



سخنی با والدین به بهانه بزرگ‌ترین حسرت «بانوی عمارت» در زندگی شخصی‌اش

کاش یک خواهر یا برادر داشتم!

محوری

حضور «مریم مومن» در برنامه «حالا خورشید» به بهانه نقش آفرینی موفق اش با دو سؤال متفاوت که (رشیدپور) از او پرسید، جالب تر هم شد. بازیگر نقش اول سریال «بانوی عمارت» در سریال پربیننده ای که طبق نظر سنجی «حالا خورشید» با استقبال ۹۳ درصدی مردم مواجه شد، روز گذشته و در پاسخ به سؤال مجری درباره مهم ترین آرزویش در زندگی گفت: «اگر می شود، نگویم.» او در پاسخ به سؤالی درباره تنها حسرت زندگی اش به ویژه در این روزها که تا حد زیادی هم مشهور شده، جواب جالبی داد. «مومن» در پاسخی کوتاه به سؤال رشیدپور گفت: «بزرگ ترین حسرت من، داشتن یک خواهر یا برادر است.» به همین بهانه، لازم می دانم که چند نکته را خطاب به والدین عزیز یادآوری کنم.

🔴 امروزه آسیب‌های تک‌فرزندی را همه می‌دانند

اگرچه تا قبل از دهه ۹۰ شمسی، تبلیغات شدید و البته بدون پشتوانه علمی و تحقیقی کافی برای داشتن فرزند کمتر انجام شد اما پس از مدتی با آگاهی از آثار سوء و زیان بار شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر»، مجدد تمهیدات و آموزش‌های لازم برای فرزندآوری فراهم شد. این میان بار هم والدینی هستند که دربار آوردن فرزند بیشتر و چارن گزینن های هستند که در ادامه دو نکته مهم خطاب به والدین مطرح می‌شود.

🔴 امروزه آسیب‌های تک‌فرزندی را همه می‌دانند

پس از مدتی به داشتن فرزند بعدی فکری می‌کنند اما در این میان برخی از پدر و مادر هادچار تعارض می‌شوند که اصلا آوردن فرزند دوم چه اهمیتی دارد؟ گاهی این افراد رد توجیه تک‌فرزندی خود این طور دلیل می‌آورند که آدم یک‌فرزند داشته باشد همان را خوب تربیت کرد، بار بزرگی کرده‌است. غافل از این که امروزه، آسیب‌های تک‌فرزندی تقریباً برای همه پدر و مادر ها روشن شده‌است.

خانم جویری من رامی زند که جایش تا ۲ روز تیر می کشد!

مردی ۴۰ ساله، قد ۱۷۰ سانتی متر و ۷۰ کیلو وزن دارم. خانم ۱۸۰ سانتی متر قد دارد و ۸۵ کیلو وزن. هر وقت از کوره در می رود، من راه می دهم و دستش خیلی سنگین است. توی گوشم می زند وای همین که به دست یا پشت ضربه ای می زند، تا دو روز تیر می کشد. تنه مشکل ما همین است. چرت طولی دادنش راه ندارم. چه کنم؟

راہلہ فارسی | مشاور

مشاوره زوجین

ظاهراً راه ارتباطی شما با همسران قطع شده و بیشتر حس ترس است که این رابطه را مدیریت می کند. وقتی در رابطه ای ترس حسی غالب باشد، همسران فاصله ای ایجاد می شود و صمیمیت از بین می رود.

مشکل شما تفاوت وزن نیست! رسیدن به این خواسته، لازم است بیاوریم چگونه با همسرمان صحبت کنیم و هر حرفی را در چه شرایط و با چه ادبیاتی بیان کنیم.

نکاتی کمتر شنیده شده درباره یک ماده مخدر رایج از زبان ۲ درمانگر اعتیاد

واقعاً البرت اینشتین هم گل می کشیده؟

مصرف کنندگان گل در ایران استدلال‌های خاصی برای مصرف این ماده دارند. مثلاً می‌گویند: «گل اعتیادآور نیست، ذهن را باز می‌کند، روابط اجتماعی آدم را بهبود می‌دهد و حتی گفته می‌شود که مصرف این ماده می‌تواند روی عملکرد جنسی افراد هم تأثیر بگذارد.» بعضی‌ها حتی ششور قصبه را در آورده‌اند و می‌گویند دانشمندان بزرگی مثل آلبرت اینشتین هم گل می‌کشیده‌است. به گزارش خبر آنلاین در دو مانگر اعتیاد نکاتی را مطرح می‌کنند که خواهید خواند.

❖ **گل اعتیاد آور است؟**

در این زمینه دکتر رضا دانشمند در مانگر اعتیاد می گوید: «اگر بخواهیم بین مواد مختلف قیاس کنیم، باید بگوییم که گل نسبت به برخی مواد دیگر اعتیادآوری کمتری دارد ولی اگر بخواهیم به این سوال که آیا گل اعتیادآور است؟ پاسخ دهیم باید بگوییم که بله، گل قطعاً اعتیادآور است و می تواند وابستگی ایجاد کند. الان باب شده هر کسی تفسیر خودش را از مصرف گل روایت می کند؛ یکی می گوید اینشتین هم گل می کشیده، دیگری می گوید من کشیدم و اتفاقی نیفتاد و ... ما باید بینیم تحقیقات دانشگاهی درباره گل چه می گوید.

● **گل روابط اجتماعی آدم را بهبود می دهد؟**

نکته مهم دیگر درباره اثرات فردی مصرف این مواد است تا جایی که برخی مصرف کنندگان اعتقاد دارند گل باعث می شود که روابط اجتماعی ما بهتر شود. در این زمینه رضا دانشمندی می گوید: «واقعیت این است که مواد اگر اثرات خوبی بر مای مصرف کننده به جای نمی گذاشتند، اعتیادآور نمی شدند. مسئله این است که این اثرات خوب ماندگار نیستند و مطالعات مغزی نشان می دهد که در درازمدت دیگر این تجربه های مثبت وجود نخواهد داشت و آسیب های بسیار زیادی را ایجاد خواهد کرد.»

او ادامه می دهد: «گل اضطراب و حملات و حملات اضطرابی را به دنبال دارد. بنابراین

۱- تک فرزندی سلامت روان خودتان را هم تهدید می کند: مطالعات نشان داده که هزینه، وقت و انرژی لازم برای تربیت یک فرزند از دو فرزند بیشتر است به دلیل این که پدر و مادر تک فرزندانها تنها همبازی و جایگزین خواهر و برادر برای او هستند. بنابراین مجردند و تمام وقت و انرژی خود را صرف سرگرم کردن یا بیرون رفتن او قرار دهند. همچنین برای اثبات علاقه و توجه، مدام نیازهای مالی او را برآورده می کنند و هزینه بیشتری روی دست شان، گذاشته خواهد شد. در نهایت والدین تک فرزندانزودتر از بقیه به «سندروم آشیانه خالی» گرفتار خواهند شد و مشکلات روان شناختی که با ازدواج یا تحصیل یا ترک منزل پدری توسط تک فرزندان برای والدین ایجاد می شود با علایم فزاینده، احساس تنهایی، پوچی، بی هدفی، غمگینی و... همراه است.

۲- فرزند دوم باعث موفقیت خودش و فرزند اول می شود:
فرزند دوم سازگاری و روابط اجتماعی بالاتری از طریق تعاملات خود بر ای فرزند اول فراهم می آورد در حالی که غالباً بابت فرزندانها، سازگاری پایین و روابط اجتماعی ضعیفی دارند. همچنین میزان همدلی و نوع دوستی در خانواده های تک فرزند کم و محدود است اما تولد فرزند دوم به افزایش همدلی و نوع دوستی فرزند اول کمک می کند چرا که تک فرزندان به دلیل تمرکز توهم پدر و مادر روی می که معمولاً ویژگی های افراد خود شایسته و خود محور را بروز می دهند که همه چیز در اختیار و در خدمت آن ها بوده است. فرزند دوم به سلامت روان فرزند اول کمک فراوانی می کند در حالی که اگر فرزند اول تک فرزندی باشد با اضطراب های متعدد و نشانه های بیماری معمولاً جزو بیشترین مراجع کنندگان به مشاوران کودک هستند. رواقع در این خانواده ها برای نبود فرزند دیگری، تمام توقعات، انتظارات و حتی آرزوهای والدین روی فرزند متمرکز می شود که با اضطراب یا کاهش اعتماد به نفس فرزند در پی دارد. همچنین باعث وابستگی افراطی بین پدر و مادر تک فرزندی می شود که تولد فرزند دوم حتی بیشتر به حل این مشکلات کمک می کند.

🔗 از افزایش درگیری اجتناب کنید

تفاوت های افراد باعث جذب آنان به یکدیگر می شود. با افزایش درک و آگاهی می توان به تفاوت ها احترام گذاشت و وقتی که زوج ها تفاوت های یکدیگر را بپذیرند و سعی در تغییر یکدیگر نداشته باشند، شباهت ها و هممانندی های بسیاری را نیز در یکدیگر پیدا می کنند. ممکن است اولین واکنش شما این باشد که به باور قبلی شما یا به خاطر رفتار او عصبانی شوید اما لطفاً مقاومت کنید. به شما ممکن است به نقش بی ادب تبدیل می شود که برای شما یا همسران خوب نخواهد بود. اولین قدم برای تغییر رفتارهای پر خاشاک این است که واقعاً همسران خود را بشناسید و بخواهید تغییر کنند. برای این منظور لازم است با او بنشینید و سعی کنید با هم سود و زیان رفتارهای پر خاشاک را نشان را بررسی کنید. در گفت و گو کردن از احس های خوب و دوست داشتن های آنان و این که دوست دارید زندگی را بهتر کنید، بگویید و بعد از این که احس های خوب را گفتید، رفتارهایی را که ناراحت نامی کنید، بیان کنید. اگر صحبت کردن سخت است، می توانید این احس ها را با نوشتن روی کاغذ یا پامایی مطرح کنید. توصیه پایانی ام این است که سعی کنید در زمان های که همسران با آرامش و بدون عصبانیت رفتار می کنند، بیشتر به او توجه کنید و زمان های که عصبانی است، توجهتان را کمتر کنید و در نهایت این که از همسران بخواهید که تکنیک های کنترل خشم را مطالعه کنند.

[illegible]

صفحه آرایي واحد صفحه آرایي روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ ✉ layout@khorasannews.com

[illegible]

آگهی تجدید مزایده

اداره تصفیه امور ورشکستگی مجید به قائم مقامی آقای محمد حسن زاده ورشکسته در نظر دارد ملک ذیل متعلق به شخص ورشکسته مزبور را که توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی شده است به شرح مندرج در انتهای آگهی از طریق مزایده در روز چهارشنبه ۹۷/۱۱/۲۴ ساعت ۱۱ صبح به فروش برساند.

یک باب مغازه واقع در خیابان خسروی مقابل بانک تجارت نبش غربی پاساژ (سابقا جواهری الماس) در دو طبقه همکف و زیرزمین که عرصه ملک موقوفه می باشد، اعیان طبقه: طبقه همکف یک باب مغازه تجاری به مساحت ۱۲ مترمربع با ابعاد حدود ۵/۵ متر، دارای درب شیشه سکوریت، کف سنگ فرش و بدنه سنگ کاری، طبقه زیرزمین یک باب انبار تجاری به مساحت ۱۹ مترمربع دارای سرویس بهداشتی، دسترسی به طبقه همکف با پلایر، کف سنگ فرش و بدنه سنگ کاری، انشعابات موجود آب و گاز مشترک با همسایگان و دارای برقی سه فاز مستقل می باشد.

ارزش ملک مزبور ۰۰۰/۰۰۰/۷۵۰ ریال (ده میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال) ارزیابی شده است.

شرایط مزایده به شرح ذیل است:

- ۱- فروش نقدی است ۲- پیشنهاددهندگان باید قبلا ۷۵ بهای پیشنهادی را به عنوان سپرده نقدی شرکت در مزایده به حساب ۰۰۲۶۲۲۴۱۰۸ ورشکستگان اداره تصفیه مشهد نزد بانک ملی مرکزی مشهد واریز یا معادل وجه فوق چک بانکی دروجه اداره تصفیه مشهد اوقیض سپرده یا چک در ضمیمه پیشنهاد خود نمایند ۳- پیشنهادات باید در پاکت لاک و مهر شده و با ذکر جمله (مربوط به مزایده ملک محمد حسن زاده) مشخصات کامل و محل اقامت پیشنهاددهنده در روی پاکت تا ساعت ۱۰ صبح اداری روز چهارشنبه ۹۷/۱۱/۲۴ به فروش به دفتر اداره تصفیه امور ورشکستگی مشهد واقع در میدان ده دی (سوم اسفند) خیابان فرخی (رازی ۲) روبروی چاپخانه گومبرگ تسلیم شود ۴- اداره تصفیه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و به پیشنهادات مبهم، مشروط فاقد سپرده و برخلاف شرایط این آگهی ترتیب اثر داده نخواهد شد ۵- پیشنهادات راس ساعت ۱۱ صبح همان روز باز و قرائت خواهد شد، حضور پیشنهاددهندگان در جلسه مزایده بلامانع است و عندالافتضا در همان جلسه مزایده حضوری به عمل خواهد آمد و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید ۶- برنده مزایده باید نهایت ظرف یک روز از تاریخ جلسه مزایده بقیه تمین خود را به وجه اداره تصفیه مشهد پرداخت نماید. چنانچه پرداخت بها در موعد مقرر انجام نگیرد یا اینکه برنده مزایده حاضر به اجرای تعهد خود نگردد، وجه سپرده شرکت در مزایده به نفع ورشکسته ضبط خواهد شد. ۷- کلیه کارهای اداری مربوط به نقل و انتقال و همچنین هزینه های نقل و انتقال (بجز مالیات نقل و انتقال) بر عهده خریدار می باشد. طالبین برای کسب اطلاعات بیشتر و یا رفع هرگونه ابهام می توانند همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری با تلفن آقای ۲۸۵۴۴۲۲۲ و ۲۸۵۴۵۸۱۳ تماس حاصل و یا به دفتر اداره تصفیه واقع در میدان ده دی خیابان فرخی روبروی چاپخانه گومبرگ مراجعه نمایند.

احمدعلی طاهرزاده-رئیس اداره تصفیه امور ورشکستگی و مستشار دادگاه تجدیدنظر استان خراسان رضوی