تصمیم پرفایده چین برای راه‌اندازی رشته ازدواج

مسئولان چینی اعلام کرده‌اند که این کشور، رشته تحصیلی از دواج را در دانشگاه‌ها راه‌اندازی می‌کند؛ به این بهانه از فواید ازدواج برای جوانان گفتیم

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

جوانان امروزی در جهان برای ازدواج به دلایل محکمی احتیاج دارند تا بتوانند برای این امر تصمیم بگیرند و مسئولیت سنگین همسری را بپذیرند. به تازگی مسئولان چینی اعلام کرده‌اند که این کشور، رشته تحصیلی ازدواج را در دانشگاه‌ها راه‌اندازی خواهد کرد. آن‌ها اشاره کردند که میزان ازدواج در این کشور، سال گذشته میلادی در مقایسه با سال قبل از آن بیش از ۱۲ درصد افزایش یافته است اما همچنان نیمی از جمعیتِ ۲۵ تا ۲۹ ساله این کشور مجرد هستند. در این مطلب سعی می‌شود تغییرات مثبتی را که پس از ازدواج در زندگی فرد ایجاد می‌شود، گردآوری کرده تا جوانان به تغییرات مثبت زندگی پس از ازدواج واقف شوند.

تصمیم چین قطعا کمک کننده است

رشته تحصیلی ازدواج که تصمیم گرفته شده در چین راه‌اندازی شود، قطعا می‌تواند کمک کننده باشد و با دادن آموزش‌های کلیدی، کمک خوبی برای افزایش آگاهی جوانان درباره مزایای ازدواج باشد. اضافه کردن یا نکردن این رشته در کشور به تشخیص مقامات بالا مربوط می‌شود اما نظر بیشتر روان‌شناسان و مشاوران خانواده این است که مسئولان همان گونه که چندین جلسه اجباری مشاوره قبل از طلاق را تصویب کردند، حتما سعی کنند چندین جلسه اجباری مشاوره قبل از ازدواج را هم لحاظ کنند تا شاید از این آمار هولناک طلاق و از هم‌پاشیدن زندگی‌ها جلوگیری شود.

فواید ازدواج برای جوانان

اما ازدواج برای جوانان چه فوایدی دارد که معمولا از آن‌ها غفلت کرده و متوجه اهمیت این موضوع مهم نیستند؟

۱ تشکیل یک گروه دونفره همراه| وقتی ازدواج می‌کنید در واقع یک خانواده جدید تشکیل می‌دهید. شما و همسرتان در واقع یک گروه می‌شوید و در این تیم دنبال منافع مشترک هستید و در یک جهت حرکت می‌کنید. برای موفقیت این تیم تلاش می‌کنید و به یکدیگر یاری می‌رسانید. زندگی انفرادی به پایان می‌رسد و یک تیم قوی شکل می‌گیرد.

۲ حل مشکلات با هم| اگر در زندگی به مشکل بر بخورید، در زندگی تنها نیستید. کسی هست که شما را در برطرف کردن مشکلات یاری دهید. همچنین اگر فرد مناسبی را برای ازدواج انتخاب کرده باشید، می‌توانید روی همسرتان به عنوان یک راهنما و مشاور حساب کنید.

۳ احساس راحتی| پس از ازدواج می‌توانید با خیال راحت خودتان باشید. بدون شک منظور پنهان‌سازی شخصیت پیش از ازدواج نیست بلکه مقصود این است که زمانی که با کسی ازدواج می‌کنید، شبانه‌روز در کنار او هستید و احساس راحتی می‌کنید.

۴ افزایش درک و صبوری| پس از ازدواج باید سعی کنید تا همسر خود را درک کنید تا موفق شوید. همچنین به کمک هم مسائل موجود را حل‌وفصل کنید. این تمرین خوبی برای شماست تا در مقابل سایر افراد هم صبوری کنید و به درک درستی از نظرات آن‌ها برسید. گذشت و بخشش یکی از خصیصه‌هایی است که سبب می‌شود در ابتدای امر خود شخص آرامش پیدا کند. اگر با همسرتان به مشکلی برخوردید یا او خطایی مرتکب شد، برای ادامه و حفظ زندگی معمولا همدیگر را می‌بخشید. این تمرین خوبی است تا در مقابل سایرین هم گذشت کنید و کینه‌توزی نکنید.

۵ بهبود فضایل اخلاقی| ازدواج بنایی است که پایه‌های آن صداقت است. شما باید با شریک زندگی‌تان صادق باشید هر چند گفتن مسئله‌ای ممکن است خوشایند نباشد اما دروغ و پنهان کاری به مراتب اوضاع را بدتر می‌کند. به این ترتیب ازدواج به این شکل در بهبود فضایل اخلاقی هم می‌تواند موثر باشد.

۶ گذراندن عمر با فرد مورد علاقه| اقوام و خانواده افرادی هستند که شما هیچ نقشی در انتخاب آن‌ها نداشته‌اید. اما همسرتان را بر اساس معیارهایی که دارید انتخاب کرده‌اید. بنابراین او می‌تواند بهترین همراه و دوست شما در زندگی باشد. همچنین انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و دوست دارد در ارتباط با سایر افراد زندگی کند. پس از ازدواج با افراد جدیدی ملاقات می‌کنید و می‌توانید با آن‌ها هم صحبت شوید و ارتباط تازه‌ای آغاز شود.

۷ افزایش احساس امنیت و صمیمیت| با ازدواج احساس امنیت و آرامش بین دو نفر حاکم می‌شود. همچنین بین شما و همسرتان به مرور صمیمیتی ایجاد می‌شود که آرام‌بخش روح و جسم خواهد بود؛ چون راحت‌تر می‌توانید از علاقه‌مندی‌ها، ناراحتی‌ها و تنش‌های خود با همسرتان گفت‌وگو کنید.

تازه های روان شناسی

۵ تمرین ساده برای تقویت حافظه

خاطرات ما بخش جدایی ناپذیر از آن چه هستیم، هستند؛ اما با افزایش سن، حافظه ما کاهش می‌یابد. برای بسیاری از افراد مسن، این کاهش به اندازه‌ای جدی می‌شود که دیگر قادر به زندگی مستقل نیستند. این موضوع یکی از بزرگ‌ترین ترس‌هایی است که بزرگسالان با افزایش سن دارند. خبر خوب این است که دانشمندان اطلاعات زیادی درباره ظرفیت شگفت‌انگیز مغز ما برای تغییر و رشد ارتباطات عصبی جدید به دست آورده‌اند. این مفهوم با عنوان نوروپلاستیسیتی شناخته می‌شود که به معنای انعطاف‌پذیری مغز است. برای استفاده از توانایی انعطاف‌پذیری مغز باید همواره آن را تمرین دهید و از بدن خود مراقبت کنید. این ۵ نکته برخی از جدیدترین روش‌ها برای بهبود حافظه هستند که کمتر به آن‌ها اشاره شده است.

از تمام حواس خود استفاده کنید| برای کمک به حفظ اطلاعات فقط به یک حس تکیه نکنید، در عوض آن‌ها را به حواس دیگر مانند رنگ‌ها، طعم‌ها و بوها مرتبط کنید تا بیشتر در خاطرتان بمانند.

فورا به گوگل مراجعه نکنید| فناوری مدرن جایگاه و اهمیت خود را دارد، اما متاسفانه ما را از نظر ذهنی تنبل کرده است. قبل از این که بابت هر موضوعی بخواهید از گوگل استفاده کنید، سعی کنید اطلاعات ذهنی خود را بازیابی کنید. این فرایند به تقویت مسیرهای عصبی در مغز شما کمک می‌کند.

از صفحه‌های نمایش قبل از خواب اجتناب کنید| نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن همراه، تلویزیون و رایانه مانع از تولید ملاتونین می‌شود. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری شما را کنترل می‌کند. یک چرخه خواب با تنظیم ضعیف واقعا می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر بگذارد. بدون خواب و استراحت کافی، نورون‌های مغز ما بیش از حد کار می‌کنند. آن‌ها دیگر نمی‌توانند اطلاعات را هماهنگ کنند که این مسئله دسترسی به خاطرات را دشوارتر می‌کند. تقریبا یک ساعت قبل از خواب، دستگاه‌های خود را خاموش کنید و اجازه دهید مغزتان آرام شود.

افزایش معاشرت اجتماعی| انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که یک سیستم حمایتی قوی برای سلامت عاطفی و مغز ما حیاتی است. یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ نشان داد افرادی که زندگی اجتماعی بسیار فعال دارند کمترین کاهش حافظه را داشتند و فقط ۱۰ دقیقه صحبت با شخص دیگری باعث بهبود حافظه شد.

از طبیعت لذت ببرید| رفتن به طبیعت برای سلامت عاطفی و جسمی ما بسیار مهم است. لذت بردن از طبیعت را حتی می‌توان نوعی مراقبه در نظر گرفت. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ نشان داد که پیاده‌روی در پارک به نسبت پیاده‌روی در شهر، باعث بهبود بیشتر حافظه می‌شود.

داده تصویری

از دنیای روان شناسی

کشف روشی ساده برای کاهش احساس تنهایی

یک مطالعه جدید نشان داد که سلامت بهتر خواب با سطوح پایین‌تر تنهایی مرتبط است و این ارتباط در جوانان بیشتر است. به گزارش خبرآنلاین، نتایج این تحقیق حاکی است خواب بهتر، در کاهش قابل توجه تنهایی به‌طور کلی و همچنین «تنهایی عاطفی» و «تنهایی اجتماعی» موثر است.

این بحران فوری را جدی بگیرید

«تنهایی یک بحران فوری در بهداشت روان است و نیاز مبرمی وجود دارد که ارائه‌دهندگان خدمات سلامت آن را بهتر درک کنند و به آن رسیدگی کنند.» این مطلب را جوزف دزیرزوسکی، نویسنده و محقق اصلی این مطالعه می‌گوید. او که دکترای روان‌شناسی بالینی دارد و معاون تحقیقات بنیاد ملی خواب در واشنگتن است، تأکید می‌کند: «تحقیق ما نقش مهمی را که خواب در درک تنهایی در طول زندگی بزرگسالان ایفا می‌کند، برجسته می‌کند. شاید تلاش برای بهبود سلامت خواب بتواند تأثیر مفیدی بر تنهایی داشته باشد، به ویژه برای جوانان». در سال ۲۰۲۳، یک هشدار درباره بحران سلامت عمومی ناشی از تنهایی، انزوا و نداشتن ارتباط در آمریکا صادر شد. این هشدار تأکید کرد که حتی قبل از شروع همه‌گیری کووید-۱۹، تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی گزارش کرده‌اند که سطوح قابل اندازه‌گیری از تنهایی را تجربه کرده‌اند. به گفته محققان این مطالعه، تلاش‌ها و برنامه‌هایی که هدفشان کاهش تنهایی است، باید بر ترویج سلامت خواب به‌ویژه در جوان‌ترها تأکید داشته باشند. نتایج این مطالعه در جلسه سالانه «SLEEP 2024» ارائه خواهد شد.

اتاق مشاوره

همکارم برای خندیدن، من را مضحکه می‌کند

پسری هستم ۲۲ ساله. تقریبا ۶ ماه است که وارد یک کارگاه شدم که با ۱۰ نفر در آن کار می‌کنم. یکی از بچه‌های کارگاه که خودش را بامزه می‌داند، برای خندیدن و خنداندن دیگران، مدام را من مضحکه می‌کند. از دست این رفتارهایش اذیتم و فشار زیادی به من می‌آید. چه کنم؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، درباره شوخ‌طبعی در محیط کار ذکر این نکته لازم به نظر می‌رسد که اگرچه ممکن است در بازدهی افراد تاثیر داشته باشد و گذشت زمان را تسریع کند اما تعریف خاطرات یا جوک‌های نامناسب و بی‌توجهی به این که در چه موقعیتی و با چه فردی شوخی می‌شود، تصور ناخوشایندی از فرد شوخی کننده نزد همکاران ایجاد خواهد کرد. عقاید و سلایق همکاران در محیط کار با توجه به سبک زندگی و پیشینه آن‌ها متفاوت است. بنابراین شما در محیط کار با طیف وسیعی از فرهنگ‌ها روبه‌رو هستید که تحمل برخی از رفتارها ممکن است برای شما دشوار باشد اما برای همکار دیگری سختی خاصی نداشته باشد.

برخورد نامناسب با او نداشته باشید

برخورد نامناسب با رفتارهایی که از نظر فرهنگی با شخصیت ما سنخیت ندارند مانند شوخی‌های نامناسب در محیط کار، می‌تواند فضای کار را ملتهب و متشنج کند؛ بنابراین اولین مسئله‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که هر برخورد نسنجیده و افراطی با رفتارهای همکارتان مانند بدگویی، پشت سر وی حرف زدن، ابراز ناراحتی به همه همکاران یا باز گو کردن مسئله به رئیس اداره در اولین قدم می‌تواند عواقب بدتری داشته باشد و فضای کار را برای شما دشوارتر و حتی غیرقابل تحمل کند.

چگونگی خاموش‌سازی رفتار اشتباه همکارتان

گاه حساسیت نشان دادن شدید به یک مسئله سبب تقویت و تشدید آن می‌شود. طبق اصول شرطی‌سازی برای خاموش‌سازی رفتارهای نامناسب باید در زمان انجام آن اعمال به رفتار فرد کاملا بی‌توجهی شود حتی اگر این رفتار به دفعات زیاد تکرار شود. سعی کنید با بی‌توجهی کامل به فرد مقابل در زمان شوخی نامناسب، رفتاری را به مرور خاموش کنید. البته خاموش‌سازی نیاز مند زمان زیاد و صبر شماست. اگرچه بی‌توجهی کامل به رفتار همکاری که شوخی‌های نابه‌جا می‌کند در آن موقعیت سخت است اما در این کار مداومت داشته باشید و تا حصول نتیجه صبور باشید.

آگاه‌سازی فرد شوخی کننده از ناراحتی‌تان

در گام‌های بعدی اگر دیگر اقدامات شما بی‌نتیجه بود، لازم است آن همکار را درباره ناراحتی‌تان از شوخی‌هایش آگاه سازید؛ بسته به شرایط محیط کار و شخصیت همکارتان و جایگاه کاری شما دو نفر. برای این کار می‌توانید به طور مستقیم با خود وی یا از طریق کمک نفر سومی که مورد وثوق هر دو نفرتان باشد، اقدام کنید. البته شیوه آگاه‌سازی شما باید به دور از خشم، افراط، دامن زدن به مسئله، بدگویی، بردن آبروی آن همکار نزد دیگر همکاران و با توجه به سلسله مراتب جایگاه‌های کاری‌تان باشد.

نکته ها

۶ تجربه که اگر داشته‌اید باید به خودتان ببالید

۱- یاد گرفتید که خودتان را همین گونه که هستید، بپذیرید
۲- بر یک چالش شخصی پیروز شده‌اید
۳- یاد گرفتید که «نه» بگویید
۴- توانسته‌اید بین زندگی حرفه‌ای و شخصی‌تان تعادل ایجاد کنید
۵- بدون انتظار به کسی کمک کرده‌اید
۶- با خودتان رو راست بوده‌اید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این چه عکس‌هایی بود که برای زندگی سلام گذاشته بودید؟ ماهی‌های عجیب و غریب، حالمون رو خراب کرد! ولی دانستنی‌های جالبی بودن. ممنون.
*لطفا در زندگی سلام درباره بدخوابی و راه‌های درمان اون هم بگین. به‌خصوص در سالمندان که نیاز به خواب بیشتری دارن ولی مشکلات‌شون هم بیشتره.

*من تا حالا دارو هام رو با شیر می‌خوردم ولی امروز دیدم نوشتین که این کار خطرناکه. خوب شد بلایی سرم نیومد!
*در صفحه طنز و سرگرمی جوک هم بنویسید. با این مشکلات زندگی واقعا نیاز داریم که روزی حتی چند دقیقه هم بخندیم و فکرمان آرامش بگیرد. **محبی، نیشابور**
*واقعا بی هدف بودن یکی از آفت‌های دنیای امروز شده. مخصوصا برای نوجوانان و جوانان و به قولی نسل زد که انگار بیشترشان هیچ هدفی برای امروز و فردای خود ندارند.

دفترچه ثبت ساعت پایه یک
بنام رضا محمدیان به شماره ملی ۰۹۴۱۹۵۸۲۴۸ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۸۱۹۸۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل۱۳۸۶ به شماره انتظامی۱۲ایران۴۴۸ل۶۵ به شماره موتور ۲۲۰۲۴۸۰ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۶۶۵۵۱ بنام ابراهیم خدادادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۹۸۷

برگ سبز کارت ماشین خودرو سواری پراید تیپ ۱۳۱SL مدل ۱۳۹۱ شماره موتور ۴۷۲۷۴۹۲۷ شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۱۶۴۷۹۴۶ شماره پلاک ۴۲-۱۲۴ط ۳۷ به نام حمید غیاث گلارچه عربیا مفقود و اعتبار ندارد
۸۲۰۲۰

برگ سبز خودرو پراید سفید به شماره انتظامی ۵۱ ط ۴۶۶ ایران ۳۶ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۷۹۳۳۵۳ شماره موتور ۳۲۸۶۶۷ به نام حجت حمیده پور مفقود و فاقد اعتبار است
۸۲۰۱۹

برگ سبز خودرو پراید تیپ ۱۳۱ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۲۳۶ایران ۴۷ س ۸۴ به ش موتور ۵۲۲۹۱۹۰ و ش شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۳۶۳۴۰۵۰ بنام مریم نورالدینی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۹۷۹

سند کمپانی موتورسیکلت ۱۲۵ آردی احسان مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۷۶۹ - ۲۵۸۷۵ ش شاسی NYW۲۰۷۱۱۴ ش موتور ۱۲۵FMJ***N۲N۹۲۱۲۴۶۳ بنام سیدمجتبی حسینی خلیل آباد مفقود و فاقد اعتبار است
۸۱۹۷۷

برگ سبز و کارت پژو۴۰۵ نقره‌ای مدل۸۸ به ش پلاک ایران ۵۲-۲۹۹ ج ۴۵ به ش شاسی ۹۳۶۲۸۳ به ش موتور ۸۲۲۴۸۱۷ و کارت ملی به ش ۵۲۳۹۹۵۹۶۷۶ بنام رضا دهکی و کارت ملی بنام خدیجه عباسیان به ش ملی ۵۲۳۹۷۹۱۶۳۵ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۲۰۱۳

برگ سبز خودرو پراید سبز پشمی به شماره انتظامی ۸۵ی ۷۲۳ ایران ۱۲ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۱۷۲۱۲ شماره موتور ۴۵۲۴۲۲ به نام سید احسان سجادی خور مفقود و فاقد اعتبار است
۸۲۰۱۵

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۲۳۶ایران ۴۷ س ۸۴ به ش موتور ۵۲۲۹۱۹۰ و ش شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۳۶۳۴۰۵۰ بنام مریم نورالدینی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۹۷۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید۱۱۱ مدل۱۳۹۲ به ش انتظامی ۳۶ ایران ۱۳۹ ب ۱۴ به ش موتور ۴۹۲۴۳۵۱ و ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰D۵۷۴۸۱۰۰ بنام مهدی قربان نژاد مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۱۷۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پژو ۲۰۷ tu۵ مدل ۱۴۰۳ به ش پلاک ایران ایران ۴۲-۸۱۶ ج ۵۱ به ش موتور NAAR۰۳HFFRD۰۰۴۷۱۸ به ش شاسی ۱۷۲۸۰۱۷۴۵۳۳ بنام فاطمه امین الرشعه نجفی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۲۰۱۰

برگ سبز موتورسیکلت امجد مدل ۹۲ شماره انتظامی ۷۶۸-۹۷۸۲۴ شماره تنه ۹۲۵۱۹۲۳ شماره موتور ۵۰۰۱۷۱۳ بنام عباس محمد پور اره کمر مفقود و فاقداعتبار است
۸۲۰۴۶

برگ سبز سواری پژو ۱۶۰۰ آر. دی طوسی- روغنی مدل ۱۳۷۸ به شماره موتور: ۲۲۳۲۷۷۰۰۳۶۹ و شماره شاسی: ۷۷۷۰۰۳۷۷ شماره پلاک ۱۲-۷۳۹ق ۱۷ بنام علی اصغر طالب زاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۲۰۴۸

برگ سبز کوییک جی ایکس آر به شماره پلاک ۳۹ق ۶۶۸ ایران ۵۲ شماره شاسی M۱۵/۵۲۴۳۷۱۵ شماره موتور NAPX۲۱۳BAK۱۲۶۵۰۲۶ به نام احمد رضایی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۱۶۲

برگ سبز و برگه کمپانی هاچ بک ام وی ام X۲۲-MT مدل ۹۷ سفید به ش انتظامی ۴۲ایران ۷۲۶ق ۵۶ به ش موتور MVMD۴G۱۵BAFH۰۰۸۵۲۲ و ش شاسی ۱۰۰۷۴۹۸ J NATFBAAV۵ بنام زینب دره کی مفقود وفاقد اعتبار است
۸۱۹۹

برگ سبزوسند سواری پرایدجی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۹۶۶ه۴۵ ایران ۴۲ شماره موتور ۱۱۸۴۶۹۸ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۵۴۱۶۸ بنام جواد رحیمی فارمد مفقودوفاقد اعتبار است.
۸۲۰۲۴

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ رنگ یشمی متالیک به شماره انتظامی ۳۶-۷۱۹ن۳۱ به شماره موتور ۹۴۱۰۵۲۲۰ به شماره بدنه ۰۰۸۱۶۳۰۶۷۱ بنام حسن محمدی فرزند غلامعلی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۸۲۰۷۱

کارت مجوز تردد به فرودگاه شهید هاشمی نژاد مشهد بنام محمد پوربقمچ به شماره پرسنلی ۴۲۱۱۱۱ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. در صورت پیدا شدن با این شماره ۰۹۹۰۹۷۳۷۹۰۷ تماس بگیرید.
۸۲۰۴۱

برگ سبز سواری پژو ۱۶۰۰ آر. دی طوسی- روغنی مدل ۱۳۷۸ به شماره موتور: ۲۲۳۲۷۷۰۰۳۶۹ و شماره شاسی: ۷۷۷۰۰۳۷۷ شماره پلاک ۱۲-۷۳۹ق ۱۷ بنام علی اصغر طالب زاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۲۰۴۸

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۵۰۰۰۰۰ پرداخت آنلاین