

توصیه

برای یافتن همسر مناسب قوانین زیر را رعایت کنید

آرایشبروانی

■ قانون ۱: همان‌گونه باطرف مقابل تان رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. اجرای این قانون درباره تمام مراحل زندگی است که در واقع یادآور این جمله است که آنچه را بر خود نمی‌پسندی بر دیگران هم میسند. اگر می‌خواهید شریک زندگی‌تان با شما صادق باشد، شما نیز باید با او صادق باشید، اگر می‌خواهید به شما احترام بگذارند، به طرف‌تان احترام بگذارید. قانون ۲: شریک زندگیتان به همان اندازه شما به عشق، محبت، توجه، اطمینان خاطر و امنیت نیازمند است. از این کلیشه رایج بگذرید که فقط زنان احساساتی هستند؛ چراکه مردان هم به اندازه زنان احساساتی و آسیب‌پذیرند اما غالبا بروز نمی‌دهند.

قانون ۳: هرگز طرف مقابل‌تان را به بازی نگیرید. در واقع باید گفت در زندگی مشترک وارد هیچ نوع بازی نشوید همان‌طور که از اسمش پیداست بازی مختص بچه‌هاست، پس چرا باید به روابط صمیمی کشانده شود. این قانون بیشتر متوجه زنان است که از غریزه و احساس‌شان کمک می‌گیرند و طرف‌شان را به بازی می‌کشانند.

قانون ۴: همیشه خودتان باشید. سعی نکنید کسی باشید که نیستید یا تصویری از خود ارایه ندهید که مطابق خواسته‌شریک زندگیتان باشد. خویش‌تن واقعی را فراموش نکنید.

قانون ۵: قبل از آنکه روابط‌تان به مرحله جدی و ازدواج کشیده شود، سوال‌های زیادی از طرف مقابل‌تان بپرسید. برخی همچنان بر این عقیده هستند که در ملاقات‌های اول نباید سوالی پرسید؛ چرا که معنای فضولی و دخالت در کار دیگران است. اما زمانی که شما می‌خواهید یک خانه را بخرید حتما فهرستی از سوال‌هایی که برای آن هیچ پاسخی ندارید، تهیه می‌کنید تا از مالک آن بپرسید، حال برای زندگی مشترک که بزرگ‌ترین تصمیم فرد است آیا صحیح است که از طرف مقابل‌مان سوال نکنیم؟

تلاش کنید در همان جلسات اول آشنایی اکثریت سوالاتی که ذهن‌تان با آن درگیر است را بپرسید تا بیشترین اطلاعات و داده‌ها در رابطه با شخصیت موردنظر‌تان را به‌دست آورید.

برخی از سوالات عبارت‌اند از:



– سابقه خانوادگی و چگونگی روابط میان اعضای خانواده
– درس‌های آموخته‌شده از تجربه‌های گذشته
– فلسفه مذهبی و معنوی
– اهداف شخصی و حرفه‌ای
– ارزش‌ها، اخلاقیات و نگرش‌های او به آنچه که برای شما مهم است

– نگرش و موضع او در برابر مسایلی نظیر عشق، تعهد و ارتباط
– سبکی کنید شریکی انتخاب کنید که دارای نگرش مثبتی نسبت به زندگی باشد. ضرب‌المثل قدیمی در این‌باره وجود دارد که می‌گوید: «دو انسان در این دنیا وجود دارند: انسان‌های مثبت و انسان‌های منفی» چنانچه قرار باشد باقی عمر خود را با یکی از این دو انسان سپری کنید، کدام را برمی‌گزینید؟

قانون ۷: درباره افراد براساس اندازه قلب و وسعت روح‌شان قضاوت کنید نه بر اساس حساب

بانکی و کیف پول‌شان.

گرچه متاسفانه هنوز این باور چندان تغییریری در انتخاب شریک زندگی نکرده؛ چرا که آمارها همچنان نشان می‌دهد که بر انتخاب با پول، قدرت و منصب اجتماعی، شغل، حرفه، شهرت و اعتبار همچنان تاثیرگذار است که در این مورد بیشتر در زنان به چشم می‌خورد که امروز مردان هم به این جره پیوسته‌اند.

قانون ۸: هرگز عاشقِ استعدادهای درونی یا توانایی‌های بالقوه طرف مقابل‌تان نشوید. در واقع سعی نکنید عاشق پتانسیل‌های شریک آینده زندگیتان شوید؛ چرا که آن فرد برای شما به صورت یک پروژه تبدیل می‌شود که نیاز به نجات‌یافتن دارد. قانون ۹: در مورد احساسات خود با دیگران صادق باشید. روابط موفق همواره بر پایه و اساس «صداقت» استوار است، فقط زمانی که در مورد احساسات خود صادق نیستیم، روابط‌مان ناخوشایند، متلاطم و مشکل‌دار می‌شود.

قانون ۱۰: زیباترین جنبه وجودی خود را که همانا فکر و ذهن شماست به شریک آینده‌تان نشان دهید. در واقع طرف‌تان باید عاشق خرد و اندیشه‌های شما شود نه جذابیت ظاهری. به جای سکوت در مورد مسایل، اندیشه و نگرش و شناخت‌های خود را با آن شخص در میان بگذارید. برگرفته از کتاب **قوانین روابط موفق**

گفت‌وگو با هرایر دانلیان*

این موارد را پیش از ازدواج بدانید

فرزانه نیکروح متین



عکس: مجله‌ی سجادیه

۱ رابط‌های که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کنید؛ مثل آنکه دانش‌جویی عاشق استاد خود می‌شود. این‌گونه روابط منسوب ازدواج نیستند. ۲ رابط‌های که فقط به جذابیت ظاهری و اجتماعی طرف مقابل توجه شود؛ چرا که ما با ویژگی ظاهری و اجتماعی فرد مقابل‌مان ازدواج نمی‌کنیم بلکه ویژگی‌های اخلاقی وی است که مسیر ازدواج را برای ما خود را نشان می‌دهد.

۳ رابط‌های که در آن یکی از دو طرف برای فرار از مشکلاتش تصمیم به ازدواج می‌گیرد که یا دلیل، مشکلات و فشار خانواده یا فراموشی رابطه گذشته یا به دلیل شباهت یا تضاد با فردی که در رابطه قبلی داشته‌اند، است.

۴ رابط‌ه‌ای که در آن می‌خواهید طرف مقابل‌تان را نجات دهید، یعنی برای او دلسوزی و به او کمک می‌کنید. ۵ متاسفانه یکی از مشکلاتی که جوانان در مرحله آشنایی پیش از ازدواج با آن مواجه هستند این است که از یک‌دیگر سوال نمی‌پرسند. دانلیان می‌گوید: «این سوال نپرسیدن ریشه در فرهنگ ملت‌مان دارد؛ چرا که در جامعه ما سوال کردن متراف با دخالت کردن به حساب می‌آید. در دوران آشنایی بهترین نحوه رفت‌و ور برخوردن این است که آن‌گونه که خودمان هستیم را به هم نشان دهیم، باور و خواسته‌هایمان را بیان کنیم در واقع بیان آنچه برای ما مهم است، یک هنر است که متاسفانه افراد به دلیل عدم خودآگاهی نمی‌دانند چه خواسته‌ها و باورهایی را دارند و متاسفانه از بیان کردن آن هراس دارند.

«مشاور و کارشناس ارشد بالینی

۶ افرادی که وابستگی شدید عاطفی و مالی به خانواده دارند که بیشتر در پسر‌ها دیده می‌شود؛ این دسته از افراد نمی‌توانند در آینده مسوولیت زندگی خود را بپذیرند. ۷ افرادی که تفاوت سنی زیادی دارند، چون برای هر دو نفر مشکلات جدی ایجاد می‌کند و عواقب زیادی را در بردارد که البته پس از گذشت چندسال به‌طور جدی خود را نشان می‌دهد.

۸ افرادی که به هر نحوی در دسترس نیستند و از ما دورند چه در خارج از کشور چه از طریق اینترنت چه به شیوه‌های مختلف، چون ما در ذهن خودمان از آن فرد یک شخصیت کاذبی می‌سازیم که در برخورد رودرو دچار مشکل می‌شویم. این نوع ازدواج نه تنها در ایران بلکه در غرب هم موفقیت‌آمیز نبوده است.

۹ افرادی با تفاوت شدید مذهبی و فرهنگی که در جامعه ما از اولویت‌ها و ریزفاکتورهای اصلی است. ۱۰ یک مورد ازدواج هم تک فرزند بودن است: ازدواج با تک فرزند به دلیل اینکه فرد در خانواده همواره محور توجه قرار گرفته نسبت به سایر افراد دیگر از ریسک بالایی برخوردار است.

علام‌ه‌شدار
دانلیان همچنین یک‌سری عوامل هشداردهنده را در دوران آشنایی پیش از ازدواج برمی‌شمارد که دختران و پسران باید نسبت به این عوامل آگاه باشند؛ چراکه انکار آنها سبب ازدواج ناموفق می‌شود.

علام‌ه‌شداردهنده در رابطه پیش از ازدواج

۱ رابط‌های که شما در آن بیشتر عشق می‌ورزید؛ در این رابطه شما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید اما به عاشق تر شدن خود ادامه می‌دهید.

دست به ازدواج می‌زنند. درصورتی که پس از شکست یک رابطه عاطفی، حداقل فرد تا شش ماه نباید به هیچ رابطه عشقی دیگری بیندیشد که در غرب این مورد از اولویت‌هایی است که افراد آماده ازدواج به آن خیلی جدی‌تر آگاهی دارند.

افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند

۱ این مشاور خانواده یک‌سری ریزفاکتورهایی را به‌عنوان افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها دوری کرد، برمی‌شمارد که به صورت فهرست‌وار ذکر می‌شود: ۲ افراد معناد به مواد مخدر و الکل: این‌گونه افراد تا زمانی که معتاد هستند، نمی‌توانند در جلسات زوج‌درمانی شرکت کنند و اینکه مشاوره تا زمان ترک آنها صورت نمی‌گیرد. پس بهتر است درصدد انکار این موضوع برنایید و خودتان را گول نزنید که فرد مقابل بعد از ازدواج درصدد ترک آن برمی‌آید.

۳ افراد خشن و پرخاشگر: افرادی که به سرعت خشمگین می‌شوند و برخورد فیزیکی دارند از جمله مواردی هستند که برای ازدواج به هیچ عنوان مناسب نیستند و نباید حتی به آنها برای تشکیل زندگی فکر کرد. ۴ افرادی که دارای اختلالات روحی و روانی هستند مخصوصا افسردگی حاد در زوج‌درمانی‌ها، مشاوران قبل از هر چیز به دنبال افسردگی می‌گردند؛ چراکه این بیماری پنهان است و برای دختران و پسران از موارد سختی است که باید در انتخاب خود به آن توجه داشته باشند

۵ افراد خشن و پرخاشگر: افرادی که به سرعت خشمگین می‌شوند و برخورد فیزیکی دارند از جمله مواردی هستند که برای ازدواج به هیچ عنوان مناسب نیستند و نباید حتی به آنها برای تشکیل زندگی فکر کرد. ۶ افرادی که دارای اختلالات روحی و روانی هستند مخصوصا افسردگی حاد در زوج‌درمانی‌ها، مشاوران قبل از هر چیز به دنبال افسردگی می‌گردند؛ چراکه این بیماری پنهان است و برای دختران و پسران از موارد سختی است که باید در انتخاب خود به آن توجه داشته باشند

۷ افراد خشن و پرخاشگر: افرادی که به سرعت خشمگین می‌شوند و برخورد فیزیکی دارند از جمله مواردی هستند که برای ازدواج به هیچ عنوان مناسب نیستند و نباید حتی به آنها برای تشکیل زندگی فکر کرد. ۸ افرادی که دارای اختلالات روحی و روانی هستند مخصوصا افسردگی حاد در زوج‌درمانی‌ها، مشاوران قبل از هر چیز به دنبال افسردگی می‌گردند؛ چراکه این بیماری پنهان است و برای دختران و پسران از موارد سختی است که باید در انتخاب خود به آن توجه داشته باشند

تشخیص افسردگی با رنگ‌شناسی افراد

افسردگی می تواند درد هم داشته باشد

ترجمه: مریم طاهری

رو به وخامت می‌گذارد. برخی از افراد درک روشنی از علت افسردگی‌شان دارند اما بقیه شاید این‌طور نباشند. مهم‌ترین چیزی که باید به‌یاد داشته باشیم، این است که افسردگی تقریباً شما نیست! افسردگی عیب شخصیت شما نیست. بیماری‌ای است که می‌تواند روی هر کسی تاثیر بگذارد و بدون در نظر گرفتن علت هم می‌توان بهترین راه‌های درمان را پیدا کرد. **شناخت علایم فیزیکی**
اکثر ما علایم روانی افسردگی را می‌شناسیم اما شاید ندانید که افسردگی علایم فیزیکی بسیاری هم به همراه دارد. در واقع، خیلی از کسانی که افسردگی دارند از دردهای مزمن یا علایم فیزیکی دیگری رنج می‌برند که شامل موارد زیر است:
سرردرد: سردردها در تمام افرادی که افسردگی دارند دیده می‌شود. اگر سردردهای میگرنی داشته باشید با بروز افسردگی تشدید می‌شود.
کمردرد: اگر کمرد داشته باشید با بروز افسردگی بدتر می‌شود.
درد ماهیچه‌ها و مفاصل: افسردگی می‌تواند هر نوع درد مزمنی را بدتر سازد.
درد قفسه سینه: بدبهی است که درد قفسه سینه را باید با پزشک در میان گذاشت زیرا می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی جدی باشد. اما افسردگی هم می‌تواند به ناراحتی ناشی از درد قفسه سینه کمک کند.
مشکلات گوارشی: ممکن است حالت تهوع داشته باشید، اسهال شوید یا مدت زمان زیادی بیوست داشته باشد.
احساس ضعف و خستگی: فرقی ندارد چقدر می‌خواهید، ممکن است هنوز احساس خستگی و کوفتی‌گی کنید. صبح‌ها هم بیرون آمدن از تخت ممکن است خیلی سخت یا حتی

در برخی موارد، درمان افسردگی توسط دارو یا درمان‌های طب مکمل یا هر دو، علایم فیزیکی بیماری را هم برطرف می‌سازد. پس حتما علایم فیزیکی را با پزشک خود درمیان بگذارید. آنها را به خیال خود رها نکنید، ممکن است نیاز به معالجه بیشتری داشته باشید. به‌عنوان مثال، ممکن است دکتر مصرف داروی اضطراب را برای مشکل بی‌خوابی شما تجویز کند. این قبیل داروها آرام‌بخش هستند و خوابیدن را برای شما راحت‌تر می‌کنند. از آنجایی که درد و افسردگی به دنبال هم می‌آیند، گاهی اوقات تسکین درد به افسردگی نیز

مشاوره

چگونه به آرامش ذهنی برسید

زهرا خالقی‌صفا

■ هر که هستید و هر کجا زندگی می‌کنید باید آرامش را به زندگی خویش دعوت و آن را در ذهن خود جایگزین اضطراب کنید. اگر کلام و رفتار شما قرین آرامش باشد بدون شک این ویژگی به دنیای اطراف شما نیز سرایت خواهد کرد. به خاطر داشته باشید، برای رسیدن به این وضعیت، لازم است برخی قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی خویش ایجاد کنید. رعایت نکات زیر مهم‌مات است که به شما کمک می‌کند و در این مسیر گام بردارید.

راه‌های رسیدن به آرامش

– یاد بگیرید که گاه مسایل را رها کنید

این به آن معناست که به هر مساله‌ای دایما گره نخورید. وقتی همیشه و همه‌جا فکر مسایل خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضافی را با خود حمل می‌کنید که این سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌شود. بیاموزید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. این امر به شما کمک می‌کند تا با هر محرک کوچک یا مانع جزئی آشنا نشوید.

– به خود و خدای خود ایمان داشته باشید

اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید به راحتی از پس مشکلات زندگی ب‌رو خواهید آمد و ثابت‌قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت. **مثبت‌اندیش باشید**

اگر دیدگاه مثبت‌اندیشی نداشته باشید آن وقت همه چیز در زندگی یاد شمای فایده و بی‌ثمر است. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح مقابل ترس و اضطراب است. – نسبت به انتظارات و برنامه‌های خود واقع‌بین و منطقی باشید

توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص شناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود واقع‌بین باشید. هر چقدر نگرش شما نسبت به مسایل زندگی منطقی‌تر باشد به آرامش بیشتری دست خواهید یافت. – نسبت به انسان‌ها، عشق بی‌قید و شرط خود را نثار کنید

شما می‌توانید از دوستان و همکلاسی‌های خود شروع کنید. یاد بگیرید آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، مقابل ضعف‌های آنها صبور باشید و خطاها و اهمال کاری‌هایشان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.

– معنای فداکاری را واقعا لمس کنید

دست بخشش داشته باشید ولی انتظار بازگشت نداشته باشید. دیگران را به شیوه خودشان خوشحال کنید. به افراد بی‌پناه، یتیم و فقیر کمک کنید، بدون آنکه منتی بر آنها بیند و یک‌یکه گمشان باشید. هر چقدر بیشتر بخشایشید از الزامات و قید و بندها بیشتر رها خواهید شد.

این اشتباهات را در فصل امتحانات نکنید
■ نحوه تغذیه، ساعت‌های صرف غذا و کیفیت برنامه غذایی از عوامل مهمی است که می‌تواند در موفقیت یا عدم موفقیت در امتحانات مؤثر باشد. رژیم‌های اغری نامناسب و غلط، فاقد انرژی و مواد مغذی کافی است و قادر به تامین احتیاجات فرد نخواهد بود و نتیجه آن کاهش تمرکز، خستگی و کم‌انرژی‌بودن است. به حافظه‌ای منجر به افت تحصیلی و به خصوص عدم موفقیت در امتحانات می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که در این ایام از حذف بی‌مورد هر یک از گروه‌های غذایی جدا خودداری کنید.

۱- نخوردن صبحانه

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر فعالیت سیستم عصبی، تنظیم قند خون در محدوده طبیعی است. کاهش قند خون و پایین‌تر آمدن آن از حد طبیعی می‌تواند موجب کاهش عملکرد سلول‌های عصبی شود. بدن انسان نمی‌تواند کربوهیدرات‌ها را به مدت طولانی در خود ذخیره کند و فقط به مدت چند ساعت قادر به ذخیره آن است بنابراین نخوردن صبحانه باعث نرسیدن انرژی کافی به سلول‌های عصبی و نیز کاهش قند خون می‌شود. از عوارض بارز افت قند خون، کاهش تمرکز و حافظه در جلسات امتحان است.

۲- شیرینی و شکلات به جای مواد لازم

بسیاری از دانش‌آموزان و دانش‌جویان در فصل امتحان‌ها به خاطر صرف‌جویی در وقت به جای مصرف صبحانه یا سایر وعده‌های غذایی اصلی به مصرف شیرینی و چای اکتفا می‌کنند و در واقع شیرینی‌های جاشین‌نان، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و سایر مواد نشاسته‌ای می‌کنند. شیرینی و موادی که در تهیه آنها از قند و شکر استفاده شده، در دستگاه گوارش به سرعت جذب خون می‌شوند، بنابراین قندخون افزایش می‌یابد و شخص احساس سیری می‌کند. پس از مدت زمان کوتاهی، انسولین ترشح می‌شود و قند خون را کاهش می‌دهد و چون مواد غذایی دیگری که قند خون را به حالت متعادل نگه می‌دارد، مصرف نمی‌شود بنابراین عارضه هیپوگلیسمی یا افت قندخون بروز می‌کند که این عارضه اثر مستقیمی بر تمرکز، حافظه و قدرت یادگیری دارد (به اضافه عوارض نامطلوب دیگری که ایجاد می‌کند). در حالی که مواد نشاسته‌ای، قند خود را به تدریج وارد خون می‌کنند و به این ترتیب قند خون در حالت متعادل باقی می‌ماند. به‌خصوص اگر این گروه با انواع سبزی‌های فصل و تازه همراه شوند و میوه‌ها نیز در میان وعده‌ها به مصرف برسند، دیگر نباید نگران کمبود انرژی و حضور ذهن بود. لازم به یادآوری است که خوردن انواع مفرها (در صورتی که شور نباشند) و میوه‌های خشک خود را با آن شخص در میان بگذارید. ماندن قندخون کمک کننده.