

پیامدهای ارتباط پیش از ازدواج

امیرمقدم

«پسری را در نظر بگیرید که تائپش از ازدواجش، با دختری یا دخترهایی (در مقاطع زمانی مختلف) دوست بوده است، مثلاً شش ماه با دختری بوده و رابطه شان به هم خورده و یک سال هم با دختری دیگر بوده و همه چیز تمام شده، حالا پس از مدتی با شخص سومی ازدواج می کند، اما او اکنون «ورشکسته عاطفی» است. او برای دوستی و بقای دوستی با دوست دختر یا دوست دخترهای قبلی اش، کلی اظهار عشق و محبت کرده و نامه ها داده، حضوری و تلفنی ابراز مهر و محبت ها کرده و به قدری دوست دختر نازنینش را با کلام و واژه های عاشقانه مورد نوازش و لطف قرار داده و چنان محبت هایش را به پای این و آن ریخته و سرازیر کرده که حالا در زندگی مشترک با همسرش، مثل کسی است که همه سرمایه اش را در زمان های مختلف هدر داده و تلف کرده و حالا در آستانه ورشکستگی، برای یک تجارت سنگین (یک عمر زندگی مشترک) پا پیش نهاده است.»

ساختار و جودی ما به گونه ای است که چون جوانی از راه می رسد، احساس می کنیم تلاطم و التهاب درونی مان را فقط باید با گفت وگو، معاشرت، هم نشینی و ایجاد رابطه با جنس مخالف آرام کنیم، درحالی که بنا به دستور شرع مقدس پاسخ گویی به این نیاز تنها باید با ازدواج صورت بگیرد و بدون آن هرگونه ارتباط جدی و انیس و صمیمیتی گناه تلقی می شود.

این روزها که دیگر خیلی از ازدواج های سنتی خبری نیست، ما با دونوع ارتباط خارج از ازدواج روبه رو هستیم که هردو بعد ها برای تشکیل یک زندگی مشترک دردسرساز خواهند شد. عده ای معتقدند از آنجا که ازدواج امری بسیار مهم و حیاتی است و موفق بودن یا نبودن آن اهمیت زیادی دارد باید شناخت بیشتر و جدی تری از کسی که می خواهیم با او ازدواج کنیم داشته باشیم، ازاین رولازم است که حتما مدتی با آن فرد ارتباط داشته باشیم یا به عبارتی دوست باشیم. گروهی هم می گویند، فعلاً قصد ازدواج ندارند و فقط صرف آشنایی با یک نفر از جنس مخالف می خواهند معاشرت و دوستی داشته باشند. در حد گفت وگو و بیرون رفتن و شام خوردن و تفریح کردن و... که در نهایت این دسته هم معتقدند انسان نباید به یک باره ازدواج کند، بلکه داشتن دوست دختر و دوست پسر در دوران مجردی، می تواند به شناخت و بینشی کلی نسبت به جنس مخالف بینجامد.

کتاب «دوستی های قبل از ازدواج»، نوشته سید مجتبی حورایی که در ابتدای متن بخشی از آن را خواندید، با شرح پیامدهای منفی روابط پیش از ازدواج آغاز می شود و با بیان استدلال های مختلف، نتایج ناخوشایند این روابط را گوشزد می کند و در ادامه هم به پیش بینی اتفاقاتی می پردازد که در صورت ختم شدن یا نشدن رابطه به ازدواج، رخ می دهد. پس از آن هم به پرسش های رایج در ذهن در این زمینه پاسخ می دهد و جوان را برای گرفتن تصمیمی قاطع و مناسب آماده می کند.

مطالعه این کتاب را به همه جوانانی توصیه می کنیم که در آستانه ازدواج یا برقراری روابط عاطفی قرار دارند یا مایل اند با جنس مخالف خود، ارتباط صمیمانه و دوستانه ای برقرار کنند. شاید مطالعه این کتاب، یک روز بیشتر طول نکشد ولی به طور قطع می تواند برای یک عمر مفید باشد.

نویسنده: سید مجتبی حورایی

مترجم: دکلمه گران

ناشر: نشر پیکان

تعداد صفحات: ۹۶ صفحه

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

تیک سلامتی

لیمو، ایمنی بدن را تقویت می کند



لیموشیرین به دلیل اینکه سرشار از ویتامین C و فولات (B۹) است به واکنش های ایمنی بدن کمک می کند و نقشی حیاتی در تقویت سیستم ایمنی دارد. این میوه که در گروه مرکبات قرار دارد مواد مغذی فراوانی مانند ویتامین ث و فیبر دارد که برای حفظ سلامت بدن و پرآورد ه ساختن نیازهای تغذیه ای لازم و مفیدند. لیموشیرین همچنین با مهار استرس اکسیداتیو(تنش اکسایشی ناشی از افزایش مولکول های ناپایدار یا همان رادیکال های آزاد) و کاهش التهاب در حفظ سلامت کلی بدن مؤثر است.

لیمو ماده ای مغذی و کم کالری است که ۱۸ کالری، ۰.۶ گرم پروتئین، ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر، ۱۵ میلی گرم کلسیم، ۵ گرم منیزیم، ۹۰ میلی گرم فسفر، ۱ میلی گرم سدیم و ۶ میکروگرم فولات دارد.

در خوردن مواد غذایی کپک زده احتیاط کنید



بیشتر کپک هایی که روی مواد غذایی رشد می کنند، خطر چندانی ندارند. با این همه، برخی از آن ها سمی با نام مایکوتوکسین ترشح می کنند که ممکن است سبب مسمومیت یا درجعات مختلفی از آلرژی شوند. از این رو، بهتر است وقتی خوراکی های نرمی مانند غذا های پخته شده، لبنیات، نان و سبزیجات کپک می زنند آن ها را کامل دور بریزید، چون ریشه های کپک به داخل آن ماده غذایی به طور کامل نفوذ کرده است، ولی اگر خوراکی جامدی مانند گوشت های فرآوری شده کپک بزند، می توان با جدا کردن قسمت کپک زده باقی آن را مصرف کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۲۸۹۳۰۰

کار را زندگی کنیم

راهکارهایی ساده و کاربردی برای کاهش آسیب های جسمی و روانی ناشی از کار سخت

معصومه متین نژاد- براساس گزارش سازمان بین المللی کار سالیانه بیش از ۲ میلیون حادثه و بیماری شغلی به مرگ منجر می شود. همچنین حدود ۳۷۴ میلیون جراحت غیرکشنده اتفاق می افتد که از کار افتادگی کارکنان را به همراه دارد و سالیانه بیش از ۱.۲۵ تریلیون دلار خسارت برای دولت ها به بار می آورد. براساس آمارهای همین سازمان، حوادث شغلی منجر به فوت در کشورهای آفریقایی، بیشتر از آسیایی و به مراتب بسیار بیشتر از کشورهای اروپایی است. مسئله ای که افزون بر رعایت استانداردهای محیط کاری، بخش زیادی از آن به شیوه زندگی افراد هم برمی گردد. موضوعی که به مناسبت هفته ملی سلامت مردان می خواهیم قدری بیشتر درباره آن با شما صحبت کنیم.

تعریف و ویژگی مشاغل سخت

حوادث و بیماری های شغلی در هر گروه شغلی ممکن است تهدیدکننده سلامتی باشند، با این همه، در برخی مشاغل با آسیب های بیشتری همراه هستند. سازمان بین المللی کار این مشاغل را در دسته کارهای سخت و زیان آور تقسیم بندی می کند. برای درک بهتر آسیب هایی که این نوع مشاغل برای کارکنانشان به همراه دارند، اجازه بد هید ابتدا تعریفی از این نوع مشاغل داشته باشیم. هرکاری که در آن عوامل فیزیکی، شیمیایی، مکانیکی و بیولوژیکی محیط کار، غیراستاندارد باشد و تنشش به مراتب بالاتر از ظرفیت های طبیعی جسمی و روانی کارگر بر او تحمیل کند، به آن کار سخت و زیان آور می گویند، مانند:

کار در معدن، چه زیر زمین و چه روی زمین



کار در مخازن بسته مانند حفر چاه و قنات



کار پیوسته در مجاورت کوره های ذوب



کار در ارتفاع و بر روی دکل های برق



کار با مواد رادیواکتیو و مواد شیمیایی



کار در محل های پر فشار و پر ارتعاش



مشاغل خاص (خبرنگاری، آتش نشانی و...)



راهکارهای کاهش عوارض شغلی

بسته به نوع حرفه، معمولاً فرمایان تدابیری را برای کاهش آسیب ها و عوارض شغلی در نظر می گیرند. مانند ارائه آموزش های لازم در زمینه ایمنی، تهیه تجهیزات حفاظت فردی، محدود کردن ساعات کاری و استفاده از نیروی کار جانبی که در پیشگیری از فرسودگی شغلی بسیار مؤثرند. با همه این ها لازم است هر فرد متناسب با آثار منفی که شغلش بر روی او دارد، راهکارهایی را هم برای خودش در نظر بگیرد تا این آسیب ها و عوارض را به کمترین حد ممکن برساند. این مسئله از این نظر بیشتر اهمیت پیدا می کند که مردان در مقایسه با زنان توجه بسیار کمتری به سلامتی خود دارند. در ادامه به برخی از این راهکارهای پیشنهادی اشاره ای می کنیم.

برنامه غذایی مناسبی داشته باشید

اگر می خواهید جسم و روان سالمی داشته باشید، حتما به ورودی های شکم و روجتان اهمیت بدهید. داشتن یک برنامه غذایی سالم کمک می کند از ابتلا به خیلی از بیماری های مزمن پیشگیری کنید. برای این منظور همیشه بایک پزشک عمومی و ترجیحاً پزشک طب سنتی در ارتباط باشید و از او برنامه غذایی بگیرد. همچنین مراقب باشید که به اسم موسیقی، فیلم، پاسرگرچه چه چیزی را به خورد رواتنان می دهید. انتخاب موسیقی های مناسب، فیلم هایی با محتوای سازنده و اطلاعات و اخباری که از میزان استرس هایتان کم می کند، می تواند به سلامت رواتنان کمک زیادی بکند.

تحرك و فعالیتان را بیشتر کنید

اگر شغلی دارید که مجبورید ساعت هایک جانبشینید، مانند کارمندی، احتمال چاقی و اضافه وزن را بدهید. سعی کنید تائپش از تجمع چربی های شکمی، برنامه ای برای سلامتی خودتان بچینید، چون از بین بردن این چربی ها کار ساده ای نیست. نخست اینکه استفاده از وسیله شخصی را برای خودتان ممنوع کنید. به جای آن با دو چرخه رفت و آمد کنید. پیاده روی را هیچ وقت فراموش نکنید. پیاده روی برای اینکه مؤثر باشد، باید سرعتی بین دویدن و راه رفتن داشته باشد. آخر هفته ها با جمعی از دوستان یک گروه تشکیل بدهید و با جاره سالن یا حضور در مکان های عمومی دسته جمعی ورزش کنید. داشتن برنامه ثابت به شما انگیزه بیشتری برای ورزش می دهد.

کمبود خوابتان را حتما جبران کنید

تائپش از این تصور می شد بدن این توانایی را دارد تا خودش را نسبت به کارهایی که در شیفت شب انجام می شود، سازگار کند. ولی الان همه می دانیم که این ممکن نیست و خواب روزانه هیچ گاه کیفیت خواب شبانه را نخواهد داشت، برای همین لازم است اگر شغلی دارید که مجبورید در شیفت شب انجام بدهید، حتما از قانون چرخشی بودن کار پیروی کنید و به بهانه درآمد بیشتر سلامتی تان را به خطر نیندازید. در روزهای معمول هم به بهداشت خوابتان بیشتر اهمیت بدهید و سعی کنید شرایط ایده آل تری را برای جبران خواب شبانه تان در نظر بگیرید. برای جبران خواب شبانه، خواب پیش از ظهر را انتخاب کنید، خواب بعد از ظهر کیفیت زیادی ندارد.

آزمایش های دوره ای را جدی بگیرید

از یک سنی به بعد انجام آزمایش های دوره ای سلامت برای همه ضروری است، چون کمک می کند پیش از بروز بیماری،

مهم ترین عوارض و آسیب های شغلی

مشاغل سخت با آسیب ها و عوارض جسمی و روحی زیادی همراه هستند که ممکن است حتی با گذشت چند سال پس از بازنشستگی در افراد بروز کنند، مانند:

کاهش شنوایی و ضعف بینایی



آسیب های جسمی و حرکتی



مشکلات تنفسی قلبی و عروقی



بروز اختلالات خواب

فشارهای عصبی و روانی

منفی، بدبین و افسرده فاصله بگیرید. در ساعت هایی که در محل کار نیستید، به سراغ خبرهای بد و منفی نروید. از فضای مجازی فقط در حد ارتباط با دیگران استفاده کنید. آخر هفته ها با دوستان و خانواده به دیدن فیلم های کمدی بروید و برنامه های حال خوب کن برای خودتان بچینید.

تعادل بین کار و زندگی را رعایت کنید

برخی عادت دارند، به قدری خودشان را درگیر کار می کنند که زندگی شخصی شان فراموش می شود. این افراد معمولاً همه چیز زندگی شان، به جز کسب درآمد را به همسرشان محول می کنند و پس از بازنشستگی تازه می خواهند زندگی را در دست بگیرند که قدری دیر شده است. سعی کنید هیچ وقت برنامه ریزی های درازمدتی برای زندگی تان نداشته باشید. منظورمان این است که به هوای استفاده از سال های بازنشستگی نباشید، چون بیماری و مشکلات پیش بینی نشده بسیار، اجازه نمی دهد شما آن طور که می خواهید زندگی کنید. پس سعی کنید زندگی شخصی و کار را در کنار هم پیش ببرید. کار کنید، سفر بروید و با خانواده و دوستان به اندازه کافی وقت بگذرانید.

در حد توان از خودتان کار بکشید

درست است که جوانی زمان کار کردن است ولی به معنای آن هم نیست که زودتر از زمان ممکن خودتان را مستهلک کنید. پس به اندازه توانتان مسئولیت قبول کنید. به خواسته های نامعقول خودتان و خانواده نه بگویید. قرار نیست به بهای راه بیشتر آسایش خودتان و خانواده را فدا کنید. با گذر زمان از ساعت های کاری تان کم کنید. حتی اگر منابع مالی تان کمتر شود، قرار نیست شما تنها کسی باشید که برای همه عمر وظیفه تأمین مالی خانواده را بر عهده دارد. سعی کنید همراهی خانواده را بیشتر داشته باشید و به مشاغل خانوادگی هم فکر کنید.

در جمع های بیشتر حضور داشته باشید

اگر شغلی دارید که مجبورید ساعت هانتها باشید، مانند نگهبانی یا شغلی که ارتباطات انسانی ضعیفی دارید، برای پیشگیری از مشکلات روحی مانند افسردگی، حتماً روی روابط خودتان با دوستان، آشنایان، خانواده و همسر بیشتر کار کنید. معمولاً احباب این گونه مشاغل پس از مدتی به تنهایی و گوشه گیری از جمع عادت می کنند و این مسئله در درازمدت می تواند برایشان آسیب زا باشد. سعی کنید آخر هفته ها یا روزهای تعطیل حتماً یک برنامه دورهمی برای خودتان تدارک ببینید.