آژیر

راهکارهای مفید برای رفع بوی پا

الهام اسمعیلی

افزایش تعریق در فصول گرم سال، یکی از عکس‌العمل‌های طبیعی بدن است که به جهت نامطبوع بودن بوی حاصل از آن، گاهی اوقات به معضلی مهم برای فرد مبدل می‌شود. بوی بد عرق پا نیز از جمله این معضل‌ها است.

در واقع سیستم بدین گونه است که باکتری‌های موجود در عرق، از پوست مرده زیر جوراب تغذیه کرده و در نتیجه بوی خاصی را متصاعد می‌سازند. البته اگرچه راهکار اصلی و کلیدی برای رفع این مشکل، رعایت هر چه بیشتر بهداشت است ولی توصیه‌ها و روش‌های دیگری نیز وجود دارد:

۱- پاهایتان را به طور مرتب بشویید: برای شست‌وشوی پاها از آب گرم و صابون استفاده کنید این کار را به محض ورود به خانه و یا در صورت امکان، در هر زمانی که احساس می‌کنید پاها عرق زیادی

کرده‌اند، انجام دهید. در هنگام شست‌وشو لابه‌لای انگشتان را نیز فراموش نکنید. پس از شست‌وشو، پاهایتان را خوب خشک کرده و سپس جوراب تمیز بپوشید.

۲- انگشتان پاهایتان را به پودر آغشته کنید، پس از آنکه پاها را کاملاً شسته و خشک کردید، مقداری پودر تالک (پودر بچه) و یا اسپری ضدقارچ به پاها و به خصوص در لابه‌لای انگشتان بزنید. از پودر تالک برای رفع بوی بد عرق پا در داخل کفش نیز استفاده کنند. برای این منظور پس از هر بار مراجعه به خانه و بیرون آوردن کفش‌هایتان، آنها را مدتی در هوای آزاد قرار داده و سپس در داخل‌شان کمی پودر تالک بریزید.

۳- کفش مناسب انتخاب کنید. در فصول گرم سال کفش‌های کاملاً بسته و به‌خصوص از جنس مواد مصنوعی، سبب تعریق زیاد شده و همچنین محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می‌کنند. در ضمن به بوی بیشتری نیز منجر می‌شوند. در نتیجه برای فصول گرم کفش‌های تابستانی و باز انتخاب کنید تا امکان جریان هوا در داخل کفش و در نتیجه به اصطلاح تنفس پاها وجود داشته باشد در ضمن در صورت امکان هر روز از یک کفش استفاده نکنید. کفش آغشته به عرق و بوی بد پا لااقل یک روز زمان لازم دارد تا کاملاً خشک شده و بوی نامطبوع را از دست دهد.

۴- به‌طور مرتب جوراب‌هایتان را عوض کنید. جوراب‌ها اولین سطحی هستند که عرق پا و همچنین بوی ناخوشایند ناشی از آن را به خود جذب می‌کنند لذا از جوراب‌های با الیاف طبیعی مانند پنبه و نخ استفاده کنید. در ضمن جوراب‌هایتان را حداقل روزی یک‌بار عوض کنید.

۵- پاهایتان را با یکی از مواد مختلف زیر شست‌وشو دهید:

الف- چای: تانین موجود در چای یک عامل خشک‌کننده است. در نتیجه سه و یا چهار چای کیسه‌ای را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده و سپس مقداری آب سرد به آن اضافه کنید تا مایعی ولرم حاصل شود. حال پاهایتان را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در این مایع قرار داده و سپس خشک کنید در پایان از پودر تالک برای ایجاد محافظی پودری استفاده کنید. این کار را روزی دو بار انجام دهید تا مشکل قارچ و یا عرق بد بوی پاهایتان حل شود. پس از رفع این مشکل این کار را هفته‌ای دو بار انجام دهید.

ب- سرکه: محلول اسیدی نیز می‌تواند برای رفع بوی بد پا موثر باشد. برای این منظور یک فنجان سرکه را در یک لیتر آب ریخته و پاهای خود را هفته‌ای دو بار به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

ج- پرمنگنات پتاسیم: روزانه پاهای خود را برای دقایقی در محلول پرمنگنات پتاسیم قرار دهید. این محلول برای رفع بوی بد عرق پا در کفش‌های ورزشی و همچنین درمان اگزمای عفونی بسیار مفید است. لازم به ذکر است که این محلول رنگی بوده و ممکن است پاهای شما رنگ قهوه‌ای به خود گیرند که البته موقتی است.

د- بی‌کربنات سدیم: این ماده سطح پوست شما را قلیانی‌تر کرده و در نتیجه مقدار عرق را کاهش می‌دهد. برای این منظور یک قاشق غذاخوری جوش‌شیرین را در یک لیتر آب ریخته و هفته‌ای دو بار به مدت ۱۵ دقیقه پاهای خود را در این محلول قرار دهید. روش دیگر پاشیدن جوش‌شیرین در داخل کفش‌هایتان است.

ه- حمام آب سرد و گرم: یکی از در دسترس‌ترین روش‌ها برای درمان بوی بد پا، قرار دادن پاها در آب داغ و سپس در آب سرد است. این کار را سه‌بار انجام دهید به این ترتیب جریان خون به طرف پاها روانه شده و از تعریق کاسته می‌شود. سپس بعد از سومین بار قرار دادن پا در آب داغ، در لگن آب سرد تعدادی یخ و همچنین مقداری آب لیموترش ریخته و پاهایتان را در داخل این محلول قرار دهید. در پایان مقداری الکل به پاهایتان مالیده و در معرض هوا نگه دارید تا خشک شوند.

توجه: افراد دیابتی و کسانی که گردش خون در بدن آنها به خوبی انجام نمی‌گیرد، از این روش استفاده نکنند.

۶- مراقب غذا خوردن خود باشید. بوی عرق بدن شما تاثیر پذیرفته از نوع غذاهای مصرفی است بنابراین از غذاهای پر ادویه و تند و تیز کمتر استفاده کنید.

۷- خونسرد باشید: استرس تعریق را افزایش می‌دهد. در نتیجه به افزایش فعالیت باکتری و همچنین بوی بد عرق در بدن شما می‌انجامد. بوی بد پا نیز از این امر مستثنی نیست.

سالادهای محبوب

سپیده سلیمی

■ سالاد تن‌ماهی با زیتون

۱۴۰ گرم لوبیا سبز پخته، ۲ عدد گوجه‌فرنگی متوسط، ۱ عدد پیاز کوچک حلقه شده، ۳ عدد تخم‌مرغ آب‌پز، دوسوم پیمانه زیتون سیاه، ۴۲۵ گرم ماهی‌تن، یک‌چهارم پیمانه روغن زیتون، ۱ قاشق سوپخوری سرکه سفید، ۱ حبه سیر کوبیده، نصف قاشق چایخوری خردل.

هر یک از تخم‌مرغ‌ها را به ۴ قسمت تقسیم کنید و آنها را با گوجه‌فرنگی‌ها که هر یک را ۸ قسمت برش داده‌اید، پیاز، لوبیا سبز، زیتون و تن ماهی در ظرف گود بزرگی بریزید. روغن زیتون، سرکه، سیر و خردل را در یک شیشه کوچک دردار بریزید و خوب تکان دهید. این سس را روی سالاد بریزید و خوب مخلوط کنید. سالاد آماده سرو است.

■ سالاد سیب‌زمینی

۱ کیلوگرم سیب‌زمینی، ۴ عدد پیازچه خرد شده، ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده، ۱ ساقه کرفس خرد شده، یک‌چهارم پیمانه سس مایونز، یک‌سوم پیمانه ماست ساده، ۳ عدد تخم‌مرغ آب‌پز، ۲ برش کالباس، ۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز، نمک به مقدار کافی.

سیب‌زمینی‌ها را به مکعب‌های ۲ سانتی‌متری خرد کنید یک قابلمه آب را با کمی نمک روی حرارت اجاق گاز به جوش آورید. سیب‌زمینی‌ها را در آب جوش بریزید و بگذارید چند دقیقه بجوشند تا کاملاً پخته شوند اما فرم خود را از دست ندهند. آنها را در یک صافی خالی و آبکشی کنید.

سیب‌زمینی، پیاز و کرفس را در ظرف گود بزرگی بریزید. مایونز را در ظرف دیگری با ماست مخلوط کنید و سپس به مخلوط سیب‌زمینی بیفزایید. تخم‌مرغ‌ها را به چهار قسمت برش دهید و کالباس را به برش‌های نازک نواری خرد کنید و به سالاد اضافه کنید. فلفل را با نمک کافی به سالاد بیفزایید و سرو کنید.

■ سالاد ماکارونی

۳۵۰ گرم ماکارونی صدفی درشت، یک قاشق سوپخوری روغن زیتون، یک عدد هویج متوسط، یک عدد فلفل سبز دلمه‌ای، ۱۲۵ گرم کالباس، ۲۷۰ گرم کنسرو ذرت، دو قاشق سوپخوری خامه، یک‌دوم پیمانه سس سالاد فرانسوی.

در یک قابلمه مقداری آب بریزید و روی اجاق گاز به جوش آورید. ماکارونی را در آب بریزید و بجوشانید تا مغزپخت شود. آن را در صافی خالی و آبکشی کنید. پس از آنکه آب اضافی ماکارونی گرفته شد آن را در ظرف گود بزرگی بریزید، روغن زیتون را اضافه و مخلوط کنید. هویج و فلفل دلمه‌ای را به‌صورت خلال‌های باریک خرد کنید.

هویج و فلفل را به همراه کالباس که به صورت نوارهای باریک خرده کرده‌اید به ماکارونی اضافه کنید. خامه و سس فرانسوی را مخلوط کنید و بر روی سالاد ریخته خوب مخلوط کنید و سرو نمایید. ممکن است کالباس را در این سالاد با گوشت مرغ پخته سرد و یا ماهی تن جایگزین کنید.

سلامت

یوگا، علم خوب زیستن

بهاره مهرنژاد

روزبه‌روز برتعداد آدم‌هایی که دچار آشفتگی ذهنی و روحی هستند، افزوده می‌شود. اگر به اطراف‌مان نگاه کنیم کمتر کسی را شاد می‌بینیم. اغلب آدم‌ها غمگین، ناراحت و دچار پریشان‌فکری هستند. اعصاب‌ها چنان خرد است که با کوچکترین حرفی سر یکدیگر داد و فریاد راه می‌اندازند. واقعاً دلیل این همه آشفتگی روحی چیست؟ استرس شغلی، نگرانی‌های مالی و عدم دسترسی به آرامش از مهمترین دلایلی است که باعث ناهنجاری‌های روانی در افراد می‌شود.

بهترین راهی که بتوان از شر ناملایمات روحی- روانی خلاص شد چیست؟ داروهای آرام‌بخش شاید برای مدت کوتاه پریشان‌حالی ما را بهبود بخشند ولی برای چیره شدن بر استرس و مشکلات زندگی بد نیست تنها یک ساعت در شبانه‌روز را به خودمان اختصاص دهیم.

تغییر خط‌مشی زندگی به وسیله تمرینات یوگا یکی از روش‌های درمانی است که در سال‌های اخیر به ویژه در کلینیک‌های روان‌درمانی اروپا بسیار توصیه می‌شود.

یوگا، آن‌طور که شما فکر می‌کنید انجام یک سری حرکات و ژست‌های عجیب و غریب نیست. هاتا یوگا، سلسله تمریناتی است برای قسمت‌های مختلف بدن که به صورت کشش‌های ملایم، توقف برگشت از حرکت به همراه تنفس‌های عمیق و آرام و تمرکز فکر انجام می‌گیرد. این حرکات به ماهیچه‌ها، ستون فقرات و اندام وضعیت کاملاً مطلوب و متعادلی می‌بخشد. با انجام حرکات کششی یوگا و رهایی فیزیکی و تمرینات تنفسی منبع بسیار وسیعی از انرژی در وجود شما ذخیره می‌شود. این انرژی کمک می‌کند تا با تمام بیماری‌های روحی- جسمی مقابله کنید.

تکنیک‌های یوگا همان‌طور که از نامش پیدا است با ارتباط بین بدن فیزیکی، ذهن و روان باعث آرامش فکر و درک حقیقت از طرق آگاه شدن برخویش می‌شود (یوگا در زبان سانسکریت به معنای اتحاد و وحدت روح و جسم است.)

یوگا شامل ۳ بخش است؛ تمرین، تنفس و مدیتیشن که با حفظ سلامت عمومی بدن، عصبانیت، افسردگی، تنش‌ها و استرس‌های روزانه را کاهش می‌دهد. تمرینات تنفسی بهترین ابزار مقابله با استرس و هیجان هستند. تکنیک‌های تنفس این امکان را به شما می‌دهد که با اراده و قدرت به اثرات زیان‌بار استرس در خود غلبه کنید.

تمرینات یوگا باعث می‌شود تا تضادهای شخصیتی خود را شناسایی کرده و آنها را از خود دور کنید. موقعیت‌هایی را که باعث استرس و پریشان‌فکری می‌شود جست‌وجو کرده و با انجام یکسری تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس آنها فشارهای عصبی را از ذهن‌تان بیرون کنید. فراموش نباید کرد همه سرنوشت ما را افکار و احساسات درونی ما می‌سازد. اگر اعصاب و روان شما سالم باشد بدن و ذهن شما در مقابل ناراحتی‌ها واکنش نرمال نشان می‌دهد. اما اگر اعصاب و هورمون‌های شما به هم بریزد، زمینه برای هرگونه اضطراب، نگرانی و تشویش و افسردگی نیز فراهم می‌شود. گرچه برای رفع این مسائل یک مشاوره پزشکی خوب هم کارساز است ولی یوگا به شما می‌آموزد که چگونه با غلبه بر تضادهای درونی و بیرونی، جسم و ذهن خود را از عناصری که باعث آشفتگی ذهنی می‌شود، پاک کنید. شاید مسخره بیاید که با وجود مشغله‌های فراوان گوشه‌ای بنشینید، چشمانتان را ببندید و تصویری زیبا و دلنشین از ساحل دریا را مجسم کنید. اما این تمرین، ریلکسیشن، گوشه‌ای از حرکات یوگا است.

فکرتان را متمرکز می‌کند تا بین جسم و روحتان تعادل برقرار کنید. اساس و پایه دسترسی به سلامت جسمی و روحی در یوگا ایجاد تعادل است. تعادل بین ذهن و روان که از طریق آساناهای مختلف به طور منظم و یکنواخت حاصل می‌شود.

مهرگیاه

مامیران

سحر شهنازی: گیاهی است علفی، چندساله با شیره نارنجی‌رنگ، منشعب به رنگ سبز تیره، واجد کرک‌های پراکنده و دارای بن ساقه‌ای پوشیده از قاعده‌های پایای برگ‌ها و ساقه‌ای منشعب به ارتفاع ۹۰- ۳۰ سانتیمتر. برگ‌ها شانه‌ای دارای ۷-۵ برگچه تخم‌مرغی تا مستطیلی شکل. گل آذین چتر مانند آن دارای ۶-۲ گل، گل با دو کاسبرگ آزاد و ریزان و چهار گلبرگ کامل زردرنگ، واژ تخم‌مرغی است. پرچم‌ها زردرنگ، میوه به شکل کپسول کشیده، کمابیش مستقیم و فاقد کرک است.

دانه‌های آن سیاه‌رنگ هستند. اندام دارویی مامیران قسمت هوایی گیاه است که در هنگام گل دادن جمع‌آوری می‌شوند. از مامیران به صورت خوراکی به‌عنوان صفراآور، ضداسپاسم، مسکن (ضعیف) و مدر و به صورت موضعی در درمان زگیل استفاده می‌شود. در طب گذشته از تمام قسمت‌های گیاه مامیران به ویژه شیرابه و ریشه آن در درمان ناراحتی‌های پوستی به ویژه برص، درد دندان و نیز به‌عنوان صفراآور استفاده می‌کردند. این گیاه سمی است و مقدار زیاد آن در مصارف داخلی ممکن است حتی موجب مرگ شود. مصرف این گیاه در دوران بارداری ممنوع است. سرشاخه هوایی مامیران دارای ۱-۱/۰ درصد آلکالوئید با بیش از ۲۰ آلکالوئید است. این گیاه در زمین‌های بایر به صورت خودرو رشد می‌کند و به صورت وسیعی در اروپا و آسیای شمالی و مرکزی می‌روید.

نام علمی: Chelidonium magus	خانواده **papaveraceae**

اعصاب و روان

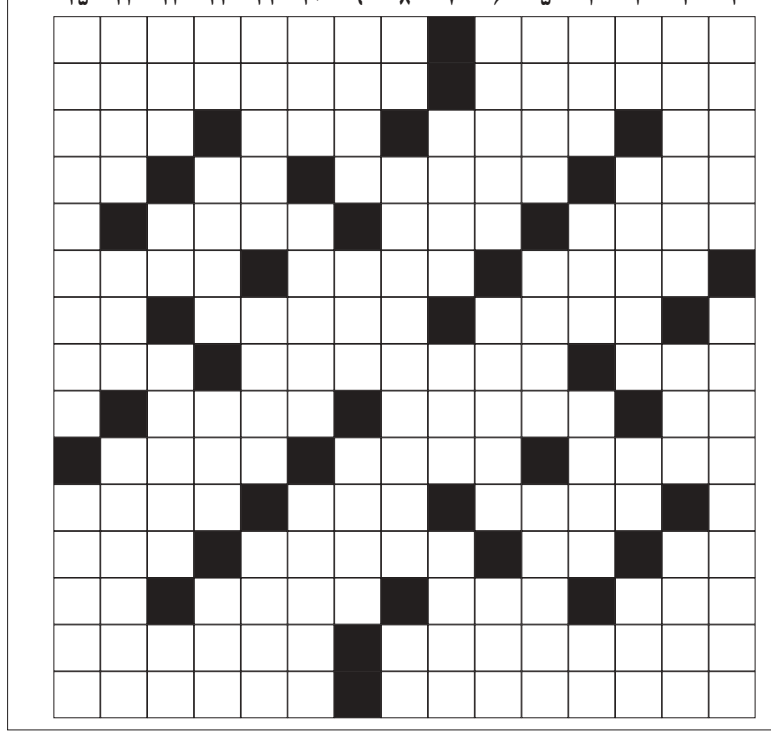
روانشناسی خرید

مطمئناً همه شما این حس را تجربه کرده‌اید، زمانی که حال خوشی ندارید به مغازه‌ای بروید و جنسی را که شاید نیازی هم به آن ندارید خریداری کنید. این احساس خوشایند است زیرا شما را به درجه بالای خوشحالی می‌رساند و روحیه‌تان را بهبود می‌بخشد. ولی مواظب باشید تمایل به خرید کردن در زمان‌های مختلف نوعی نشانه است که خبر از ابتلا به بیماری روانی می‌دهد. براساس مطالعات انجام شده در دانشگاه اشتوتگارت آلمان، خرید کردن وضعیتی است که در آن فرد می‌تواند هیجانات درونی خود را مهار کرده، اعتماد به‌نفس خود را تقویت کند و به آرامش درونی برسد. اکثر افرادی که در زندگی عاطفی خود دچار تنش و ناامیدی شده‌اند بیشتر از هر زمان دیگری میل به خرید کردن از خود نشان می‌دهند و جالب اینجاست که خود می‌دانند هیچ احتیاجی به جنسی که خریداری کرده‌اند، ندارند. واقعیت این است که افرادی که به خرید کردن و حتی window shopping اعتیاد دارند دچار نوعی افسردگی شدید و ناراحتی روانی هستند که غالباً در پی این اعتیاد خود را مخفی می‌سازد. برطرف کردن دل‌گرفتگی و رهایی از آشفتگی‌های روحی مهمترین دلایلی است که تمایل به خرید را در فرد افزایش می‌دهد. افراد از این طریق حال روحی خود را کمی بهبود بخشیده و از اینکه می‌بینند فروشنده به آنها احترام می‌گذارد و برایشان اهمیت قائل می‌شود، احساس مهم بودن می‌کنند و اینگونه نیازهای روحی‌شان را برآورده می‌سازند. برخی نیز خریدهای خود را از طریق اینترنت، پست یا تلفن سفارش می‌دهند، تا شادی رسیدن یک بسته را احساس کنند. اما در واقع این افراد از طریق خرید کردن تلاش دارند، توازن روحی خود را حفظ کنند و فضای تهی درونی خود را پر نمایند. اجناس خریده شده مهم نیستند، نیاز روانی ای که با خرید آنها تامین می‌شود بیشترین اهمیت را دارد. این تحقیق را هشداری بزرگ برای زندگی زناشویی‌تان بدانید. اگر همسر شما بیش از گذشته به خرید کردن تمایل پیدا کرده، به‌جای سرزنش او به راه‌حل مسئله‌ای که باعث بروز این رفتار در وی شده بیندیشید.

جدول شماره ۵۹۳

فرهنگ امامی

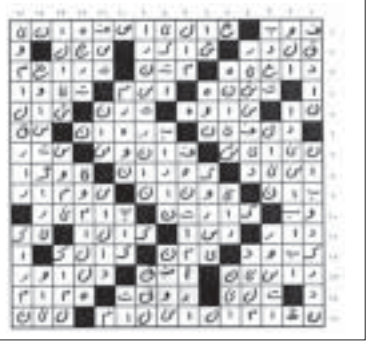
Farhang_Emami@yahoo.com



افقی: ۱- مخترع آمریکایی بنزین تجزیه شده- علاقه‌مند شدن و مانوس شدن. ۲- کشوری در آمریکای مرکزی- شهری در مشرق ایالت تنسی در آمریکا. ۳- راه کوتاه- محبوب و معشوق- ریگ بیابان- توده. ۴- درازترین رشته کوه جهان- گیاه خوراکی و خورشتی- دوستی و محبت- مخفف گاه. ۵- مرگ و نیستی- وضع یا کیفیت شل بودن- معالجه و درمان. ۶- کوه مقدس یونانیان در نیمه جنوبی این کشور- عنوان پادشاهان قدیم روسیه- شاعره معروف یونان باستان. ۷- دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان- زاده شدن و به دنیا آمدن- غوزه پنبه. ۸- پایتختی در اروپا- راندن و تاختن در جلو دیگران- پول خرد کانادا. ۹- ماده نیست- از دین‌های بومی ژاپن بر پایه پرستش نیروهای طبیعی- بر گفتن حدیث. ۱۰- فرق و میانه سر- گیاه حنا- جنس و متاع. ۱۱- کفپوش درشت‌بافت- چین و چروک- نگین انگشتر. ۱۲- شعله آتش- فرمان ماشین- دختر امام حسین(ع)- درخت اعدام. ۱۳- امپراتوری قدیم- دستور- گفتار و کلام- زشت و ناپسند. ۱۴- مسئول نگهداری جنگ‌افزار یک واحد نظامی- بهبود یافتن زخم. ۱۵- منطق جدالی هگل فیلسوف آلمانی- بصیرت.

عمودی: ۱- شاه ساسانی شکارچی- واحد اندازه‌گیری درجه حرارت. ۲- هادی و هدایت‌کننده- دیوار بلند- زبان مردم مسکو. ۳- حرف پیروزی- راهرو یا گذرگاه سرپوشیده- فرار حیوان- ظاهر و آشکار. ۴- انجیر- سوغات شهر گجرات هند- بسیار شکرگزار- پاسخ مسئله یا معما. ۵- پوستین دوز- پیگیر و مصر- قسمت جلویی موشک. ۶- راز و نیاز با خداوند- نوعی از زغال‌سنگ- وقت و زمان معین. ۷- از انواع شیرینی- حیوان مفید برای صحرا- خانه و منزل. ۸- از حروف انگلیسی- دارای فشار اسمزی مشابه- صریح‌اللهجه. ۹- کال و نرسیده- سرخ کمرنگ- کج و خمیده. ۱۰- ظلم و جور- امتداد و کشیدگی- دندان‌های نیش. ۱۱- نابغه ریاضی فرانسه- ستون میان خیمه- ستاره‌ای که هر ۷۵ سال یک‌بار ظاهر می‌شود. ۱۲- رود اروپا- صحیح و بی‌عیب- صوت درد- گندیده و بد بو. ۱۳- گروه و دسته- باز- نوعی غذای سرد- حرف انتخاب. ۱۴- باران تند و درشت- واحد اندازه‌گیری شدت صوت- از اقوام بزرگ ترکمن. ۱۵- خواسته خود را روی کاغذ آوردن و فرستادن- انسانی.

حل جدول ـ ۵۹۲



گفتارها

هفت اشتباه منجر به طلاق

محمدصادق امینی

بخش اول این مطلب یکشنبه هفته گذشته به چاپ رسید، اینک بخش پایانی آن را می‌خوانید.

■■■

۴- انتظارات‌تان را از همسرتان مشخص کنید

لازمه یک ارتباط خوب در زندگی زناشویی مشخص شدن خواسته‌ها و محدودیت‌ها است. اولین قانون زندگی مشترک این است که انتظارات شما از همسرتان باید منطقی باشد و دوم اینکه همسر شما نیز دقیقاً متوجه مفهوم انتظارات شما شده باشد تا جایی برای هیچ سوءتفاهمی باقی نماند. بسیاری از زوجین انتظار دارند که بعد از ازدواج وارد یک سرزمین رویایی و پر از شادی شوند، غافل از اینکه گاهی اوقات در زندگی مشکلاتی پیش می‌آید که ناشی از عدم درک صحیح طرف مقابل است. عدم درک نیازهای طرف مقابل باعث ورود سرزنش به مرز عاطفی زندگی مشترک و نهایتاً از بین رفتن احساس احترام نسبت به یکدیگر می‌شود.

یکی از سئوالاتی که زوجین باید از خود بپرسند این است که برای جلوگیری از ایجاد تشنج در زندگی از چه چیزهایی باید صرف‌نظر کنیم؟ مطرح کردن این سئوال خیلی مهم است. چون نه زن و نه مرد هیچ‌کدام نمی‌توانند به تمام نیازهای یکدیگر پاسخ مثبت دهند و از این رو باید از تعدادی از خواسته‌های خود صرف‌نظر کنند. گاهی اوقات صرف‌نظر کردن از یک خواسته می‌تواند زندگی مشترک را از رسیدن به بن‌بست نجات دهد. هنگامی که زوجین فکر می‌کنند تمام اقدامات و تلاش‌های آنها بی‌نتیجه است می‌بایستی موضع خود را عوض کنند. این یک اصل استراتژیک در زندگی زناشویی است. با این کار احساس عدم توانایی کاهش پیدا می‌کند و خشم و کینه‌ای در زوجین نسبت به یکدیگر به وجود نمی‌آید. فراموش نکنید هنگامی که به‌خاطر همسرتان از خواسته‌ای می‌گذرید با این کار به او نشان می‌دهید که چقدر او را دوست دارید و با شهامت مسئولیت زندگی‌تان را به دست

گرفته‌اید.

۵- از اعتیاد دوری کنید

پدیده شوم اعتیاد نه تنها باعث از بین رفتن فرد می‌شود بلکه کانون زندگی مشترک را نیز از بین می‌برد. این درست نیست که زندگی مشترک فقط به بهانه اعتیاد همسر به طلاق منتهی شود. در اعتیاد یک شخص عوامل مختلفی نقش دارند. بهترین کمکی که کسی می‌تواند به همسر معتاد خود بکند این است که به جای اینکه او را در این زمان طرد کند به او فرصتی بدهد تا سلامتی خودش را بازیابد. طلاق در زمان اعتیاد نه تنها وضعیتی را بهتر نمی‌کند بلکه سبب پیچیده‌تر شدن درمان برای همسر بیمار می‌شود. فراموش نکنید که همسرانی که در لحظات بیماری و سختی همسر خود را رها نمی‌کنند و او را عاشقانه دوست می‌دارند همسران واقعی هستند.

۶- طلاق آخرین مرحله است

متاسفانه بزرگترین اشتباهی که زوج‌های جوان در ابتدای زندگی مشترک خود مرتکب آن می‌شوند این است که فقط به تفاهمات اولیه و زودگذر خود فکر می‌کنند و به سراغ اختلاف‌نظرهای اساسی نمی‌روند و بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی به این نتیجه می‌رسند که به درد یکدیگر نمی‌خورند و تنها راهی که برای آنها باقی مانده است طلاق است. در هر زندگی زناشویی مواردی پیش می‌آید که همسری به وظایف خود عمل نمی‌کند و ممکن است رفتاری نامناسب نیز داشته باشد. این اتفاقات در زندگی غیرطبیعی نیستند. شاید به نوعی بتوان گفت که این اتفاقات نوعی آزمایش الهی هستند و آزمون زوجین این است که ببینند آیا می‌توانند سربلند بیرون بیایند! مشکلات زندگی زناشویی فقط در خانواده شما وجود ندارد بلکه در تمام خانواده‌ها و در مقیاس مختلف وجود دارد. تنها کاری که زوجین باید در قبال این مشکلات انجام دهند این است که زیاد سخت نگیرند و با حمایت و راهنمایی‌های خود به همسرانشان کمک کنند تا زودتر به مدار طبیعی زندگی‌شان برگردند. در واقع با واقع‌گرایی و نه آرمان‌گرایی می‌توان تمام مشکلات زندگی زناشویی را حل کرد، ولی مشکل این است که زوجین زمانی را که باید صرف ریشه‌یابی مشکلات خود کنند هدر می‌کنند و به اصطلاح از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و در نهایت فکر می‌کنند که با عوض کردن همسر خود می‌توانند مشکلات را از بین برده و زندگی جدید لذت‌بخشی آغاز کنند.

۷- حرف آخر: عشق وام بانکی نیست

خوشبختی در روابط زناشویی مانند پول است، به راحتی می‌توان آن را به دست آورد اما نگه داشتن آن برای مدت زمانی طولانی کار هر کسی نیست. زوجین کار می‌کنند، پول درمی‌آورند و هزاران سختی و مشکل را پشت سر می‌گذارند تا به خوشبختی برسند و بتوانند با کسی که دوستش دارند به راحتی زندگی کنند. وقتی که هنوز با یکدیگر ازدواج نکرده‌اند حاضرند برای جلب رضایت همدیگر خودشان را به آب و آتش بزنند ولی بعد از ازدواج دیگر از تب و تاب اولیه می‌افتند. چرا عشق برترین اسم و دوست داشتن قشنگ‌ترین فعل دنیاست و جملاتی که در آنها از این اسم و فعل استفاده شده باشد برای انسان‌ها ارزش بسیاری دارد. شنیدن عبارت دوستت دارم حتی از زبان یک غریبه برای انسان خوشایند است، چه برسد به اینکه همسری این جمله را از زبان کسی بشنود که او را دوست دارد. آیا زندگی مشترک کمتر از آن است که نخواهید برای حفظ آن دوباره خودتان را به آب و آتش بزنید؟ مطمئن باشید یک پدر موفق بودن، یک همسر فوق‌العاده بودن ارزش آن را دارد که بخواهید به‌خاطر آن دوباره از خود فداکاری نشان دهید. فراموش نکنید که با ازدواج به آخر خطر نرسیده‌اید بلکه تازه به شروع همه چیز رسیده‌اید و باید برای حفظ زندگی مشترک خود تلاش کنید تا نتیجه تمام زحمات گذشته شما به هدر نرود. اکنون که صاحب یک زندگی شده‌اید باید بدانید که به منظور تقویت آن باید چه کارهایی انجام دهید تا بتوانید خوشبختی را در روابط زناشویی‌تان بیمه کنید.

aftabnews