرًا برای مشتری نیست و فروشنده نیز می‌تواند در صورتی که درباره قیمت معامله تدریسی رخ داده است، از آن برای فسخ قرارداد استفاده کند.

امروزه شاهد این هستیم که معاملات بسیاری بین مردم انجام می‌شود و برخی افراد معاملات را به صورت فریب کارانه انجام می‌دهند و سود بسیاری را به دست می‌آورند. در قراردادهای گاهی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین معامله اعمال فریب‌آمیز انجام دهد تا آن معامله سر بگیرد. مطابق ماده ۴۳۹ قانون مدنی، اگر تقلب در معامله سبب شود طرف معامله اشتباهی کند که بر معامله کردن یا معامله نکردن او اثر داشته باشد، معامله باطل است. در رابطه با جرم بودن فریب و تقلب در معاملات اختلاف وجود دارد اما از نظر حقوقی، راهکارهایی برای شکایت یا طرح دعوا علیه فرد فریب‌کار وجود دارد که در این شماره به بررسی آن می‌پردازیم.

+ منظور از تدریس در معامله چیست؟ ● مطابق قانون، تدریس نوعی فریب نامتعارف است که از سوی یکی از طرفین معامله به منظور گمراه کردن طرف دیگر معامله صورت می‌گیرد تا او را به معامله وادار کند. این در حالی است که اگر او از واقعیت مطلع بود، به چنین معامله‌ای اقدام نمی‌کرد. ● مثلاً فروشنده یک پراید تصادفی، ماشین را رنگ کند و درباره تصادفی بودن آن چیزی نگوید یا اینکه فروشنده خانه را طوری رنگ کند که ترک دیوار مشخص نشود و از این راه، خریدار را فریب بدهد.

● باید توجه داشت که برای اثربخش بودن تدریس، این شرط لازم است که عملیات فریب‌دهنده باید پیش از انجام معامله باشد تا طرف دیگر را اغوا و برای انجام معامله رغبت ایجاد کند.

+ چگونه می‌توان از فروشنده شکایت کرد؟

● به محض اینکه از موارد فسخ آگاهی پیدا کردید، می‌توانید خود را در این زمینه‌ی نفع‌مندی و با استفاده از اظهارنامه‌ای، مراتب را به طرف مقابل اعلام کنید.

● سپس باید این موضوع را در دادگاه بیان و از دادگاه درخواست کنید حکم

زندگینو

شنبه
۱۱ تیر ۱۴۰۲
شماره ۳۷۸۳

(۲)



حواستان باشد ویتامین B2 را زیاد مصرف نکنید

ویتامین B2 یا ریوفلاوین محلول در آب است. بنابراین پختن غذاهای می‌تواند آن را نابود سازد. این ویتامین در ساخت سلول‌های قرمز خونی و بهبود فعالیت‌های سلولی انرژی‌زا به بدن کمک می‌کند. این نوع ویتامین به نور حساس است و زود از بین می‌رود. به حدی که وقتی غلات به سر می‌رسند، دیگر حاوی ریوفلاوین اولیه نیستند. ویتامین B2 در مجاورت جوش شیرین از بین می‌رود و بیش از حد مصرف کردن آن باعث از بین رفتن کبد می‌شود.

مزایا

● تولید انرژی: به سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند.

● افزایش گردش خون: برای تولید سلول‌های خونی و آنتی‌بادی‌های بدن ضرور و باعث بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های مختلف می‌شود.

● ارتقای رشد و تولید مثل: برای رشد و توسعه دستگاه‌های باروری، بافت‌هایی نظیر پوست، بافت‌های متصل‌کننده، چشم، دستگاه عصبی، غشاهای مخاطی و دستگاه ایمنی، سلامت مو، ناخن و پوست و ساخت پروتئین‌های بدن مفید است.

● تنظیم فعالیت تیروئید

● پیش‌گیری از بیماری‌ها: برای بیماری‌هایی چون سردرد‌های میگرن، آب مروارید، آکنه، حساسیت پوستی، روماتیسم مفصلی و آگزما مفید است.

● محافظت از پوست: باعث ترشح مخاط پوستی، از بین بردن جوش‌های چرکی پوستی و تسریع ترمیم بافت پوستی می‌شود.

● حفاظت از سیستم عصبی: در درمان بیماری‌های عصبی متعددی نظیر صرع، بی‌حسی، ام‌اس، بیماری آلزایمر، اضطراب و... به کار برده می‌شود.

● تقویت دید چشم: باعث تقویت دید و داشتن قرنیه‌ای سالم می‌شود.

● موجب کند شدن روند بیماری ایدز می‌شود.

● افزایش جذب مواد معدنی: به جذب آهن، فولیک اسید و ویتامین‌های دیگری مثل ویتامین B1 و ویتامین B2 و ویتامین B6 کمک می‌کند.

● حفاظت از مجاری هاضمه: از غشاهای مخاطی در دستگاه هاضمه هم محافظت می‌کند.

● ارتقای سیستم ایمنی: با تقویت پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها) و سیستم ایمنی از بدن در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند.

نیاز روزانه

- دختران نوجوان چهارده تا هجده سال یک میلی‌گرم
- پسران نوجوان چهارده تا هجده سال ۱/۳ میلی‌گرم
- زنان باردار و شیرده به ۱/۶ تا ۱/۴ میلی‌گرم
- زنان بزرگ‌تر از نوزده سال ۱/۱ میلی‌گرم
- مردان بزرگ‌تر از نوزده سال ۱/۳ میلی‌گرم

منابع ویتامین B2

- ماهی، گوشت
- قه‌مز، بوقلمون، مرغ، گوشت گاو، جگر و قلوه
- تخم مرغ
- محصولات لبنی
- مارچوبه
- کنگر فرنگی
- آووکادو
- فلفل Cayenne
- مویز
- غلات صبحانه غنی شده
- کتانجک
- نخود
- لوبیای لیما
- ملاس
- قارچ
- آجیل‌ها
- جعفری
- کدوتنبیل
- سیب‌زمینی شیرین
- مریم‌گلی
- سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل، اسفناج، آب‌تره، برگ قاصدک
- نان تهیه شده با غلات سبوس‌دار، نان غنی شده و سبوس‌گندم
- عصاره مخمر





شفلا و آبیاری سروقت

«شفلا» یکی از گیاهان برطرف دار و محبوب است. این نوع گیاه به مراقبت‌های ویژه نیازمند است. مهم‌ترین نکته در نگهداری شفلا دقت در آبیاری این گیاه است. در غیر این صورت، عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

- نور: متوسط تا زیاد غیرمستقیم
- آبیاری: بعد از خشک شدن رویه خاک (حساس به آبیاری زیاد و قارچی شدن)
- دما: ۱۸ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد
- رطوبت: متوسط تا زیاد (جزیره در روزهای گرم سال)
- خاک: سبک با زه‌کشی بالا (شفلا مستعد قارچی شدن است و باید ماهی یک مرتبه از قارچ کش استفاده شود)

زندگینو

شنبه

۱۱ تیر ۱۴۰۱
۲۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۳
شماره ۲۷۰۴

(۳)

درمانگاه

دردها و شدت آن بیشتر شده است. باید چه کار کنیم؟ اگر دندان پر شده جلو دهانتان است، باید عصب‌کشی کنید اما اگر جزو دندان‌های عقبی است، می‌توان مواد را خالی و یک بار دیگر پر و ترمیم کرد. هم‌چنین می‌توان از مواد سیاه برای پر کردن، استفاده کرد تا این حالت کامل از بین برود.

● شهروند: ۱۰ سالی می‌شود که تعدادی از دندان‌هایم را پر کرده‌ام. اوایل توجه نداشتیم، اما الان در همان قسمت‌های پر شده احساس سنگینی دارم. برای نمونه، وقتی سرم را خم می‌کنم، سنگینی آن بخش‌ها به سمت جلو است. می‌خواستم بدانم آیا امکان دارد بخش‌های پر شده جدا شده باشند؟

احتمال دارد بخش‌های پر شده دچار تخریب جزئی شده یا پوسیدگی جدیدی زیر بخش‌های پر شده ایجاد شده باشد. در هر صورت، باید به پزشکتان مراجعه کنید و معاینه و بررسی شوید.

● شهروند: مدتی است هر وقت آب سرد یا غذای داغ می‌خورم، دندان‌هایم تیر می‌کشد. علت بروز این مشکل چیست و آیا نیاز به پیگیری دارد؟

حساس شدن دندان به سرما و سرما دو علت دارد. یا نشانه‌ای از پوسیدگی دندان است یا تحلیل لثه و کوتاه شدن ارتفاع آن. توصیه می‌کنم به مدت دست کم یک هفته از خمیر دندان ضد حساسیت استفاده کنید. اگر مشکل برطرف نشد، علت آن تحلیل لثه است و اگر برطرف نشد، به دندان‌پزشک مراجعه کنید چون به احتمال خیلی زیاد، یکی از دندان‌هایتان پوسیدگی دارد.

● شهروند: شش ماه پیش دندانم را با مواد سفید پر کردم. از همان موقع، درد و التهاب دندانم برطرف نشده است و گاهی بسیار اذیت می‌کند. الان فاصله



دکتر سعید
اخوان مهدوی
جراح و
دندان‌پزشک

«حیا» حافظ ایمان است



آیت‌الله... معلمی
استاد دروس خارج
حوزه علمیه خراسان

این پرسش را که «چگونه باید زندگی کنیم؟» از قرآن، روایات و احادیث معصومان^(ع) که به عنوان سرلوحه زندگی در اختیارمان قرار داده‌اند، متوجه می‌شویم و در می‌یابیم. قرآن روش زندگی انسان را آموزش داده است. پس باید به تفسیر، معارف و آیات اخلاقی و اجتماعی و اعتقادی آن بیشتر توجه کنیم و در همین راستا مفسران قرآن که امامان معصوم^(ع) هستند، آن را برای ما تشریح کرده و توضیح داده‌اند.

از جمله این موارد حیاست که از ارکان ایمان و اسلام به شمار می‌آید. حیا، یکی از صفت‌های حتمی و قطعی مؤمن، از چهار ویژگی مهمی است که از سوی امام صادق^(ع) به آن اشاره شده است. طبق فرمایش آن حضرت:

● اولین ویژگی از این چهار خصوصیت، صادق بودن و راستی است. دروغ، تزویر و شیطنت نباید در زندگی مؤمن باشد بلکه راستی در گفتار و کردار باید در زندگی اش شاهد باشیم.

● یکی دیگر از آن چهار مورد اخلاق خوب است زیرا حسن خلق جاذبه دارد و مردم را به دین و شریعت دعوت می‌کند. به همین علت، پیامبر^(ص) در رأس افرادی است که این صفت را دارند.

● شکر خصوصیت دیگری است که برای انسان مؤمن بیان می‌شود. مؤمن برای نعمت‌هایی که خدا به او داده است شاکر است در حالی که بر خلاف او، برخی از افراد با اینکه نعمت‌های زیادی در اختیارشان است، باز هم گله می‌کنند.

● و اما حیا نیز ویژگی دیگری از این چهار خصوصیت است و در واقع، مؤمن حجب و حیا دارد. به همین علت، رسول خدا^(ص) اسلام را به یک فرد برهنه تشبیه می‌کند که لباس آن حیاست زیرا همان طور که لباس تن آدمی را از سرما و گرما حفظ می‌کند، حیا هم ایمان و اسلام انسان را از طوفان‌ها و موج‌های انحرافی نگه می‌دارد و حافظ است. هر چه ایمان و عقایدمان تقویت شود، حجب و حیا هم قوی‌تر می‌شود. یعنی امکان ندارد یک انسان مؤمن دور از حیا باشد. به عبارت دیگر، ایمان و حیاطوری به همدیگر وابسته هستند که اگر یکی برود، دیگری هم می‌رود. یعنی اگر کسی ایمان نداشته باشد، حیا هم ندارد و برعکس. از سوی دیگر، کسانی که ادعا دارند پیرو امامان معصوم^(ع) هستند، باید ادب و حیایشان ممتاز باشد.

وقتی آدم عقل را برگزید، حیا و ایمان هم در کنار آن هستند. این نکته یعنی انسانی که دین دارد صاحب عقل است و کسی که دین را مسخره می‌کند باید در عقل و اندیشه‌اش شک کرد. از این رو، عاقلان به دور از لجاجت و تعصب، به طور مسلم با دین مخالف نیستند. بنابراین، حیا که جزو ارکان و همراه با ایمان است، به‌ویژه برای ما مشهدی‌ها که همسایه ثامن الحجج، حضرت رضا^(ع) هستیم حساس‌تر و مهم‌تر است. از این رو، اهالی خراسان که ادعای همسایگی با آن حضرت را دارند، باید مراقب باشند و حقوق ایشان را رعایت کنند.

کتاب باز



عمل به آن‌ها در آرامش بخشی به خانواده خود بیش از پیش اثرگذار باشند.

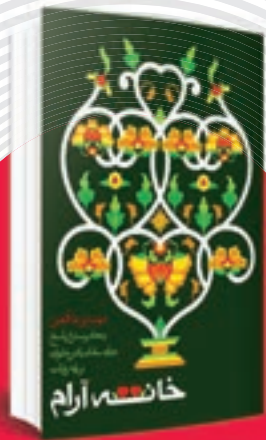
در واقع، این کتاب برگرفته از پژوهش‌های حدیثی است که در کتاب «تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث»، اثر آیت‌الله... ری شهری، انجام شده و نویسنده سعی کرده است در کتاب «خانه آرام» مهم‌ترین مسائل خانواده را که در روایات برجامانده از ائمه اطهار^(ع) بیان شده است، در قالب پنجاه پرسش و پاسخ تنظیم کند تا خواننده‌هایی که حوصله کتاب خواندن ندارند، پرسش‌های خود را در این کتاب جست‌وجو و همان را مطالعه کنند.

چرا از دواج، خواستگاری، عروسی، خانواده پایدار، اخلاق و زندگی، دین و زندگی و ازدواج آسمانی از مهم‌ترین سرفصل‌های کتاب «خانه آرام» است که نویسنده مطالب آن را به صورت کاربردی و با رعایت اختصار و در پرتو احادیث و روایات آورده است و ما مطالعه آن را به همه همسران جویای موفقیت پیشنهاد می‌کنیم.

برای خودخانه‌ای آرام بسازید

آرامش و آسایش، دو گمشده‌ای هستند که آدمی پیوسته در جست‌وجوی به دست آوردن آن‌ها در تلاش و تکاپوست و متأسفانه این روزها آرامش بیش از آسایش جای خالی اش در زندگی احساس می‌شود. همین موضوع سبب شده است با وجود همه امکانات رفاهی، باز هم بنیان بسیاری از خانواده‌ها متزلزل باشد، مسئله مهمی که پژوهشگران و اندیشمندان حوزه علوم انسانی را واداشته است در این زمینه قلم‌فرسایی‌های بسیاری کنند.

کتاب «خانه آرام»، نوشته حجت‌الاسلام مهدی غلامعلی، یکی از همین تلاش‌هاست. این کتاب دربرگیرنده پنجاه پرسش و پاسخ درباره سامان یافتن بنیان خانواده بر پایه روایات است که به همسران کمک می‌کند با شناخت وظایف و حقوق یکدیگر و



«خانه آرام»
نویسنده: مهدی غلامعلی
نشر: به‌شهر
تعداد صفحه: ۱۷۶
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

نوجوانی را دریابیم

سخت گیری یا آسان گیری بیش از اندازه در تربیت نوجوانان، هر دو درس آفرین و آسیب زاست

هم زمانی نوجوانی با دوره بلوغ، حساسیت های این سن را دوچندان کرده و سبب شده است شاهد رفتارها و واکنش های بسیار متفاوت و البته به قول پدرها و مادرهای امروزی، عجیب و غریب از نوجوانان باشیم، رفتارهایی که با واکنش های بسیار متفاوت تری هم پاسخ داده می شوند. با این نگاه، می توان والدین را به سه دسته تقسیم کرد: پدرها و مادرهای سخت گیر، پدرها و مادرهای سهل گیر و پدرها و مادرهای مقتدر که خروجی هر کدام از آن ها آینده متفاوتی را برای بچه ها رقم خواهد زد. این موضوع سبب شده است این هفته به جای رفتن به سراغ نوجوانان و صحبت مستقیم درباره آن ها، به سراغ پدرها و مادرهای آن ها برویم و حد و مرز این گونه برخوردها را در گفت و گو با حسین جانعلی پور، روان شناس حوزه کودک و نوجوان، دقیق تر بررسی کنیم.



معصومه مومنین نژاد
m.mahsa@shababnews.ir

زندگینو

شنبه

۱۱ تیر ۱۴۰۱
شماره ۳۷۰۳
۲۲ دی‌ال‌جی ۱۴۴۴

(۴)

پدرها و مادرهای آسان گیر

خیلی از پدرها و مادرها تصور می کنند با آزاد گذاشتن بچه ها و دادن استقلال زیادی به آن ها نتایج تربیتی بهتری به دست خواهند آورد. سهل گیری در امور تربیتی در دست به اندازه سخت گیری آسیب زاست چون در خانواده های سهل گیر قوانین زیادی وجود ندارد. هر کس هر طوری بخواهد رفتار می کند. توجهی هم به آموزش رفتارهای اجتماعی نمی شود. در نتیجه این نوع تربیت، ما بچه هایی خواهیم داشت که:

- چندان وابسته به خانواده نیستند.
- اعتماد به نفس بسیار کمی دارند.
- درگیر مشکلات دیگر اعضای خانواده نمی شوند.
- احساس مسئولیت نمی کنند.
- در برنامه ریزی های تحصیلی و شغلی خود ناموفق هستند.
- تعاملات و ارتباطات اجتماعی ضعیفی دارند.
- به اجرای قوانین و آداب و رسوم تقید چندانی ندارند.
- به منافع فردی توجه دارند تا خانواده گی.
- به علت هرج و مرج، گرفتار تزلزل روحی هستند.
- در آینده، پدرها و مادرهای سهل گیر و بی مسئولیتی می شوند.



مهمترین اصول و مهارت های ارتباطی با نوجوانان

نیازهای ما تغییر کرده است.

+ مقایسه در هر شرایطی ممنوع

تفاوت های موجود در انسان این نکته است که پدر و مادر با فرزندان خود مطابق روحیه توانمندی ها، استعدادها و ویژگی برخورد کنند.

+ کسب هویت مثبت

اگر نوجوانی در این دوره از زندگی احساس ارزشمندی کند و هویت برای خود پیدا کند، این مسئله خواهد کرد که در آینده نیز با د و در هر شرایطی، تصمیم درست بگیرد.

از کلمات و عبارات مثبت استفاده کرد تا تشویقی برای تغییرهای مثبت باشد.

+ برقراری ارتباط کلامی و عاطفی

هر قدر پدر و مادرها برای نزدیک شدن به نوجوانان ارتباط کلامی و غیر کلامی بیشتری برقرار و به او محبت کنند، نوجوان احساس مورد توجه بودن بیشتری پیدا خواهد کرد و دوره نوجوانی را بهتر پشت سر خواهد گذاشت.

+ پرهیز از تحمیل

بدترین تحمیلی که به نوجوانان می کنیم این است که از او خواهیم مانند ما باشد. این در حالی است که دنیا همپایه روحيات و

مهم ترین کانون تأمین کننده امنیت روحی و روانی نوجوان باشد.

+ مبادله مهر و عطوفت

توجه و محبت کردن یک نیاز اساسی روانی و تقویت کننده مثبت است و رفتار بچه ها را به سمت خلاقیت، خیر و نیکی تغییر جهت می دهد.

+ پذیرش همراه با احترام

بچه ها نیاز دارند به این اطمینان برسند که شما آن ها را همان طور که هستند پذیرفته اید و برایشان احترام قائلید.

+ برخورد مثبت

در برخورد با نوجوان، همیشه باید

حساس بودن دوره نوجوانی و گره خوردن آن به بلوغ مهم ترین علتی است که پدرها و مادرها باید اطلاعات خود را پیش از پیش درباره مراحل رشد فرزندشان و نیازهایی که دارد افزایش دهند. بر این اساس، می توان چند اصل مهم و ارتباطی را در این دوره بر شمرد.

+ تأمین نیازهای اولیه

نوجوان هم مانند دیگر اعضای خانواده نیازهایی ابتدایی دارد که باید به موقع اما به اندازه و بجا تأمین شود.

+ ایجاد امنیت روانی

اگر می خواهیم نوجوانمان از آسیب های اجتماعی دور باشد، باید خانه و خانواده

ها و مادرهای سخت گیر یا تنید قوانین بیش از اندازه‌ای برای تربیت بچه‌های خود دارند و تقریباً شبیه یک پادگان اداره می‌کنند. یعنی دستورهای صادر شده چون و چرا اجرا شوند چون احساس می‌کنند با کنترل زیاد می‌توانند منضبط و موفق‌تر تربیت کرد. این در حالی است که سخت‌گیری در سهل‌گیری نتیجه تربیتی مناسبی نخواهد داشت و بچه‌هایی که خواهند شد:

تماماً به نفس کمی دارند و کمتر به خودشان اتکا می‌کنند. استقلال کافی برخوردار نیستند و وابستگی زیادی به خانواده دارند. می‌فان نفس هستند و از قبول مسئولیت خودداری می‌کنند. اینکه در محیطی مانند خانواده بخواهند ادعای حق کنند، هراس

مع و فرمانبردار و دارای خلایق پابینی هستند. احساس ناامنی می‌کنند و رفتاری همراه با پرخاشگری دارند. به طور

رگ سالان بدبین‌اند. حقوق دیگران احترام قائل نمی‌شوند و در برابر انتقاد بی‌تفاوت‌اند.

ائیل اخلاقی، عاطفی و ذهنی به شدت انعطاف پذیرند.

فسردگی و خودکشی در آن‌ها زیاد است.

پدرها و مادرهای سخت‌گیر



پدرها و مادرهای مقتدر

حد وسط والدین سهل‌گیر و سخت‌گیر، پدرها و مادرهای مقتدر هستند، یعنی خانواده‌هایی که بچه‌ها را به شیوه‌ای اطمینان‌بخش و قاطع آزاد می‌گذارند. در این خانواده‌ها فرزندان به استقلال و آزادی فکر تشویق می‌شوند. در عین حال، نوعی محدودیت و کنترل هم بر رفتارشان اعمال می‌شود. هم‌چنین پدر و مادر گرمی و صمیمیت و ارتباط کلامی وسیعی در تبادل با فرزندان خود دارند. در نتیجه، بچه‌هایی که در این خانواده‌ها تربیت می‌شوند:

- شخصیت‌های مستقل و مسئولیت‌پذیری دارند.
- تصمیم‌گیری‌هایشان بر اساس مشورت و مصلحت‌اندیشی است.
- عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری دارند.
- از محبوبیت بسیاری در میان هم‌سالان خود برخوردارند.
- قدرت همدلی و همیاری زیادی دارند و به خواسته‌های هم توجه می‌کنند.
- ارتباطات و تعاملات اجتماعی قوی‌ای دارند.
- از روش عقلانی در همه شئون زندگی خود پیروی می‌کنند.
- کنج‌کاو و خلاق هستند.
- بدون ترس از قضاوت، سرزنش، تمسخر و انتقاد درباره هر موضوعی، با یکدیگر صحبت و درددل می‌کنند.
- هماهنگی کاملی بین رشد اخلاقی، اجتماعی، روانی، عاطفی و شخصیتی آن‌ها وجود دارد.
- رفتارهای هدفمند و پیشرفت‌گرا دارند.
- در این بچه‌ها شادابی، نشاط و رضایت درونی ناشی از اعطای آزادی متعادل سبب شجاعت، جرئت، غلبه بر خودخواهی و خودمداری و مقابله با مشکلات و دشواری‌های زندگی می‌شود.

زندگینو

شنبه

۱۱ تیر ۱۴۰۱
شماره ۲۷۲۳
۱۴۴۴ هجری

(۵)

نوجوانان را بشناسیم و آگاهانه با او برخورد کنیم



آگاهی پیدا کردن از مراحل رشد جسمی، روحی و شخصیتی بچه‌ها یک اصل مهم در تربیت آن‌هاست و به پدرها و مادرها کمک می‌کند راحت‌تر با نوجوان خود برخورد و او را درک کنند. مطالعه کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته یا تألیف شده‌است، حضور در کلاس‌های آموزشی و مشورت گرفتن از یک مشاور مجرب در این راه طولانی و پرفراز و نشیب، به طور حتم، به بهتر سپری شدن این مسیر کمک زیادی خواهد کرد. ما به شما کتاب «روان‌شناسی نوجوان» اثر رحمان بابازاده را معرفی می‌کنیم که می‌تواند به بسیاری از پرسش‌های تربیتی شما درباره نوجوانان پاسخ بدهد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی و سلامت رفتاری، مهارت «نه» گفتن و جرئت‌ورزی است. این مهارت یکی از انواع رفتارهای قاطعانه و عبارت از توانایی ابراز خود و درخواست حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است. جرئت‌ورزی رابطه‌ای مستقیم و صادقانه است که موجب گسترش وجود خویش و ابراز خویش می‌شود و امکان دستیابی به روابط صادقانه را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید.

نام کتاب: روان‌شناسی نوجوان
نویسنده: رحمان بابازاده
نشر: نسل نو اندیش
تعداد صفحه‌ها: ۲۳۲

+ تقویت مسئولیت‌پذیری

مسئولیت دادن به نوجوان تمرینی برای آینده است تا او بتواند بهتر و متعهدانه‌تر با مسائل زندگی‌اش برخورد کند. این مسئولیت دادن باید بر اساس توانایی و استعداد او و همراه با احترام به ویژگی‌های شخصیتی‌اش باشد.

+ قاطع و جدی بودن

در کنار همه اصولی که در برقراری رابطه انسانی با نوجوانان داریم، قاطع و جدی بودن بسیار مهم است. این مسئله با خشک و جدی رفتار کردن تفاوت زیادی دارد، بلکه به معنای آن است که قانونی را که با هم تعریف کرده‌ایم یا هم به اجرا بگذاریم.

+ صداقت در گفتار و رفتار

هر قدر میزان صداقت بین ما و نوجوانان بیشتر باشد، سهولت ارتباط و اثرگذاری ما بر او بیشتر خواهد شد.

+ هم‌سوی بودن در تربیت

پدرها و مادرهایی که در تربیت بچه‌ها با یکدیگر همدل و همراه هستند، اثرگذاری بهتری روی بچه‌ها خواهند داشت.

+ برخورد بر اساس تفاوت‌ها

شناخت دقیق نوجوان و ویژگی‌هایی که دارد و تعامل با او بر اساس توانایی‌ها، استعدادها و تفاوت‌های فردی و جنسیتی، همواره باید یک اصل در تربیت نوجوانان باشد.

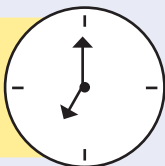


یک برنامه غذایی روزانه ویژه تثبیت وزن

امیرمقدم - داشتن یک رژیم یا برنامه غذایی مناسب برای کاهش وزن یا تناسب اندام در کنار ورزش روزانه نقش مهمی در رسیدن ما به هدفمان دارد که همان سلامتی است، رژیم غذایی ای که بر پایه همه گروه‌های غذایی تنظیم شده باشد. برای همین، امروز و در ادامه برنامه رژیمی هفته پیش، می‌خواهیم برنامه‌ای برای مراحل پایانی رژیم، یعنی مرحله تثبیت وزن، بدهیم. از این رو، توصیه می‌کنیم بیشتر کسانی که در مرحله پایانی رژیم لاغری خود و به دنبال تثبیت وزن هستند از این برنامه پیروی کنند. هم‌چنین بهتر است افرادی که قند خون بالایی ندارند و می‌توانند میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهند، از این برنامه کمک بگیرند.

ناشتا ۷ تا ۷:۳۰

یک لیوان دتوکس (آب طعم‌دار) لیمو یا زنجبیل یا زیره یا سرکه سیب یا خیار



صبحانه ۸ تا ۹:۳۰

یک کف دست نان یا سه عدد بیسکویت سبوس دار یا دو عدد بیسکویت مادر



میان‌وعده اول ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰

یک فنجان چای سبز یا دو لیوان آب + یک عدد سیب یا پوست یا یک میوه دیگر



ناهار ۱۲:۳۰ تا ۱۴:۳۰

یک عدد دلمه یا کوفته یا یک قطعه متوسط مرغ یا ماهی یا یک سیخ کباب برگ



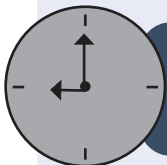
میان‌وعده دوم ۱۷ تا ۱۸:۳۰

نصف فنجان خشک‌بار یا یک عدد میوه یا یک شیرینی زبان کوچک



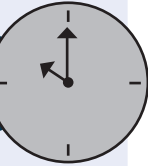
شام ۲۰ تا ۲۱:۳۰

یک نان سوخاری و یک لیوان شیر یا پنیر و گردو یا سالاد اولویه



میان‌وعده سوم ۱۰ تا ۱۰:۳۰

نوشیدن یک لیوان آب گرم



- نکته: با پیروی از این برنامه غذایی نیازی به مصرف مکمل‌ها ندارید اما یادتان باشد زیاد آب بنوشید و در هیچ شرایطی از غذاهای ممنوع (مانند عسل، شکلات، مربا، شکر، کمپوت، شیرینی، لیموناد، نوشابه، کیک و کلوچه) استفاده نکنید.
- نکته: غذاهایی مانند سالاد اولویه را باید رژیمی و سالم تهیه کنید؛ یعنی در تهیه آن‌ها نباید از مواد مضر مانند سس مایونز استفاده کنید. به جای آن می‌توانید از ترکیب ماست چکیده کم‌چرب + روغن زیتون + مقداری نمک و فلفل سیاه برای طعم‌دار کردن آن کمک بگیرید.

جدول کالری سالاد اولویه رژیمی

انرژی	مقدار	
۱۹۵ کالری	۱۰۰ گرم	سینه مرغ
۶۸ کالری	یک عدد	تخم‌مرغ آب‌پز متوسط
۱۶۴ کالری	یک عدد	سیب‌زمینی متوسط
۸۴ کیلو کالری	۱۰۰ گرم	نخودسبز
۱۱ کالری	۱۰۰ گرم	خیارشور
۴۱ کالری	۱۰۰ گرم	هویج
۱۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	ماست چکیده کم‌چرب
۱۱۹ کالری	یک قاشق غذاخوری	روغن زیتون
۲۵۱ کالری	۱۰۰ گرم	فلفل سیاه



شوخی زیاد حرمت‌ها را از بین می‌برد

● شهروند: حد و مرز شوخی در نزد همسران کجاست؟ آیا شوخی سبب صمیمیت بیشتر می‌شود یا فاصله‌ها را بیشتر می‌کند و اینکه اگر کسی بسیار حساس باشد و همسرش فرد شوخی باشد، باید چه کار کند؟



الهام
اعلمی دوست
روان‌شناس بالینی

به طور کلی، شوخی میزان صمیمیت بین دو نفر را نشان می‌دهد. حد و اندازه آن هم به خیلی چیزها بستگی دارد؛ اینکه میزان پذیرش طرف مقابل چقدر است و چگونه واکنش نشان می‌دهد و هم‌چنین سطح و نوع شوخی‌ها در چه حدی است. بر این اساس، برخی همسران بسیار محتاط عمل می‌کنند و حد و مرزها را رعایت می‌کنند. برخی‌ها هم در شوخی‌هایشان هیچ قید و بندی ندارند و حرمت‌ها را کامل از بین می‌برند. به طور کلی، شوخی زیاد سبب از بین رفتن حرمت‌ها می‌شود.

اینکه شوخی در جمع باشد یا محیطی خصوصی و اینکه از آن شوخی طرف مقابل ما بخندد و خوشحال شود یا برنجد و ناراحت شود، حد و مرز شوخی را مشخص می‌کند و ما به راحتی متوجه بجا بودن یا نایجا بودنش می‌شویم. گاهی شخصیت یکی از همسران به گونه‌ای است که قصد جلب توجه در جمع‌های خانوادگی یا فامیلی را دارد و می‌خواهد همیشه گل سرسید جمع باشد. در چنین مواقعی، این افراد همه چیز را دست‌مایه شوخی قرار می‌دهند و اگر موضوع شوخی همسر فرد باشد و او هم آدم حساسی باشد، رنجش زیادی ایجاد می‌شود، چون احساس می‌کند مورد تمسخر و خنده دیگران قرار گرفته است.

به طور معمول، افرادی که اهل شوخی زیاد هستند نمی‌توانند تغییر زیادی در رفتار خود ایجاد کنند و کنترلی روی این ویژگی اخلاقی خود داشته باشند و باید طرف مقابل بیشتری سازگاری را در خودش پدید آورد. با وجود این، باید با این فرد صحبت کند و او را در جریان حساسیت‌هایی که دارد، قرار دهد و شوخی‌ها را به‌ویژه در جمع، به سمت دیگری ببرد. هم‌چنین اگر این فرد آدم بیش از اندازه حساسی است، به او توصیه می‌کنیم قدری از حساسیت‌های خود بکاهد و نگران قضاوت دیگران نباشد چون دیگران همسرش را به‌عنوان یک فرد شوخ پذیرفته‌اند و می‌دانند که این شوخی‌ها با هدف تخریب و آزار صورت نمی‌گیرد و گذراست و به معنای از بین رفتن آبروی او نیست.

از نظر روان‌شناختی، کسی که زیاد شوخی می‌کند و شوخی‌هایش آزاردهنده است، پشت این رفتارهایش قدری خشم نهفته است. یعنی فرد بخشی از ناراحتی‌هایی را که درباره برخی از مسائل زندگی‌اش دارد به این صورت فرافکنی و برون‌ریزی می‌کند، مشکلاتی که حل نشده‌اند و گاهی فرد از این موقعیت‌ها برای تلافی و بیان آن‌ها استفاده می‌کند. افزون بر این، اگر فرد همیشه چنین شخصیتی ندارد و شوخی‌های آزاردهنده نمی‌کند، باید به دنبال علت اصلی مشکل بود و یک قدم به عقب برگشت. با همه این حرف‌ها، هم‌چنان تأکید می‌کنم که توافق دونفره شرط اصلی حذف چنین موقعیت‌هایی است که با گفت‌وگو باید به آن رسید. هم‌چنین این گفت‌وگوها تمرینی برای پیدا کردن موقعیت‌ها یا موضوع‌هایی دیگر است برای شوخی کردن.

(طب الرضا)

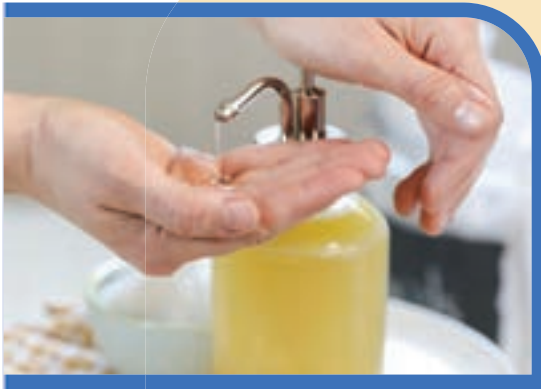


خوراکی‌های سرد بیشتر بخورید

حزیران نخستین ماه از فصل تابستان و برابر تیرماه است. در این ماه، غلبه بلغم کم و صفرا بیشتر می‌شود. یعنی خشکی و گرمی بر بدن غلبه می‌کند. از این رو، در کتاب «طب الرضا» می‌خوانیم که خوردن سبزی‌هایی خنک مانند کاسنی، خرفه، خیار گل‌به‌سر و چنبر و شیرخشت و میوه‌های مرطوب، مصرف ترشی‌ها، گوشت (بره شش‌ماهه و هفت‌ماهه تا یک‌ساله، گوشت بز یک‌ساله، مرغ‌های خانگی، تیهور و دراج)، شیر گاو و ماهی تازه در این ماه بسیار لازم و برای سلامتی مفید است.



تهیه ژل خانگی شست و شوی صورت



شست و شوی صورت با مواد طبیعی و مرغوب افزون بر اینکه حس خوبی به ما می بخشد، از آسیب های پوستی در درازمدت هم پیش گیری می کند. برای همین، خیلی مهم است که از چه شوینده ای برای این منظور استفاده کنیم. این روزها متخصصان پوست و مو استفاده از ژل های شست و شوی را به جای محصولات بهداشتی مانند صابون و صابون های مایع توصیه می کنند.

این ژل ها برحسب کیفیتی که دارند قیمت های متفاوتی هم خواهند داشت. برای نمونه، برای یک ژل پمپی دوپست میلی لیتری بین ۳۰ تا ۲۰۰ هزار تومان باید هزینه کرد که اگر قرار باشد همه اعضای خانواده و روزی چندبار از آن ها استفاده کنند، هزینه بسیار زیادی به سبب خرید خانواده تحمیل می شود. از این رو، مانند همیشه به شما توصیه می کنیم

خودتان دست به کار شوید و در خانه آن را با بهترین کیفیت و کمترین قیمت درست کنید.

چهار قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا، نصف قاشق چای خوری روغن جوجوبا، نصف قاشق چای خوری صابون کاستیل، نصف قاشق چای خوری گل رس سفید و یک قطره اسانس اسطوخودوس همه آن چیزی است که برای درست کردن یک ژل شست و شوی خانگی با کیفیت به آن نیاز دارید. همه این مواد را می توانید با قیمتی بسیار مناسب از عطاری های محلات تهیه کنید.

همه مواد به جز خاک رس را درون بطری بریزید و خوب ترکیب کنید. خاک رس را هم اضافه و دوباره مواد را به خوبی با هم ترکیب

کنید. به همین راحتی ژل شست و شوی صورت شما آماده می شود. فقط یادتان باشد هنگام استفاده از ژل، صورت خود را کمی مرطوب کنید، ژل را کف دست خود بمالید و با حرکات دورانی بسیار ملایم آن را روی صورت ماساژ دهید. پس از آن هم صورتتان را آب کشی و تمیز کنید.

بازاری

دست ساز

۲۰۰-۳۰۰ هزار تومان

۳۵ هزار تومان*

قیمت یک بطری ۲۰۰ میلی لیتری

تندرستی

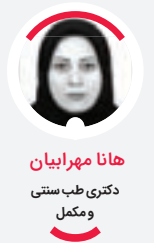
زندگی نو

شنبه
۱۴۴۱
شماره ۲۰۴
۳۷۰۳

(۷)



چند توصیه از طب سنتی برای کتاب به دست ها



هانا مهربان
دکترى طب سنتى
و مکمل

به طور معمول با نزدیک شدن به روزهای آزمون یا هر امتحان دیگری، تب و تاب خواندن هم بیشتر می شود. برخی هرچه بیشتر می خوانند، انگار

کمتر اطلاعاتی در ذهنشان ذخیره می شود. علت این مسئله هم به حافظه کوتاه مدت این افراد برمی گردد. از دیدگاه طب سنتی، مصرف خوراکی های سرد که رطوبت مغز را افزایش می دهد، عامل اصلی ایجاد این مشکل در یادگیری است. به همین دلیل، لازم است که در چنین روزهایی به خوردن و خوراک خودمان یا بچه ها بیشتر توجه کنیم. در ادامه، برخی از این توصیه های طب سنتی را با هم می خوانیم:

● خوراکی هایی را که طبع سردی دارند از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید چون خون رسانی به مغز را ضعیف و سردی و رطوبت مغز را زیاد می کنند. این خوراکی ها طیف گسترده ای دارند مانند ماهی، خیار، ترشک و لواشک، کالباس، سوسیس، گوشت گوساله، انواع سالادهای سرد مانند الویه و ...

● مصرف خوراکی هایی که طبع گرمی دارند مانند کشمش، انجیر، خرما، گردو، بادام و انواع مغزها، ارده، شیر و کنجد به همراه عسل را بیشتر کنید.

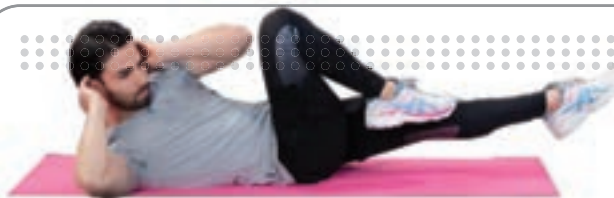
● مصرف چای، قهوه، نسکافه و هر نوشیدنی ای که کافئین دارد نه تنها سبب تمرکز فکر و رفع خواب آلودگی نمی شود که مصرف زیادشان محرک سیستم عصبی است و سبب بروز احساس ناآرامی و اضطراب می شود و تمرکز و یادگیری را مختل می کند.

● برای تمرکز بهتر، از دمنوش جینسینگ و گل میخک استفاده کنید.

● در وعده صبحانه و شام از مصرف غذاهای چرب و سنگین به شدت پرهیزید. در مقابل، از سوپ سبزیجات با عصاره پای مرغ و قدری دارچین استفاده کنید.

● مصرف تخم مرغ و سیب زمینی آب پز به همراه فلفل سیاه را برای میان وعده ها بیشتر کنید.

● برای رفع خستگی و خواب آلودگی بعد از غروب آفتاب دوش نگیرید چون آبی که از طریق بینی و گوش به مغز می رسد سبب ایجاد رطوبت مغز و مشکلات زیادی برای یادگیری می شود. به جای آن، قدری سرتان را ماساژ بدهید و نفس عمیق بکشید. چند ثانیه نیز سرتان را روی زمین بگذارید، پاهایتان را به دیوار تکیه بدهید و گوش هایتان را در جهت های مختلف بکشید.



با این حرکت عضله های شکمتان را تقویت کنید

در چند شماره گذشته به نحوه اجرای صحیح برخی حرکات ورزشی در خانه اشاره کردیم تا مخاطب به تناسب اندام نزدیک تر شود. این حرکات کمابیش در تقویت عضله های مرکزی بدن نقش داشتند. اما در این شماره به نکات کلیدی درباره «کرانچ دوچرخه» که تمرکز روی تقویت عضله های شکم دارد خواهیم پرداخت.

● به کمر روی زمین دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید و مثل پایه های

میز بالا بگیرید. دست ها را هم از آرنج خم کنید و کف دستانتان را پشت سر بگیرید.

● زانوی سمت راست را به سمت سرتان حرکت دهید و نوک آرنج دست مخالف (دست چپ) را به سمت آن بیاورید. وقتی نوک زانو با نوک آرنج تماس پیدا کرد، به حالت ابتدایی برگردید. همین کار را بلافاصله با دست و پای مخالف تکرار کنید. هر بار که یکی از پاها را به سمت سر حرکت می دهید، پای مخالف را کامل به سمت جلو بکشید و صاف کنید.

● حرکت را تا جایی که صلاح می دانید ادامه دهید و پس از اتمام ست، یک دقیقه استراحت کنید. سپس به سراغ حرکت بعدی بروید.



هوشمندانه انتخاب کنیم

از دواج از آن دسته رخداد های مهم است که زندگی هر فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. انتخاب درست، نتیجه تصمیم گیری درست و اصولی برای ادامه زندگی است که می تواند راه را برای هر کسی هموار یا ناهموار کند. البته بماند که دین اسلام تأکید و تشویق ویژه ای برای به تحقق پیوستن سنت پیامبر دارد و همان گونه که در سخنان ائمه اطهار (ع) می خوانیم، از برکات این سنت پسندیده افزایش روزی، کامل شدن ایمان و ... است. به همین منظور، صاحب نظران و کارشناسان حوزه روان شناسی بر این باورند که رعایت برخی مولفه های پیش از دواج آثار مثبتی بر تعاملات دو فرد بعد از دواج دارد.



- افزایش سطح آگاهی در همه ابعاد مستلزم کنترل تصمیم گیری های حسی و هیجانی قبیل از تصمیم گیری است.
- کشف راهکارهای زندگی موفق و عوامل اثرگذار قبل از نهایی کردن تصمیم.
- هدف گذاری برای بررسی دلایل ازدواج و زیر ذره بین بردن معیارها و ملاک های طرف مقابل (هیچ گاه نباید فرار از تنهایی، خانه پدری، دوران تلخ کودکی و ... به ازدواج تن داد).
- رسیدن به حد پختگی و تحلیل درست و موفق از شرایط و موقعیت های متفاوت (آگاهی های رفتاری مان را ارتقا دهیم).
- خودشناسی و آشنایی با مهارت های ارتباطی.
- رعایت حقوق و احترام به نیازهای طرف مقابل.
- باید در ارتباطات اجتماعی شاهد تکامل بلوغ فکری، عاطفی و اجتماعی باشیم.
- ایجاد امنیت و آرامش شغلی برای آثار اقتصادی در روابط.
- پیدا کردن شناخت نسبی از طرف مقابل به این شرط که بر پایه درست کاری و صداقت باشد.
- ارزیابی توانایی ها و پذیرش ضعف ها.
- ابراز صادقانه نظرات و خواسته ها به طرف مقابل.
- رعایت تناسب های رفتاری، فرهنگی، خانوادگی و تحصیلی و ...
- واقعه بینانه انتخاب کردن بر اثر تفکرات منطقی.
- پرهیز از اینکه انتظار داشته باشیم یکی از دو طرف آرزوهای فرد دیگر را جامع عمل بپوشاند.



(یادداشت میهمان) (حجت الاسلام عباس علی وهاب زاده/مشاور خانواده)

ازدواج آگاهانه، زندگی عاشقانه

ازدواج مرحله مهمی از تشکیل خانواده است که بیش از هر اتفاق دیگری در زندگی انسان اثر دارد. نکته مهم این است که برای اینکه ازدواج دچار چالش های کمتری شود، نیاز است که آگاهانه صورت بگیرد که شعار «ازدواج آگاهانه و زندگی عاشقانه» در این امر راهگشاست. یعنی اگر کسی می خواهد ازدواج کند، باید بر پایه آگاهی هایی که برای ازدواج نیاز است رقم بزند. بهتر است مصداقی به این نکته اشاره کنیم. اگر کسی دستگاهی بخرد، به دفترچه راهنمای آن مراجعه می کند تا دچار اشتباه و غافل گیر نشود. در ازدواج هم به این صورت است که فرد می تواند دفترچه راهنمای ورود به ازدواج را از مسیر مطالعه یا شرکت در کلاس ها و کارگاه ها به دست بیاورد.

بخشی از دانش ازدواج به اصل آن و آگاهی درباره فرایند پیش، هنگام و پس از ازدواج است. بخشی نیز به مفهوم آن برمی گردد که شامل انواع، ضرورت، اهداف، باورهای منطقی و غیرمنطقی و شناخت ازدواج صحیح و کامل و لوازم مورد نیاز است. شناخت و تحلیل خود، آگاهی از نیازها، ویژگی ها، شرایط و اوصاف و ایده آل های خویش و همسر آینده شخص و نیز شرایط اجتماعی حال و آینده از دیگر مواردی است که در ازدواج آگاهانه مطلوب است. البته آگاهی درباره فرد مقابل نیز لازم است تا در آینده چالش ایجاد نشود.

بنابراین، برای کسب این آگاهی ها باید: دانش لازم را در کارگاه ها و مطالعه به دست آورد. مهارت هایی را کسب کند. در مسیر کسب اطلاعات و آشنایی حتی در جلسات خواستگاری، دانش کافی را داشته باشد. برای مثال، کلی گویی، نرسیدن سوالات کافی، نداشتن ایده آل های مشخص و کافی و ... مشاوره های پیش از ازدواج می تواند راه مناسبی باشد. از این مهم غافل نشویم که همه مسئولیت تحقق ازدواج آگاهانه بر عهده متقاضیان ازدواج نیست بلکه نظام، حکومت و جامعه نیز باید بستر لازم برای آن را فراهم آورند.



زندگی نو

شنبه
۴ تیر ۱۴۰۱
۲۵ دی القمه ۱۴۴۲
شماره ۲۶۱۷



ضمیمه روزنامه شهر آرا
صاحب امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیرعامل:
سید میثم موسوی مهر
سر دبیر:
سید سجاد طوع هاشمی
مسئول ضمانت:
ارژنگ حاتمی
دبیر ضمیمه:
ملیحه ابراهیمی یزدی
گرافیک و صفحه آرایی:
مرجان باقری پورکیانی

شریک زندگی را چگونه انتخاب کنیم؟

شهر فرنگ



عادل نجفی

که به شما و شما به او احترام می گذارید. شاید خیلی سریع شیفته جذابیت ها و مهربانی های طرف مقابل خود شوید اما متوجه شوید که او شخصیتی کاملاً خودشیفته و فاقد احترام متقابل دارد.

● پنجم: شریک ارتباطات

باید بتوانید با شریک زندگی خود آزادانه و به سادگی ارتباط برقرار کنید. ارتباطات موفق با شریک زندگی یعنی توانایی بحث درباره موضوعات مختلف بدون ترس از مورد قضاوت و خشم قرار گرفتن که می تواند شما را به ادامه زندگی امیدوارتر و از ایجاد گره در زندگی جلوگیری کند.

● ششم: شریک هستی

شریک زندگی شما شریک آن چیزی است که هستید. به عبارت دیگر، در دوران آشنایی دقت کنید آیا او شما را همان طور که هستید پذیرفته است یا خیر. شریک هستی شما را برای همه عقاید، روحیات، شخصیت و چهره ظاهری ای که دارید باید دوست داشته باشد.

می خواهید باقی عمر خود را با او سپری کنید آن است که بیشترین و واقعی ترین لذت را از هم صحبتی و هم نشینی با او داشته باشید. این لذت جویی فراتر از دیدارهای رومانتیک و لحظات جذاب ملاقات ها و گفت و گوهای گاه و بیگاه در مسیر آشنایی با یکدیگر است. این مسئله به کیفیت حس و عواطف شما درباره یکدیگر در زمان دوری از آن هیجانات مربوط می شود.

● سوم: شریک آرزوها

شریک زندگی شما باید کسی باشد که آرزوها و رویاهای مشترکی با هم داشته باشید تا بتوانید در زندگی برای تحقق آن ها همراه شوید. بدون تردید، از خودگذشتگی در قبال شریک زندگی مسئله مهمی است اما داشتن اهداف و رویاهای مشترک می تواند نیاز به چشم پوشی بر آرزوهای دور و دراز شخصی شما را به حداقل برساند.

● چهارم: شریک محترم

احترام متقابل برای هر ارتباطی به ویژه ازدواج ضرورت دارد. شریک زندگی شما کسی است

انتخاب شریک زندگی برای همه ما به نحوی می تواند چالش برانگیز باشد. ملاحظات و نگرانی های بسیاری وجود دارند که می توانند بحث های بی پایانی را ایجاد کنند. اگر می خواهید بدانید در شریک آینده زندگی خود دنبال چه فاکتورهایی باید باشید، این شش نکته را که ما حاصل بررسی گروه های تخصصی مشاوره زندگی و ازدواج درباره تجربه زندگی مشترک زوج های مراجعه کننده به این مراکز است، بخوانید.

● اول: خود را دوست داشته باشید

اولین قدم همیشه دشوارترین قدم است. یادگیری و شناخت خود می تواند به شما در سایر مراحل زندگی به ویژه زندگی مشترک کمک شایانی کند. ابتدا درباره نقاط قوت و ضعف خود آگاهی پیدا کنید و پس از آن، همان طور که هستید خود را دوست بدارید.

● دوم: شریک لحظه ها

یکی از مهم ترین ویژگی های فردی که