

۳ پیش نیاز ازدواج‌های آرامش‌بخش



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

دختر و پسری که به یکدیگر علاقه‌مند می‌شوند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند، اگر با چند اصل ساده و مهم آشنا باشند، متاهل شدنشان مایه آرامش آن‌ها خواهد شد. واضح است که هر ازدواجی نمی‌تواند تضمین‌کننده خوشبختی، آرامش و موفقیت زوج‌ها باشد و ممکن است ازدواج‌های نادرست باعث سلب آرامش و احساس شکست در افراد شود. در ادامه چند نکته کلیدی را برای تحقق این نوع ازدواج‌های آرامش‌بخش مطرح می‌کنیم.



مشاوره ازدواج

۱ رسیدن به خودآگاهی مطلوب | بسیاری از افراد در زمان ازدواج شناخت کافی و جامعی از خودشان ندارند و به همین دلیل در پیدا کردن گزینه مناسب برای همسری دچار خطا و اشتباه می‌شوند. بنابراین رسیدن به خودآگاهی مطلوب هم قبل و هم بعد از ازدواج، لازمه دستیابی به احساس آرامش در زندگی مشترک است.

داشتن نگاه واقع‌بینانه |

متأسفانه برخی افراد، ازدواج را به عنوان شاه کلید حل مشکلات فردی و خانوادگی خود قلمداد می‌کنند و امیدوارند با ازدواج مشکلات فعلی‌شان حل و فصل شود در حالی که این یک اشتباه راهبردی است زیرا شروع زندگی مشترک نه تنها داروی دردهای گذشته افراد نیست بلکه خود فرایندی پیچیده و نیازمند تلاش‌های فراوان است.

۳ کافی‌ندانستن عشق | یکی دیگر از مولفه‌هایی که در مبحث انتخاب همسر مغفول واقع می‌شود، ندانستن معیارهای مشخص و واقع‌بینانه از سوی متقاضیان ازدواج است و این موضوع باعث می‌شود در فرایند شناخت و ارزیابی طرف مقابل، به هیچ نتیجه مشخصی نرسند بنابراین به دیگران متوسل می‌شوند تا به جای آن‌ها تصمیم بگیرند. بعضی افراد هم عشق را تنها لازمه زندگی مشترک موفق می‌دانند که اشتباه است.



مشاوره ازدواج

نکته پایانی

لازم است افرادی که در آستانه ازدواج هستند، ضمن ایجاد آمادگی‌های لازم در خود به فراگیری مهارت‌های اساسی در سه سطح پیش از ازدواج، حین ازدواج و بعد از ازدواج بپردازند تا یک ازدواج پایدار و آرامش‌بخش در انتظارشان باشد.

داده تصویری

۶ راهکار ساده برای داشتن زندگی شاد



ما و شما

پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* یکی از شغل‌های ترسناک در ایران، پیک موتوری هست. با این وضع رانندگی خودروها، جان موتورسوارها به خصوص پیک‌های موتوری که از صبح تا شب در خیابان هستند، واقعا در خطر است.

* در مطلب «کیمیای درس خواندن‌های نوجوانان می‌گفتی که اگر دیر بچنین، عمر شون مثل شمع آب می‌شه و یکهو می‌بینن بیشتر عمر شون گذشته و به چیزهایی که می‌خواستن و علاقه داشتن، نرسیدن.

* در صفحه اول زندگی‌سلام، میانگین درآمدی یک سری شغل رو چاپ کردین که وقتی به پول خردمون حساب کردم، مغزم سوت کشید! سالانه بین ۲ تا ۴ میلیارد تومان می‌شد!!! چه خبره!؟

* پرونده «دیار فرستگان سپیدپوش» بسیار جالب بود. چه فرهنگ زیبایی در این شهر بود. خیلی دوست دارم برای زندگی به این شهر بروم.

* شغل‌های هیجان‌انگیز و ترسناک که خیلی زیاده. شغل‌های راحت رو هم در زندگی سلام معرفی کنین که بشه درآمد زیادی ازش داشت. مثلا ماهی ۱۰۰ میلیون تومان تابشه باهاش خونه و ماشین خرید.

* جوانه، در مطلب رازهای شمع باید به نوجوانان می‌گفتی که اگر دیر بچنین، عمر شون مثل شمع آب می‌شه و یکهو می‌بینن بیشتر عمر شون گذشته و به چیزهایی که می‌خواستن و علاقه داشتن، نرسیدن.

* در صفحه اول زندگی‌سلام، میانگین درآمدی یک سری شغل رو چاپ کردین که وقتی به پول خردمون حساب کردم، مغزم سوت کشید! سالانه بین ۲ تا ۴ میلیارد تومان می‌شد!!! چه خبره!؟

* پرونده «دیار فرستگان سپیدپوش» بسیار جالب بود. چه فرهنگ زیبایی در این شهر بود. خیلی دوست دارم برای زندگی به این شهر بروم.

دور زدن مخفیانه قوانین خانه با کمک یکی از والدین



ماجرای درخواست پیاپی پسر بچه‌ای برای بیدار ماندن تا دیروقت شب برخلاف نظر مادر و موافقت قاطع پدرش در شبکه‌های اجتماعی پر بازدید شد



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

محتوی

هر پدر و مادری برای فرزندشان، قوانینی را در نظر می‌گیرند تا در خانه رعایت کند. هدف از این کار، تربیت فرزندی موفق است. به تازگی، تصویر پیامکی از درخواست شبانه یک پسر بچه از پدرش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که واکنش‌های متفاوتی را در پی داشته است. بعضی‌ها این پدر را بابت موافقت قاطع ستوده و بعضی این تصمیمش را آسیب‌زا دانسته‌اند. این پسر بچه در پیامک ار سالی برای پدرش نوشته: «بابا سلام، آرام. به مامان محبوب بگو بذاره امشب بیدار بمونم ولی نگو که من بهت گفتم، لطفا». و پدرش پاسخ داده: «بله، حتما». حالا سوال این است که اگر فرزندمان بپاید و به ما بگوید که لطفا با والد دیگر صحبت کن و بگو که فلان کاری که گفته را انجام نمی‌دهم یا فلان قانون خانه را می‌خواهم نقض کنم، پدر یا مادر باید چه واکنشی داشته باشند؟

● نظم‌دهی و آموزش قانون مهم است اما ... یکی از مهم‌ترین مسائل در فرزندپروری، نظم‌دهی و آموزش قانون به کودک است. به طور معمول این فرایند از حدود ۲/۵ سالگی شروع و از والدین خواسته می‌شود مطابق با سن کودک قوانینی را مقرر کنند و ابتدا در فضایی آرام برای کودک توضیح دهند و پیامدهای سرپیچی از آن را با لحنی قاطع بیان کنند. اما گاهی اوقات سخت‌گیری یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها باعث می‌شود فرزند با راه دنبال راه‌گریز از این قوانین باشد یا آن‌ها را عادلانه ندانند. در نتیجه به شکل مخفیانه در صدد دور زدن این قوانین هستند و همین می‌تواند فرزند را ناخواسته را دچار درس کند. اما راه چاره چیست؟

● قوانین نه آزادانه باشد و نه سخت گیرانه سعی کنید قوانین را به صورت عادلانه تدوین کنید یعنی خیلی آزادانه یا سخت گیرانه نباشد. قوانین خیلی آزادانه باعث می‌شود کودک نظم و انضباط را یاد نگیرد و در محیط‌های

همکارم فضول است و به همه تماس‌هایم گوش می‌دهد

همکاری دارم که خیلی فضول است. به همه تماس‌هایم گوش می‌دهد و حتی در موضوعی که اصلا با او دربار داش صحبت نکردم، نظر می‌دهد. نمی‌خواهم رابطه همکاری‌ام خراب شود، اما از آن طرف باید به او تذکر هم بدهم. چطور به او اعتراض کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



مشاوره شغلی

به‌رغم این که اطلاعات کمی از خودتان در اختیار ما قرار داده‌اید اما چند نکته را خدمت شما عرض می‌کنم.

● احتمالا همکار تان متوجه اشتباه بودن رفتارش نیست

متأسفانه یکی از رفتارهای نادرست و اشتباه افراد در جامعه، رعایت نکردن حریم خصوصی دیگران است که می‌توان از آن به عنوان یک چالش اساسی در روابط اجتماعی نام برد. در مواردی مثل حضور در کیوسک‌های عابر بانک، صف‌های مترو و اتوبوس و ... خیر همدن به صفحه گوشی دیگران، نگاه کردن به میز و غذای دیگران در رستوران و ... همواره یکی از دغدغه‌های بیشتر افراد است که شایسته است فرهنگ‌سازی لازم در این زمینه صورت گیرد. برخی افراد به‌طور ناخودآگاه غرق توجه به کارهای دیگران می‌شوند بدون این که متوجه باشند خود را بخشی از آن موضوع، احساس و بر همین اساس هم اظهار نظرهایی می‌کنند. در مسئله مطرح شده توسط شما هم ممکن است همکار تان با قصد و نیت فضولی این کار را انجام نمی‌دهد بلکه از جمله افرادی است که خودش خیلی با شما صمیمی و محرم می‌داند و متوجه نادرست بودن کارش و همین‌طور ناراحت شدن شما نیست.

● غیر مستقیم به او تذکر دهید

همان‌طور که خودتان هم بیان کردید که

نکته‌ها

نصیحت کنیم یا الگوی عملی باشیم؟

رفتار درست کودک دغدغه هر پدر و مادری است. همه دوست داریم فرزندمان بهترین رفتار را داشته باشد و در نگاه بقیه، بچه مودبی باشد، اما راستش برای رسیدن به این مرحله یک نکته مهم را فراموش می‌کنیم: «بچه‌ها شنونده‌های خوبی نیستند؛ اما مقلدهای خیلی خوبی هستند».

- اگر داد بزنیم؛ داد می‌زنند.
- اگر لج کنیم؛ لج می‌کنند.
- اگر مطالعه کنیم؛ مطالعه می‌کنند.
- اگر به دیگران احترام بگذاریم؛ آن‌ها هم احترام می‌گذارند و ...

پس اگر نگران رفتار فرزندمان هستیم باید (تغییر را از خودمان آغاز کنیم).

برگ سبز و کارت خودرو زنون تندر ۹۷ مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۹۹-۱۵ به شماره موتور: 109579 100017827RR1 به شماره شاسی NAALS8BFWJA617457 بنام یاشار یوسف نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲	سند محضری، برگ سبز و کارت خودرو زیو ۲۰۶ مدل ۸۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۵۲-۲۲ به شماره موتور: 10PSE24060776 به شماره شاسی 81625545 بنام یاشار یوسف نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲
--	---

برگ سبز و وانت پیکان سفید شیری مدل ۸۷ به نام فاطمه ابراهیم پور، شماره پلاک ایران ۱۲/۲۵۱-۲۵۱-۸۸ شماره موتور: ۵۹۹۳۲-۱۱۲۸۷۰۹ شماره شاسی: NAAP۳۶AAV۹GA۰۶۴۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲	سند کیمبانی و برگ سبز خودرو پراید نوک مدادی مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۲۱-۲۳ به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌الذکر که در روز جمعه ۱۳۹۸/۱۱/۲۸ رأس ساعت ۹ صبح واقع در فکوری ۲۷ مسجد امام حسن مجتبی (ع) تشکیل می‌گردد اصالتا یا و کالتا حضور بهم رسانید. ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲
---	---

برگ سبز زیو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ایران ۲۶-۴۸۸-۶۴ شماره موتور: ۱۴۱۸۹۰۴۷۱۳۹۹۴۴۳ NAAP۰۳ED۵B۱۳۹۹۴۴۳ بنام آقای امین سبحانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲	آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول زمین های نیرو هوایی (مجموعه شهید ستاری) بدینوسیله از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌الذکر که در روز جمعه ۱۳۹۸/۱۱/۲۸ رأس ساعت ۹ صبح واقع در فکوری ۲۷ مسجد امام حسن مجتبی (ع) تشکیل می‌گردد اصالتا یا و کالتا حضور بهم رسانید. ۱۳۹۸-۰۱-۱۲/۱۳۹۸-۰۱-۱۲
---	---

آگهی فراخوان مشارکت

شهرداری بیدخت در نظر دارد به استناد مصوبه هیئت عالی سرمایه گذاری، نسبت به شناسایی سرمایه گذار برای پروژه مشارکتی مرمت، بهسازی و احیاء و بهره برداری هتل بوتیک منزل و سراچه حاجی معین واقع در بیدخت، اقدام نماید. لذا از کلیه سرمایه گذاران علاقه مند دارای ایده، طرح و توان مالی انجام پروژه دعوت به عمل می‌آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارائه پیشنهادات، تا پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ به شهرداری مراجعه یا با شماره ۰۹۱۲۲۱۲۷۱۳۹ تماس حاصل فرمایند. **محمد رضا علی اکبری بیدختی شهردار بیدخت**