



چرا ازدواج به پیشرفت سردار کمک می کند؟

بررسی رابطه از دواج و هدفمند شدن زندگی به بهانه این که «سردار آزمون» گفته:

«مطمئن باشید اگر ازدواج کنم، می‌توانم بیشتر از این‌ها هم اوج بگیرم»

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

چهره ها

مهاجم تیم ملی کشورمان که به تازگی در ترکیب تیم باشگاهی اش یعنی روزسیه جافتاده و روزهای درخشمی را سپری می‌کند، در یکی از جدیدترین مصاحبه‌هایش گفته: «۹۹ درصد امسال ازدواج می‌کنم. البته اگر خانواده عروس جواب‌بله را بدهند! این تصمیمی می‌تواند خیلی به من کمک کند. هم به خدوم و هم به فوت‌بالم. در یک سال اخیر و به عقیده کارشناس‌های خیلی پیشرفت‌داشتم و مطمئن باشید اگر ازدواج کنم می‌توانم پیشتر از این‌ها هم اوج بگیرم.» به همین بهانه و در ادامه این مطلب می‌خواهیم به این سؤال که چرا ازدواج باعث هدفمند شدن زندگی می‌شود، پاسخ می‌روان‌شناسانه بدهیم.

اولین گام برای مسئولیت‌پذیر شدن

از دواج نوعی رابطه عاطفی و صمیمی است که تعهد در آن وجود دارد. این تعهد جنبه حقوقی نیز پیدا می‌کند و این که زن یا مرد تعهد حقوقی به شخص دیگری را اضمای می‌کند، اولین گام برای پذیرش مسئولیت در زندگی است. چنین فردی در آینده تلاش خواهد کرد مسئولیت‌های دیگری را نیز بپذیرد.

شوهرم می گوید چون به من نمی خور د که ازدواج کرده باشم، باهم بیرون نرویم!

خانمی هستم ۲۳ ساله و شوهرم ۲۴ ساله است. سه سال است ازدواج کردیم. شوهرم به تازگی چندبار غیرمستقیم به من گفته که زود ازدواج کرده‌الته از آن طرف هم می‌گوید که از ازدواج با من راضی است. خیلی کم باهم بیرون می‌رویم و می‌گوید چون به من نمی‌خورد ازدواج کرده باشم، بهتر است با هم بیرون نرویم! ممنون می‌شوم بگوید بر خور د مناسب چیست ؟

زهره حسینی | مشاور و دانشی آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب محترم، خیلی خوب است که در برخورد با مشکلات به دنبال پیدا کردن راه حل مناسب هستید. متأسفانه خیلی از زوجها پس از بروز مشکلات و تعارضات در زندگی مشترک بر اساس احساس خشم، ترس، بدبینی و ... شروع به مقابله با مسائل می‌کنند و غالباً با شکست مواجه می‌شوند. پرسش پایانی شما در متن پیامک‌تان نگاه منطقی و عقلانی شما را به مسائل نشان می‌دهد.

مشکل شوهرتان ذهن‌خوانی منفی است!

بیان همسر شما از ازدواج زود هنگام و در سن پایین‌شان، می‌تواند بیانگر تعارض درونی حل‌نشده ایشان باشد که به نظر می‌رسد شمارا هم نگران کرده است. البته ما در ازدواج از شریک زندگی‌مان همراهی می‌خواهیم نه دوری یا فاصله گرفتن به خاطر این که «به من نمی‌خورد از دواج کرده باشم!» تقریباً سن مناسب ازدواج بالای ۲۰ سال است که البته تقریبی است و در فردی که به پختگی بیشتری نیاز دارد، بیشتر می‌شود. ما اطلاع دقیقی از سایر حوزه‌های زندگی مشترک شما نداریم مثلاً در مسائل عاطفی، روابط زناشویی، فرهنگ، ارتباط کلامی و ... رضایتمندی وجود دارد یا خیر؟ قطعاً در صورتی که پاسخ شما مثبت باشد با توجه به اظهار رضایت شوهرتان از ازدواج با شما، نگرانی جدی وجود ندارد. به نظر مشغولیت ذهنی شما بیشتر راجع به این موضوع است که او برای بیرون رفتن با شما تمایلی ندارد و بهانه سن و قیافه خودشان را مطرح می‌کنند. این چه می‌توان حدس زد درباره تعارض همسرتان، اهمیت زیاد ایشان به قضاوت دیگران است. احتمالاً در ذهن شوهرتان، مردم نظر مثبتی راجع به ازدواجش در این سن ندارند بنابراین با دوری

امید بیشتری به ادامه زندگی و تلاش مضاعفی برای رسیدن به اهداف خود دارند.

تمایل متاهل‌ها به رفتارهای هدفمند

همچنین داشتن رابطه زناشویی رضایت‌بخش، باعث ترشح هورمون‌هایی در بدن می‌شود از جمله اندروفین، دوپامین و سروتونین که می‌تواند مکمل فعالیت‌های ورزشی باشد و انگیزه افراد را در این فعالیت‌ها افزایش دهد. به طور کلی، رفتارهای هدفمند در افراد متاهل بیشتر است. به همین دلیل افراد ورزشکار وقتی تصمیم به ازدواج می‌گیرند، انگیزه بیشتری و اراده قوی‌تری برای تلاش کردن و موفقیت دارند. این افراد موفقیت ورزشی‌را راهی در کنار سایر فعالیت‌هایشان در زندگی مشترک می‌بینند.

پاسخی اصولی به نیازهای عاطفی

از دواج مسیری را فراهم می‌کند تا افراد به طور منظم به نیازهای مهم عاطفی خود پاسخ دهند و کمتر دچار تنهایی شوند به همین دلیل همواره محیطی امن از نظر هیجانی برای آنان فراهم است همچون آغوش مادر برای یک نوزاد که هنگام آشفتنگی‌های روحی و روانی به آن پناه می‌برد و این خاصیت دنیاست که افراد معمولاً در طول روز با نارضاحتی‌ها استرس‌هایی روبه‌رو می‌شوند که نیاز دارند به طور منظم با شخصی از نظر عاطفی در تماس باشند تا این آشفتنگی‌ها را راحت‌تر تحمل کنند.

فواید قرار گرفتن در خانه با خانواده

مفهوم ازدواج صرفاً به معنای حضور یک شخص در زندگی افراد نیست، بلکه مهم‌تر از آن، محیطی است که فرد به عنوان آشیانه برای خود فراهم می‌کند تا در کنار همسر و فرزندانش احساس امنیت فیزیکی و عاطفی کند و بتواند نیروی لازم را برای کسب انرژی و رفع خستگی برای شروع یک روز جدید داشته باشد. انسان موجودی اجتماعی است و به همین دلیل تحمل سختی و مشکلات در حضور فرد دیگری که از نظر عاطفی احساس خوبی با او دارد، راحت‌تر است. همچنین در فضایی که امنیت عاطفی باثبات و محکمی دارد، زمینه‌شدویشگی‌های متعالی‌تر انسان از جمله صبر، شکیبایی، همدلی، از خودگذشتگی و ... بیشتر فراهم می‌شود.



آن چه مشاوران برای انتخاب رشته به شما نمی گویند!

هر چند انتخاب رشته کنکور در بعضی مراکز مشاوره تا دقیقه‌ای ۳۰۰ هزار تومان خرج بر می‌دارد اما بعضی نکات هست که قبل از رفتن به آن جا باید بخوانید

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

فرایند انتخاب رشته از ۲۰ مرداد آغاز شده و تا ۲۴ مرداد ادامه خواهد داشت و این یعنی داوطلبان تنها ۲ روز تا پایان مهلت انتخاب رشته فرصت دارند. اگر انتخاب رشته بدون آگاهی کامل صورت گیرد منجر به تبعات جبران ناپذیری در زندگی می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به ناکامی تحصیلی، نداشتن رضایت شغلی، احساس ناآرامدی و افسردگی درآینده... اشاره کرد. شاید به دلیل همین اهمیت است که طبق یکی از جدیدترین گزارش‌های فرهیختگان، منشی یکی از مراکز انتخاب رشته می‌گوید: «ما در خصوص انتخاب رشته دو طرح داریم. یکی طرح اول‌مان است که طرح vip است و یکی هم طرح معمولی. در طرح ویژه‌مان، انتخاب رشته دقیقه‌ای ۳۰۰ هزار تومان هزینه دارد.» باید توجه داشت که معمولاً مشاوران در این جلسات، تلاش می‌کنند تا بهترین رشته‌های دانشگاهی را برای داوطلبان انتخاب کنند اما بعضی مسائل هست که به دلیل کمبود وقت، کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. در ادامه از نکاتی خواهیم گفت که برای انتخاب رشته مهم است اما مغفول مانده.

رایج‌ترین اشتباه در انتخاب رشته

از اشتباهات رایج در میان داوطلبان کنکور، این است که خواسته‌آن‌ها به قبولی در دانشگاه محدود می‌شود، بدون این که به ماهیت رشته‌ای که در آن قبول می‌شوند، توجهی داشته باشند. انتخاب رشته صحیح مستلزم آگاهی از علایق و در نظر گرفتن توانایی‌هایشان است. پس لازم است اطلاعات کافی داشته باشید تا بتوانید رشته‌ای متناسب با قابلیت‌های خود انتخاب کنید و زمینه برای شکوفایی استعدادهایتان فراهم شود.

به این عوامل در انتخاب رشته دقت شود

انتخاب رشته کنکور تحت تاثیر عوامل زیادی قرار می‌گیرد که مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

نقش خانواده: پدر و مادر نقش پررنگی در انتخاب رشته فرزندان ایفا می‌کنند. گاهی تفکرات اشتباه خانواده‌مانند اهمیت بیش از حد به موقعیت اجتماعی و درآمد بالا باعث می‌شود تا فشار زیادی هنگام انتخاب رشته‌ای خاص به شما تحمیل شود. گاهی نیز والدین می‌خواهند از طریق فرزندان‌شان به آرزوهای تحقق نیافته خود برسند. به همین دلیل شاهد این موضوع هستیم که اصرار زیادی دارند که فرزندشان در رشته‌های پر طرفدار تحصیل کند.

نقش علاقه و توانمندی‌ها: یکی از عوامل بسیار مهم در انتخاب رشته، میزان علاقه‌مندی شماست. علاقه‌مندی

به رشته تحصیلی باعث می‌شود تا با پشتکار بیشتری در س بخوانید و سختی‌های احتمالی در مسیر را با جان و دل تحمل کنید. البته باید توجه داشته باشید که علاقه به تنهایی کافی نیست و باید توانمندی‌های فردی را نیز در نظر گرفت.

در نظر گرفتن فرصت‌های شغلی: انتخاب رشته، مقدمه‌ای برای انتخاب شغل در آینده است. ممکن است

انتخاب رشته بر این اساس انجام شود که کدام شغل، بازار کار بهتری دارد. باید به این مسئله توجه داشته باشید که انتخاب یک رشته صرفاً به دلیل بازار کار، باعث می‌شود عوامل مهمی مانند علاقه، استعداد و توانمندی‌ها در نظر گرفته نشود. همچنین نیاز به یک تخصص در طول زمان تغییر می‌کند. در بعضی رشته‌ها مانند رشته پزشکی، شخص چندین سال بعد وارد بازار کار می‌شود در حالی که رشته پزشکی را بر اساس نیاز امروز جامعه انتخاب می‌کند. **تاثیر ویژگی‌های شخصیتی:** مهم‌ترین عاملی که در انتخاب رشته موثر است، ویژگی‌های شخصیتی است که در بسیاری از موارد نادیده گرفته می‌شود. هر فردی دارای الگوهایی از تفکر، ادراک، احساسات و رفتار منحصر به خودش است. ویژگی‌های شخصیتی معمولاً در طول زندگی فرد ثابت می‌ماند. رشته و تبع آن شغل، باید به صورتی انتخاب شود که با ویژگی‌های شخصیتی شما هماهنگ باشد. در غیر این صورت در طول تحصیل و زمان کاری دچار ناسازگاری با موقعیت می‌شوید.



نکاتی درباره نگهداری اصولی تر از گل و گیاه در منزل

از مکان گلدان تا تغذیه گیاه

فواید گیاهان آپارتمانی برای سلامتی و اثر آن بر روحیه و زیبایی منزل باعث شده طیف وسیعی از خانم‌ها انواع مختلف گل و گیاه را در خانه یا حتی بالکن منزل نگهداری کنند. متشابه مراحل رشد گیاهان یکی از لذت‌های خانه داری است، نگهداری از گیاه زنده‌ای که شاهد رشد آن هستید و رسیدگی به آن، باعث روحیه‌بخشی و انرژی مثبت شما می‌شود. در این بین بعضی اشتباهات در شیوه نگهداری، عمر گیاهان را کوتاه می‌کند. در ادامه سعی کرده‌ایم چند راهکار را به شما پیشنهاد بدهیم که با به کارگیری آن‌ها می‌توانید به شادابی و طراوت گیاهان خود، جان تازه‌ای ببخشید.



درجه حرارت: مناسب‌ترین دما برای گیاهان آپارتمانی ۱۰ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد است. برای جلوگیری از افسردگی و کسلی گیاهان، سعی کنید دمای منزل از این بازه خارج نشود.

آبیاری: در بازه‌های زمانی همچون شب، عصر و ساعت‌های اولیه طلوع خورشید، آبیاری کنید. اگر ظاهر را برای آبیاری انتخاب کنید، قطرات آب روی برگ گیاهان مثل یک ذره بین عمل می‌کند و اشعه خورشید با شدت خیلی زیاد می‌تابد و در نهایت قسمت‌هایی از سلول‌های برگ را می‌سوزاند که به مرور زمان به گل و گیاده آسیب می‌زند و موجب متوقف شدن رشد آن می‌شود. در ضمن آبیاری باید عمیق باشد به طوری که مطمئن شوید آب به آرامی جذب ریشه گیاه شده و آب اضافی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد کم‌کم از گلدان خارج می‌شود.

مکان گلدان: نور مستقیم آفتاب برای گیاهان آپارتمانی مضر است و نباید مستقیماً از پشت شیشه پنجره به آن‌ها بتابد؛ بهتر است نور از پرده توری عبور کند و به گیاه بتابد. در صورت امکان گیاهان

منابع: همشهری آنلاین، بهداشت نیوز، باشگاه خبرنگاران

قرار و مدار



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ در باره پرورنده زوج جهانگرد، می‌خواستم بگم چقدر زندگی ساده و شادی دارن. شاد زیستن یک انتخاب است.
✳ اصلی‌ترین شیوه‌ایر از محبت غیر کلامی یک زن به شوهرش، این است که برای او آرایش کند و به این موضوع مهم اشاره نکند. کاش خانمم این پیامک را هم بخوند، چون آن‌مطلب را خوانده‌است!
✳ درباره عکس صفحه اول زندگی سلام، می‌خواستم بگم اون تنها یک ون نیست، یک مرسدس بنز ه که عالیه، عالی! **محمدرضا**
✳ مطلب روز جهانی جوان، خوب بود چون به جای نصیحت‌های تکراری، تجربه‌های یک مشاور بود.
✳ پرورنده موزه لوور بسیار جالب و خواندنی بود. تنوع مطالب و عکس‌ها باعث می‌شد تا آخر بخونی و خسته نشی.
✳ در بخش آشنشی ۱۶ مرداد میزان لوبیا و نوع آن در مواد لازم ذکر نشده بود. در گذشته هم این مورد تکرار شده. لطفاً دقت کنید.
✳ حالا که درباره این زوج جهانگرد مطلب چاپ کردید، هواشونو داشته باشید که قضیه فلیپ پیش نیادو...

✳ جالبه که این همه در پرورنده‌تون مطلب ز دین چون میخاون بگین که فقط تو ایران بنزین ارزونه. اینم از اون حرفاست!

جاسم



زندگی‌سلام
سه شنبه
۲۲ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۹۳

خانواده مشاوره