



توکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

سال ۹۹ سال بسیار سختی برای اغلب ما بود. بسیاری از ما، از جمله خود من، عزیزی را از دست دادیم که تصور می‌کردیم هنوز فرصت دیدار با آن‌ها را داریم. از نظر اقتصادی تحت فشار قرار گرفتیم و استرس زیادی را تجربه کردیم. در این بین، توصیف سالی که گذشت در چند جمله کار آسانی نیست. شاید شما هم مانند خداداد عزیزی اگر بخواهید خیلی خودمانی این سال را توصیف کنید، از عبارات غیرمودبانه استفاده کنید و به این سال رتبه بدترین را بدهید. اما آیا ممکن است نتیجه‌گیری ما در باره سالی که گذشت، بسته به روش ارزیابی ما تغییر کند؟ راستی شما برای این ارزیابی چیست؟ از ضرورت انجام این کار، آگاه هستید؟

● برای ارزیابی یک ساله به این سوالات پاسخ دهید

به صورت معمول، وقتی می‌خواهیم بازه زمانی را ارزیابی کنیم، نگاهی به اتفاقات مهم آن زمان می‌اندازیم. به عنوان مثال ممکن است به چنین سوالاتی فکر کنیم؟ ۱- چه اتفاقات مهمی در خانواده افتاد؟ تغییر در محل زندگی، خرید وسایل جدید یا تغییر برنامه اعضای خانواده؟ ۲- چه اتفاقاتی برای نزدیکان ما روی داد؟ از فوت افراد تا ازدواج یا تولد اعضای جدید؟ ۳- از نظر مالی چقدر پیشرفت یا پسرفت داشتیم؟ ۴- وضعیت درسی و کاری من به چه شکل پیش رفت؟ ۵- چقدر کتاب خواندم؟ چقدر ورزش کردم؟ ۶- چه

از دست دادن فردی عزیز کجا و خرید فلان وسیله که چند وقتی دنبالش بودم، کجا؟ یا ضرر اقتصادی من در بورس کجا و لذت خواندن یک کتاب خوب کجا؟ ناراحتی ناشی از اتفاقات تلخ که به این راحتی با چند مورد خوشایند پاک نمی‌شود.

● سفر درونی خود را فراموش نکنید

پیش از این که ادامه مطلب را بخوانید، چند لحظه ای تامل و به ابتدای سال ۹۹ فکر کنید. خودتان را در آن روزها به یاد بیاورید. آیا می‌توانید بگویید که از ابتدای سال ۹۹ تا این جا که دیگر کمتر از یک هفته از این سال باقی مانده است، تغییری نکرده‌اید؟ شاید بد نباشد برای داشتن یک ارزیابی دقیق تر به سوالاتی مشابه موارد زیر فکر کنید. در طول یک سال گذشته: ● چه ویژگی‌های مثبتی در شما تقویت شده؟ صورتی شده‌اید؟ یاد گرفته‌اید کمتر به شایعات توجه کنید و ...

## در ۵ ماه، پرش با موتور را یاد گرفتیم!

گفت و گویا «سپیده جباری» که نایب قهرمانی مسابقات کشوری موتور کراس زنان را در پرونده ورزشی اش دارد

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

شاید برای تان جالب باشد بدانید که موتورسواری یکی از چهار رشته ورزشی مهیج در جهان است. در این بین، چهار سال از شروع رسمی و قانونی فعالیت بانوان موتورسوار در ایران می‌گذرد و «سپیده جباری» یکی از این بانوان جوان موتورسوار است که هیجان و شور برای فعالیت در این رشته ورزشی در صدایش به خوبی حس می‌شود. در ادامه، گفت‌وگوی ما با این بانوی موتورسوار را که در پیست می‌درخشد، خواهید خواند.

● از ۹ سالگی وارد دنیای ورزش شدم

سپیده ۲۵ سال دارد و در مسابقات قهرمانی موتور کراس زنان کشور مقام کسب کرده است. مرداد سال ۹۵ مجوز موتورسواری بانوان از سوی وزارت ورزش و جوانان در پیست‌های مخصوص بانوان صادر شد. این که بانوان به رگم تمام مشکلات با اتکا به توان خود در این حوزه درخشیدند، غرور آفرین بود. او در باره ورودش به مجامع ورزشی به ما می‌گوید: «مادر من از کودکی من را به حضور در رشته‌های ورزشی مختلف تشویق می‌کرد. از همان سال‌ها اوقات فراغت را صرف تمرین و آمادگی برای حضور در مسابقات کشوری می‌کردم و با سختی‌های ورزش حرفه‌ای از کودکی انس گرفتم. در ۹ سالگی عضو تیم بسکتبال خراسان رضوی شدم و با تلاش و پیگیری به مسابقات کشوری بسکتبال راه یافتیم.»

● مدام به دنبال هیجان و پویایی هستم

«بعد از عمل بینی، بسکتبال را کنار گذاشتم، ورزش را رها کردم و وارد دانشگاه شدم تا این که رگه‌هایی از افسردگی در زندگی‌ام ریشه دواند»، این بانوی موتورسوار با این مقدمه می‌افزاید: «درگیر روزمرگی شدن برای من که مدام به دنبال هیجان و پویایی بودم، آزاردهنده و سخت بود بنا بر این تصمیم گرفتم وارد رشته پاراگلایدر شوم و کمی بعد زمانی که شش ماه از گرفتن مجوز پیست موتورسواری بانوان گذشته بود، تصمیم گرفتم در این حیطه آموزش ببینم.»

● باور نمی‌کردم که بتوانم تعادل را حفظ کنم

او در باره اولین تجربه موتورسواری اش در پیست می‌گوید: «برای اولین تجربه موتورسواری‌ام، از خانم‌های موتورسوار در پیست یک وسیله قرض

● در چه مهارت‌هایی پیشرفت کرده‌اید؟ استفاده بهتر از گوشی هوشمند و خرید اینترنتی؟ آشپزی و یک‌بازی؟ یاد گرفتن قدر لحظه‌ها را بهتر بدانید؟ یاد گرفته‌اید در برنامه‌ریزی‌ها، برای زمان حال ارزش بیشتری قائل شوید؟

● در باره خودتان به چه شناخت جدیدی رسیدید؟ آیا در رتبه‌بندی ارزش‌هایتان متوجه تغییری شده‌اید؟

● در ابعاد مختلف زندگی چه تغییراتی کرده‌اید؟ مثلاً در بعد معنوی یا روابط خانوادگی؟

در کنار تهیه فهرست اتفاقات خوشایند و ناخوشایند زندگی، وقتی بتوانیم فهرستی از تغییرات مثبت و منفی خودمان هم تهیه کنیم، آن وقت دید بهتری از سالی که پشت سر گذاشته‌ایم، می‌توانیم داشته باشیم. زیرا گاهی اوقات، زندگی در بیرون مسیر خوشایندی را طی نمی‌کند اما خود ما در درون، رشد قابل توجهی می‌کنیم که بی‌توجهی به آن کم‌لطفی به تمام تلاش‌هایی است که (ولو از سر ناچاری) انجام داده‌ایم. شاید شما با خود فکر کنید درست است که تغییرات مثبتی در این سال داشته‌ام اما من ترجیح می‌دادم این تغییرات را نداشته باشم و در عوض از نزدیکان فلان فرد را از دست نمی‌دادم یا فلان اتفاق بسیار ناخوشایند بر ایم‌روی نمی‌داد.

● در درونج با هم فرق می‌کنند

برخی اتفاقات در زندگی آن قدر ناخوشایند هستند که هر چقدر در کنارش ما تغییر مثبت کنیم، انگار باز هم نمی‌ارزد. در چنین مواقعی شاید توجه به دو نکته خالی از لطف نباشد.

زندگی به ویژه وقتی در بازه‌های محدود در نظر گرفته می‌شود، فرایندی عادلانه نیست. یعنی قرار نیست اگر ما کار خوبی انجام دادیم، بلافاصله نتیجه خوب آن را شاهد باشیم یا اگر رویدادی ناخوشایند را از سر گذرانیم، بلافاصله تمام دشواری‌های آن جبران شود.

برخی افراد تصور می‌کنند اگر به عنوان مثال بعد از فوت فردی عزیز متوجه تغییرات مثبت خود باشند، باین کار به فرودفت شده‌بی احترامی کرده‌اند. اگر شما هم چنین تصویری دارید، شاید بد نباشد به این نکته توجه کنید که تغییرات مثبت مافرا نیست جایگزینی برای درد دست دادن شوند، بلکه تنها رنج ما را کاهش خواهند داد. اگر دوست دارید در این باره بیشتر بدانید، پیشنهاد می‌کنم در زمینه تفاوت در درونج اطلاعات بیشتری کسب کنید.

گرفتم. اصلاً باور کردنی نبود که بتوانم تعادل را حفظ کنم اما با حمایت و راهنمایی‌های استادام و الهام از جسارت و توان باور نکردنی خانم‌های موتورسوار توانستم در این عرصه بدرخشم و در عرض پنج ماهی که مقدمات ابتدایی را آموزش دیدم، تعادل برای ایستادن روی موتور و کنترل کامل برای پرش با موتور و فرود را بیاموزم.»

● تمرین در این رشته را ترک نخواهم کرد

او در باره نظر خانواده‌اش برای فعالیت در این رشته می‌گوید: «با این که تک‌فرزند هستم و تمرکز خانواده روی من زیاد است، بعد از این که علاقه وافر من به موتورسواری را دیدند، راضی به حضور من در این حرفه شدند. حضور در پیست برایم حالت روحی مطلوبی را فراهم می‌کند که تاثیر چشمگیرش در زندگی‌ام قابل مشاهده است و تداخلی با سایر وظایفم در هیچ زمینه‌ای ندارد. تا توان دارم در این رشته

قرار و مدار

روز فکر کردن به آرزوها

این روزهای پایانی سال فرصت فوقیه که به آرزوها تون بیشتر فکر کنید و برای رسیدن به بعضی‌ها شون که با تلاش و پشتکار شدنی، از همین الان برنامه‌ریزی کنید تا سال بعد بتونید بهشون دست پیدا کنید...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● الان دیگه ۳۰،۲۰،۱۰ میلیون، انصافاً رقم نجومی نیست که گفتن هزینه‌های نجومی برای فرمالیته. الان یک یا ۲ میلیارد هم از نظر من نجومی نیست، درسته در آوردنش سخته و برای خیلی‌ها نشدنی اما خرج کردنش به ثانیه نمی‌کشه!

● مطلب نحوه شستن اسباب بازی‌ها در ستون بانوان، خوب بود. ممنون.

● زندگی‌سلام، از توقع نداشتن در صفحه سلامت عکس چشم‌رنگی بزنی. مشکلی چه عیبی داره که چشم مشکلی نزدی؟

● من نزدیک به چهار ماه پیش عقد کردم. بیشتر آتلیه‌های خوب و کاربلدی که برای برگزاری مراسم فرمالیته به آن‌ها رنگ‌زدن، تا چندین ماه وقت‌شان پر است. حساسی نان‌شان دروغن است ظاهراً.

● در زندگی‌سلام بنویسید که چرا شور و حالی برای عید نوروز امسال نداریم؟ هر سال این موقع، کلی برنامه برای نوروز و ... داشتیم. یادش بخیر.

● مطلب‌ها از‌های کوچک خوشبختی، تلنگرهای خوبی داشت و من را به فکر فرو برد. امیدوارم بتوانم برای عاشقانه تر شدن زندگی‌ام، به آن‌ها عمل کنم.

● زندگی‌سلامی‌ها، بایباید در این روزهای پایانی سال، اگر از دست‌تان برمی‌آید، کمی آذوقه و خوراکی و ... برای فامیل و آشنایان نیازمند آماده کنید و بفرستید. فرصتی نمانده تا عید، سریع دست به کار شوید.

بانوان

می‌مانم و تمرین را برای لحظه‌ای ترک نمی‌کنم.»

● تنها تیم شرکت کننده خانم در مسابقات

رالی حرم تا حرم بودیم

این دختر جوان و توانمند، مهارت نقشه‌خوانی برای مسابقات رالی خودرویی را هم آموخته و با هم تیمی‌اش در مسابقات رالی حرم امام رضا (ع) تا حرم امام حسین (ع)، هفتم شده‌اند. او در باره این توانایی توضیح می‌دهد: «نقشه‌خوان، راننده ناوبری ماشین رالی در ورزش رالی است که در صندلی مسافر جلوی می‌نشیند و وظیفه‌اش خواندن مجموعه‌ای از یادداشت‌ها در باره مسیر پیش رو و جهت‌دهی و کمک به راننده است. البته در این مسابقه تعداد شرکت‌کنندگان زیاد بود و ما تنها تیم شرکت‌کننده‌ای بودیم که هم راننده و هم نقشه‌خوانش خانم بودند و به مقام هفتم رسیدیم.»

● نیاز به حمایت داریم

او ضمن تشکر از حمایت‌های استادش «حرمی‌باف» می‌گوید: «از کم‌لطفی بعضی دستگاه‌های ورزشی و نبود حمایت مالی از طرف وزارت ورزش گله‌مند هستم و از مسئولان می‌خواهم امکانات بیشتری را در اختیار بانوان موتورسوار قرار دهند چون نیاز به حمایت برای پیشرفت بیشتر داریم.»

به عنوان همسر آینده خود در نظر دارید، اختصاص دهید و مطمئن شوید تصمیم شما ناشی از معیارهای سطحی یا چشم و هم‌چشمی و دلایل این چنینی نیست، سعی کنید در این مدت در باره نوع تربیت خانوادگی، دغدغه‌ها، توقعات و انتظارات طرف مقابل‌تان، سطح ارتباطات و برخورد‌های اجتماعی‌شان اطلاعاتی به دست آورید و هم در این باره اطلاعاتی از خودتان به ایشان ارائه کنید. فرد مقابل و خانواده‌اش را با شرایط خود و خانواده‌تان به طور کامل آشنا کنید و ترتیبی دهید که خانواده‌ها ملاقات‌هایی با یکدیگر داشته باشند تا بتوانند امکان سازگاری آن‌ها را با یکدیگر بسنجید. در نهایت حتماً از مشاوره پیش از ازدواج بهره‌مند شوید.

تفاوت در سبک فرزندپروری اشاره کرد. این تفاوت‌ها می‌تواند زندگی آینده زوج را با مشکل مواجه کند و تهدیدی جدی برای ازدواج به شمار آید.

● شخصیت طرف مقابل را بررسی کنید

در صورتی که با وجود مسائل مطرح شده تصمیم به چنین ازدواجی گرفتید، توجه به مواردی که ذکر می‌کنم، می‌تواند تا حدی خطرات احتمالی را کاهش دهد. حتماً زمان مناسبی را برای شناخت فردی که

## بعد از ازدواج با دختر مورد علاقه‌ام که به شدت پولدار است، خوشبخت می‌شوم؟

تینا امیری | روان‌شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

اختلاف طبقاتی، آن‌ها در آینده با مشکلات پیچیده‌ای مواجه شوند. از جمله تفاوت‌هایی که می‌تواند بین طبقات اقتصادی - فرهنگی مختلف وجود داشته باشد، می‌توان به تفاوت‌های مربوط به نقش مرد و زن در زندگی مشترک، تفاوت در نحوه نگرستن به مسائل زندگی و مسائل مالی، تفاوت در شیوه گذران وقت و

مخاطب گرامی، از عوامل بسیار مهم در انتخاب همسر توجه به عوامل اقتصادی و فرهنگی است. از آن جایی که عوامل اقتصادی و فرهنگی می‌تواند هدایت کننده بایدها و نبایدهای افراد و شکل دهنده شیوه نگرش آن‌ها باشد، بیم آن می‌رود که در صورت وجود

مشاوره ازدواج

به دختری علاقه دارم که وضعیت مالی‌اش خیلی بهتر از من و خانواده‌ام است. مطمئنم بعد از این ازدواج، زندگی‌ام از این روبه‌ان‌روز لحاظ اقتصادی خواهد شد. حالا سوالم این است که خوشبخت خواهم شد یا نه؟ من شرایط اولیه از ازدواج را در ۲۷ ساله‌ام.

۳