

# باورهای اشتباه مانع ازدواج سالمندی

**رئیس مرکز تحقیقات**

**سالمندی دانشگاه**

**علوم بهزیستی گفته،**

**بیش از ۷۰ درصد**

**مردان تنهای سالمند**

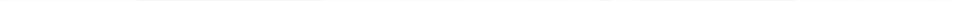
**و ۳۰ درصد زنان**

**تنهای سالمند،**

**احساس نیاز به**

**از دواج را ابراز**

**کرده‌اند**



صدیقه معدنی| کارشناس ارشد روان شناسی

داشتن همدم برای هر زن و مرد سالمندی یک نیاز اساسی محسوب می‌شود و برخی کهن سالان به این منظور تصمیم به ازدواج می‌گیرند. رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی در همین باره گفته: «بیش از ۷۰درصد مردان تنهای سالمند و ۳۰درصد زنان تنهای سالمند، احساس نیاز به ازدواج مجدد را ابراز کرده‌اند.» (منبع خبر: ایسنا)، اما چرا بسیاری از سالمندان قید تماثل شدن در کهن سالی را می‌زنند؟

❖ **دلایل نیاز سالمندان به ازدواج**

نیاز عاطفی و ضرورت حضور همدم، یکی از اصلی‌ترین نیازهای سالمندان است. کارشناس همچنین نگرانی سالمندان از مرگ در تنهایی را دومین علت گرایش آن‌ها به پیوند در سنین بالا می‌داند. البته در کنار این موارد، دلایل دیگری مانند کاهش فعالیت‌های اجتماعی و شغلی در کهن سالی که باعث می‌شود روابط اجتماعی فرد کاهش پیدا کند، نیاز این افراد به ازدواج را بیشتر می‌کند، اما گاهی انگیزه‌های مالی و فرار از فقر و عواملی از این دست موجب سرگرفتن این داستان می‌شود. در سنین سالمندی کار کرد جنسی از دواج مورد توجه نیست و اساس این ارتباط را تشکیل نمی‌دهد. البته این به معنی نیاز نداشتن آن‌ها به این روابط نیست، اما نیاز اصلی آن‌ها در ابعاد باهم بودن است که در این دور به‌بیشتر به آن نیاز دارند.

❖ **شرط مهم برای موفقیت ازدواج در سالمندی**

هر دو طرف باید برای ازدواج در این سن و سال، ملاک‌های مشخصی داشته باشند. در واقع باید گفت که از دواج باید برای

## تیک عصبی ام به دلیل فشار کاری زیاد تر شده است

خاتمی ۲۴ ساله و کارمند یک دارو خانه هستم. از بچگی تیک عصبی داشتم و هر وقت نگران می‌شدم، یا یام بی اختیار تکان می‌خورد. حالا چند وقتی است که به دلیل تعدیل نیرو در محل کارم، فشار کاری زیاد شده و فشار روانی روی من است. مدام تیک عصبی ام بیشتر می‌شود. آیا این اختلال قابل درمان است؟



**رضایبایی** | روان شناس بالینی

نار سایی کلیه یا دیابت و نوروپاتی محیطی که معمولاً با سندروم پای بی‌قرار مرتبط هستند، مصرف انواع روان گردان های سنتی و صنعتی،

❖ **از سندروم پای بی‌قرار چه می‌دانید؟**

در سندروم پای بی‌قرار، فرد در ناحیه ران و ساق پا احساس درد عصبی می‌کند و پای خود را به دلیل سوزش و کرختی تکان می‌دهد. علایم این سندروم با قدم زدن بهتر می‌شود نه با استراحت کردن. این افراد همچنین بی‌قراری حرکتی دارند و علایم آن‌ها در شب تشدید می‌شود.

❖ **تیک شما از نوع ماندگار است**

برخی تیک‌ها بسیار موقت و زود گذر هستند و با حذف سهوی یا عمدی علت آن، تیک دیگر رخ نمی‌دهد، اما برخی تیک‌ها ماندگارتر هستند و گاه سال‌ها تکرار می‌شوند و ممکن

است برای دور های ناپدید شوند ولی مجدد بروز کنند که به نظر می‌رسد تیک شما مخاطب محترم از نوع دوم است. درمان این نوع تیک‌ها به ۲ روش دارد:رومانی و روان درمانی است.❖ **از متخصص روان پزشکی کمک بگیرید**

بسته به دلایل ذکر شده و گاه وجود آزدگی های دیگر روان شناختی در فرد، متخصص روان پزشکی یا اعصاب و روان، دارودرمانی را آغاز می‌کند و فرد با اعلام باز خورد، فرایند در مان را بهبودی بخشد تا به در مان قطعی منجر شود.

❖ **علت شکل گیری تیک با ید مشخص شود**

در صورت تشخیص نیاز فرد به مشاوره و روان درمانی، متخصص تلاش می‌کند علت شکل گیری اضطراب و نحوه تشدید آن در ذهن فرد را درمان کند. برای مثال در صورت وجود اضافه بار شغلی یا متغیرهای شغلی ناهمخوان با شخصیت فرد (بودن در یک شغل برون گرایانه بایک شخصیت درون گر رایانه) یا حذف سهوی یا عمدی علت آن، تیک دیگر رخ نمی‌دهد، اما برخی تیک‌ها ماندگارتر هستند و گاه سال‌ها تکرار می‌شوند و ممکن

اگر چه دانستن این واقعیت و درک آن برای بسیاری از ماتلخ و دور از انتظار است اما نباید این نکته را انکار کرد که به پیچیدگی مناسبات کاری و اجتماعی موجب شده تا بسیاری از روابط خانوادگی کم رنگ شود و فرزندان وقت کمی برای سرزدن به پدر ها و مادر های سالمندان داشته باشند و گاهی وقفه بین این سرزدن ها به چند هفته هم می‌رسد. در این بین اگر فرد به دلیل مرگ همسرش محکوم به تنها ماندن و چشم دوختن به در باشد، از نظر روحی بسیار آسیب پذیر خواهد شد. تحقیقات نشان می‌دهد، دلیل بسیاری از مرگ های دوران سالمندی ناشی از بیماری ها و کهولت سن نیست و هیچ گونه عارضه جسمی در بسیاری از این مرگ ها مشاهده نمی‌شود بلکه علت اصلی، تنهایی سالمندانست.

❖ **از ازدواج سالمندی خجالت نکشید**

از دواج در هر سنی به شرط آن که در مسیر درست خود باشد و چار چوب های عقلانی در آن در نظر گرفته شود، رویدادی مثبت تلقی می‌شود در غیر این صورت می‌تواند موجب به وجود آمدن مشکلات دیگری شود. متاسفانه این باور غلط در جامعه ما وجود دارد که ازدواج در دوران سالمندی و حتی میان سالی خجالت آور است. از آن جا که مهم ترین کار کرد از دواج از نگاه بسیاری از مردم تامین نیاز های جنسی است، سالمندان خجالت می‌کشند موضوع ازدواج را با فرزندان شان مطرح کنند اما با کمی واقع بینی می‌توانیم در باییم که تنها ماندن در آن آشنایه خالی و هجوم افکار ناراحت کننده، حاصلی جز انتظار کشیدن برای مرگ ندارد و از دست رفتن سلامت و مستهلک شدن بدن، مشکلات گوارشی و... حس ناامنی و ترس موجود را چند برابر می‌کند. بنابر این افراد سالمند به هیچ عنوان نباید از این موضوع خجالت بکشند و حتی می‌توانند برای مطرح کردن موضوع از دواج با فرزندان شان از یک مشاور خانواده کمک بگیرند. پس فرزندان باید نگران والدین خود باشند و حتی برای آشنایی والد تنهای خود بایک همسر مناسب برنامه ریزی کنند تا در نشست های خانوادگی و در رفت و آمدهای دوستانه با همکاران و همسایگان خود اگر مورد خاصی وجود داشت موجبات آشنایی بیشتر را فراهم کنند.

❖ **این کار نیاز به فرهنگ سازی دارد**

افراد میان سال و سالمند با ازدواج می‌توانند منبع توجه و تامین نیاز عاطفی تازه ای پیدا و احساس کنند که برای همسر خود عزیز هستند و مورد توجه قرار می‌گیرند. این خود جلوی بسیاری از بیماری ها را می‌گیرد چون شخص به دلیل حس از ر شمنندی، خود مر باقتی بیشتری دارد. نکته آخری که باید به آن اشاره کنم، این است که این کار نیاز به فرهنگ سازی و تبلیغ دارد و برای کمک به سلامت روانی و جسمی سالمندان بسیار لازم و ضروری است.

❖ **استرس شغلی تان باید مدیریت شود**

معمولاً در حوزه استرس شغلی که شما هم به آن اشاره کردید، چند موردی که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد، بسیار شایع است که مشاور و روان در مانگر روی آن ها تمرکز ویژه ای دارند: ۱- نبود شرح وظایف مشخص. کار فرما هر روز با هر هفته به وظایف شما اضافه می‌کند و شما هم به دلایل بی شمار نمی‌توانید از پذیرش آن سر باز زنید. همین جاست که مشاور مهارت های صحیح ابراز وجود سازمانی را به شما آموزش می‌دهد یا دلیل ترس شما از ابراز وجود او را کاوی می‌کند و او را بهبود می‌بخشد. ۲- تناسب نداشتن خصوصیات شخصیتی با محیط عینی و ذهنی کار تان. ۳- وجود یک کار فرما یا یک یا چند همکار به شدت عصبی یا غیر قابل پیش بینی یا غیر اخلاقی و تقریباً بیمار. ۴- ساعات کار طولانی و گاه اجبار کار در تعطیلات و تناسب نداشتن حقوق با سختی کار. در این حالت ها، مشاور و روان در مانگر تلاش می‌کند با ارتقای مهارت های ذهنی، در شیوه حل مسئله در موقعیت های مختلف ساز گاری بیشتری با کار تان پیدا کنید.

**برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری روان مدل** ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۴۷۲۷/۷۷۶ و شماره موتور 0199NEK094230 و شماره NEKDECHHMAK04245 به نام حمید مرادی به شماره ملی ۰۹۴۶۱۰۴۴۶ و مفقود و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲-۲۷۷۵

**برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری روان مدل** 1401 به شماره انتظامی ایران 12-15258-12 و شماره موتورM15/976829 و شماره شاسیNAS841100N1158691 به نام **سید جلیل مهدی زادهگان حسینی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱/۱۴۰۲-۲۷۷۴

**برهانه تاسیس شتر برورای واقع در شهرستان کاشمر** به کد شناسایی ۰۱۴۱۰۸۲۳۰۹۹۸۴۸ به نام محمد جاودان نونایی به کدملی ۰۹۳۸۷۳۱۶۷۱ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۱/۲۰۰۱۱۷

**برگ سبز وسند مالکیت سواری یزاید مدل ۸۸** به شماره پلاک ایران ۷۸-۱۲۵۹۹۲ و شماره موتور ۲۹۷۲۷۰ و شماره شاسی S141228890090 به نام قربانعلی آسوده مقاللو مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲-۲۷۲۹

**اینجناب محسن حدادیان مالک خودرو پیکان وات** دگانه به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۵۵۰۳۸ به شماره موتور 11490082528 و شماره شاسی NAAA36AA4CG267433 به علت فقدان اسناد فروش اسناد فروش سند کمپانی، کارت سوخت، کارت بیمه، کارت خودرو و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱/۱۴۰۲-۲۷۶۹

**اینجناب سیده مهدوی ارجمند مالک خودرو سمند Ix** دگانه به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۱۹۰۵۲ مدل ۸۷ به شماره شاسی NAACA1CB88F200062 و شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۰۰۰۳۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، کارت سوخت، کارت بیمه، کارت خودرو و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱/۱۴۰۲-۲۷۶۹

### آگهی مناقصه

این شرکت تعاونی در نظر دارد جهت محصور نمودن محدوده باغی خود واقع در جاده سنتو، قبل از پیچ ساغرانو انتهای روستای شیرحصار، اقدام به احداث دیواری به طول تقریبی ۱۰۰۰ متر و با ارتفاع ۲/۵ متر با بلوکه میمانی نماید.
از کلیه اشخاص واجد شرایط خواهشمند است پیشنهادات خود در قالب دو صورت هزینه شامل :

۱- اجرای کامل با مصالح
۲- بدون مصالح و بصورت دستمزدی
حداکثر تا یک هفته پس از انتشار آگهی را در پاکت در بسته به آدرس پیروزی ۴۱ پلاک ۷۲ واحد ۴ شماره تماس : ۳۸۸۴۴۸۰۰ ارسال نمایند.
شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

**شرکت تعاونی باغشهر بام توس مشهد**

۱/۱۴۰۲-۲۷۷۷



**چهارشنبه های امام رضا (ع)**

## تفکر؛ آینه باطن است

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

آینه در زندگی روزمره ما کاربرد بسیار دارد تا در آراستگی ظاهر و رفع نقصان احتمالی به مایاری رساند. امام رضا(ع) می‌فرمایند: «تفکر، آینه توست؛ بدی‌ها و خوبی‌هایت را به تونشان می‌دهد» (فقه الرضا، ص۳۰۸). همان‌طور که در حفظ ظاهر نیاز به آینه داریم برای آراستگی باطن هم استفاده از آن ضرورت دارد که آن آینه در فرمایش امام، تفکر نام دارد. تفکر در باره اعمال و رفتار، بدی‌ها و خوبی‌ها را به ما نشان می‌دهد. بارفع بدی‌ها، نقصان را از چهره باطن خویش دور و با تقویت خوبی‌ها به آراستگی و زیبایی باطن خویش کمک می‌کنیم.

## چرایی شیوع سریع السیر مصرف «گل»

**ماده مخدر «گل» که سال ۹۰ در رتبه هفتم از نظر شیوع مصرف مواد بوده، امروزه به‌ر تبه سومر سیده‌است**

**مصطفی نجمی** | پژوهشگر اعتیاد

**مشاوره اعتیاد**

بر اساس مطالعات شیوع شناسی که در دهه ۹۰ در باره سوء مصرف مواد مخدر در ایران انجام شد، ماده مخدر گل یا ماری جوانا جزو ۱۰ ماده مخدر مصرفی در ایران و در رتبه ۶ و ۷ قرار داشت ولی امروزه مصرف ماده مخدر گل پس از تریاک و شیشه در رتبه سوم قرار دارد (منبع خبر: ایسنا) سوال این است که چرا مصرف گل به عنوان خطرناک‌ترین ماده مخدر و دروازه ورود به مواد مخدر دیگر با این سرعت زیاد در حال شیوع است؟

❖ **قابل کشت بودن در همه جا | «گل» از مواد مخد ری است** که محدود به جغرافیا نیست و در همه جا قابل کشت است، به همین دلیل مصرف آن آسان و میزان مصرفش در دودعه گذشته در دنیا زیاد شده و در برخی از کشور ها هم ممانعت قانونی مصرف این ماده بر داشته شده است.

❖ **نامی زیبا و مصرف بدون جلب توجه** | گل یا توج به این که اسمش خیلی زیباست و احساس خوبی به نوجوانان می‌دهد، خطر زیادی دارد. در ضمن چون گل را می‌توان با سیگار هم کشید، جلب توجه کمتری می‌کند. وقتی نوجوان می‌بیند که مصرف این ماده با نگاه سرزنش آمیز و همراه با قضاوت دیگران نیست، به سمت مصرف این ماده خطرناک کشیده می‌شود.

❖ **ناآگاهی نوجوانان و جوانان در باره آن** |

خیلی از جوانان واقعا نمی‌دانند که گل، مخدر است و نباید آن را استفاده کرد. بنابر این یکی از دلایل رشد بی‌رویه مصرف این ماده، ناآگاهی نوجوانان است. در دوره نوجوانی به دلیل کنجکاوی زیاد، خطر تمایل به مصرف می‌شود مخد ری که اسم‌های خاص‌تری دارند، بیشتر کشیده می‌شود.

❖ **ناآگاهی نوجوانان و جوانان در باره آن** | خیلی از جوانان واقعا نمی‌دانند که گل، مخدر است و نباید آن را استفاده کرد. بنابر این یکی از دلایل رشد بی‌رویه مصرف این ماده، ناآگاهی نوجوانان است. در دوره نوجوانی به دلیل کنجکاوی زیاد، خطر تمایل به مصرف می‌شود مخد ری که اسم‌های خاص‌تری دارند، بیشتر کشیده می‌شود.

**ما و شما**

راه‌آر تباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۰۲ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

**برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری روان مدل** ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۴۷۲۷/۷۷۶ و شماره موتور 0199NEK094230 و شماره NEKDECHHMAK04245 به نام حمید مرادی به شماره ملی ۰۹۴۶۱۰۴۴۶ و مفقود و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲-۲۷۷۵

**کارت و برگ سبز خودرو مدل ۲۰۰۶ به شماره پلاک ایران ۷۴-۰۵۷۵ به شماره موتور ۱65A0059916 و شماره شاسی NAAP03EE9GJ824144 بنام حامد عباسپور مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱/۱۴۰۲-۲۸۰۶

**برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت نیز تک** ۱۲۵ به شماره انتظامی ۷۶۸-۳۳۴۸۱ و شماره موتور ۳۱۱۴۷۴۳۵ و شماره تنه 83767265 به نام فرامرز عباس زاده ادگی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱/۲۰۰۲-۲۷۸۵

**اصل مدارک تحصیلی (دپلم انسانی، کاردانی ناپوسته، معاضدت قضایی کارشناسی ناپوسته ارشد) اینجناب سمیرا رجایی جعفرآبادی با کدملی ۰۹۲۱۸۵۰۶۷۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود مدارک به دانشگاه علمی کاربردی استان واقع در خیابان ملک الشعرا بهار ۲۹ نبش شهید سلامت ۳ تحویل دهد.** ۱/۱۴۰۲-۲۷۶۶

**برگ سبز و کارت خودرو سواری تیبیا مدل ۹۷** به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۸۷۱۴ و شماره موتور 0249NBF007709 و شماره شاسی ۷۷۸-۳۵۶۰۳۵۶ به نام حسن پراتی قربانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲-۲۷۸۰

**سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت تریل قلات ۲۵۰** به شماره انتظامی ۷۷۸-۷۸۷۱۴ و شماره شاسی 0249NBF007709 و شماره شاسی ۷۷۸-۳۵۶۰۳۵۶ به نام حسن پراتی قربانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲-۲۷۸۰



زندگی سلام • چهارشنبه • ۳۰ فروردین ۱۴۰۲ • ۲۸ رمضان ۱۴۴۴ • ۱۹ آوریل ۲۰۲۳ • شماره ۲۴۱۲

### خانواده و مشاوره