

چرا بعضی ها از دواج موفق می دارند و ما نه؟

امیر مقدم

یکی از پرسش هایی که بیشتر ما از خود مان می پرسیم و معمولا هم برای آن جوابی پیدا نمی کنیم، این است که چرا برخی که تعدادشان انگشت شمار هم هست، در ازدواجشان این قدر موفق هستند و ما و خیلی های دیگر نمی توانیم به این سطح از موفقیت برسیم.

اگر همچنان کنجکا و هستید و دنبال جواب پرستان می گردید، حتما کتاب «ازدواج ها چرا موفق می شوند و چرا شکست می خورند»، نوشته جان گاتمن ونن سیلور را بخوانید. این کتاب با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج می پردازد.

ارائه سبک ها و روش های مؤثر در شناخت زوج ها از یکدیگر، برقراری ارتباط و گفت و گو، توجه متقابل به نیازها و در نهایت بازسازی روابط آسیب دیده با گرفتار بحران، از جمله موضوعاتی است که در این کتاب به شکل ملموس به آن پرداخته شده است و می تواند گامی برای تحکیم بنیان خانواده شما هم باشد.

مترجم: ویدا لطفی

نشر: صابرین

تعداد صفحات: ۳۲ صفحه

قیمت: ۲۲۵,۰۰۰ تومان

نکته

روز

دانستنی هایی درباره ظرف های پلاستیکی

شادفر



پلی استایرن، ماده شیمیایی تلخی است که در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی با دمای بیش از چهل درجه آزاد می شود و بیش از ۷۷ نوع بیماری سرطان را از اسبب می شود. این خطر ها در صورت استفاده از ظرف های شفافی که به ظروف پلی استایرنی معروف اند، به وجود می آید. از ظروف پلی استایرن قوم (EPS) در پیتزافروشی ها هم نباید استفاده شود. زیرا دمای زیاد پیتزا (بیش از ۱۲۰ درجه سانتی گراد) سبب ذوب شدن EPS می شود.

استفاده از ظرف های پلی اتیلنی (PE) و پروپیلنی (PP) که به رنگ سفید هستند و به طور عمده برای بسته بندی و نگهداری محصولات لبنی، روغن و سرکه به کار می روند، برای مواد غذایی گرم و مرطوب مناسب تر است. در ادامه چند توصیه در باره این ظرف ها می آید.

- هرگز ظرف های پلاستیکی یک بار مصرف را در مایکروفر قرار ندهید. بیشتر ظرف های پلاستیکی برای استفاده در فرگازها و اجاق ها مناسب نیستند، به جز مواردی که به طور مشخص روی ظرف درج شده باشد.
- ظرف های محتوی غذاهای نیمه پخته و نیمه آماده، برخلاف تصور، قابلیت استفاده در فر و روی اجاق را ندارند.
- گوشت منجمد را هرگز با بسته بندی پلاستیکی اش در مایکروویو یخ زدایی نکنید.
- گرماسبب آزادسازی مواد شیمیایی موجود در پلاستیک ها می شود. به همین دلیل استفاده از ظرف های پلاستیکی یک بار مصرف برای نوشیدن چای یا مصرف غذاهای داغ مناسب نیستند. همچنین قراردادن نان داغ در کیسه پلاستیکی کار صحیحی نیست.
- قراردادن ظرف های پلاستیکی در سرمای زیاد هم مشکلات سلامتی را تشدید می کند. شایع ترین حالت، فریز کردن آب در این ظرف هاست، به همین دلیل باید از قراردادن پت (PET) های محتوی آب به مدت طولانی در یخچال و فریزر خودداری کرد.
- قرار گرفتن ظرف های پت در معرض آفتاب هم خطرناک است، مانند بطری هایی که پشت شیشه مغازه ها یا پشت شیشه خودروهای سواری هستند.
- این ظرف ها فقط برای نوشیدنی های سرد مناسب هستند و برای مواد غذایی داغ مثل چای و قهوه مناسب نیستند.

درمانگاه

فالوده سیب اشتها را زیاد می کند

- شهروند: چند سال است که ترش می کنم. هر داری که می خورم مدت کوتاهی اثر دارد و دوباره به همان حالت قبل دچار می شوم. باتوجه به این شرایط چه کار کنم؟

دلیل اینکه ترش می کنید خوردن و بلافاصله خوابیدن است. به شما توصیه می کنم یک ساعت پیش از وعده های اصلی آب و چای میل نکنید. همچنین بعد از میل کردن غذا از خوابیدن بپرهیزید. رعایت فاصله زمانی دوساعت بعد از صرف غذا برای استراحت الزامی است.

در صورتی که بسیار زیاد ترش می کنید، می توانید یک استکان عرق نعناع و چهل گیاه مصرف کنید. اگر این درمان مؤثر نبود، به یک عطار مجرب مراجعه کنید تا با در نظر گرفتن وضعیت مزاجی تان نسخه دیگری

برای تان تجویز کند.

- شهروند: دخترم ۱۰ سال دارد و اشتها یی برای خوردن ندارد. برای باز شدن اشتها یش چه داروی گیاهی ای می توانم به او بدهم؟

اول صبح ناشتا یک قاشق م بارخوری خاکشیر و بارهنگ را در یک لیوان آب جوش مخلوط کنید و به او بخورانید. همچنین مصرف فالوده سیب می تواند برای کم اشتها یی اش مفید باشد.

شما می توانید یک قاشق غذاخوری دم کرده تخم با لنگو را هم به آن اضافه کنید تا تأثیر بهتری داشته باشد. برای تهیه فالوده سیب، یک عدد سیب قرمز را باید رنده و با یک قاشق عسل و یک چهارم استکان عرق بیدمشک مخلوط کنید.



شاهوار نیوز
SHAHVARNEWS.IR
۳۰ خرداد ۱۳۹۷
۴۰۰۰ شماره
۳۶۹۸ شماره

۱۲



همسایه

چند واحد

زندگی مشترک

تشکیل خانواده هم مانند هر کار دیگری به کسب آمادگی و مهارت نیاز دارد

معصومه متین نژاد | امروزه برای انجام خیلی از کسب و کارها تا گواهی نامه مهارت آن رانداشته باشیم، به ما اجازه ورود به آن را نمی دهند. مانند نشستن پشت فرمان یک خودرو، پرستاری کردن از یک بیمار یا کودک خردسال یا دست به قیچی شدن برای کوتاه کردن موی دیگران. حالا اینکه چگونه به خودمان اجازه می دهیم بدون داشتن مهارت های لازم وارد یک زندگی مشترک بشویم و سکان زندگی فرد دیگری را هم به دست بگیریم، بماند. این موضوع عامل اصلی رقم خوردن بسیاری از طلاق ها در پنج سال نخست زندگی مشترک هم محسوب می شود؛ یعنی زمانی که هنوز بنیان زندگی قوام لازم را پیدا نکرده است و زوج ها به شناخت درستی از هم نر سیده اند. در حالی که اگر مانند هر کار دیگری برای آن هم ارزش قائل و به این باور رسیده بودیم که پیش از شروع زندگی مشترک باید کمترین میزان آمادگی را در خودمان ایجاد کنیم، حالا با این حجم از طلاق رویه رو نبودیم. امروز یک بار دیگر قصد داریم به مناسبت روز ازدواج به کمک دکتر زهره معینی، روان شناس و زوج درمان، به چرایی و چگونگی این مسئله بپردازیم.

آمادگی های پیش از سن ازدواج

برای داشتن یک زندگی مشترک موفق لازم است آمادگی های زیادی را در خودمان ایجاد کنیم. آمادگی هایی که بخشی از آن ها را باید در دوران پیش از سن ازدواج، بخشی را در زمان رسیدن به سن ازدواج و بخشی را هم پس از ازدواج کسب کرد. وقتی درباره آمادگی های پیش از رسیدن به سن ازدواج صحبت می کنیم، منظورمان نوجوانی است؛ زمانی که خانواده بیشتر بسیاری از کارها و فعالیت ها را برای فرد فراهم می کند. بنابراین، روی صحبتمان بیشتر با پدر و مادر هاست تا نوجوانان. از این رو، به والدین عزیز توصیه می کنیم:

- روی اعتماد به نفس فرزند نوجوانشان خیلی کار کنند.
- به او احساس خود کار آمدی بدهند تا استقلال لازم را برای پذیرش زندگی مشترک داشته باشد.
- ارتباطات او با جنس مخالف را کنترل شده دنبال کنند تا او هم از خطرات این نوع تعامل ها در سن نوجوانی در امان بماند و هم از نظروانی آمادگی برخوردار باشد.
- ارتباط بیشتری با فرزند نوجوان خود برقرار کنند، به ویژه با فرزند ی که جنس مخالف خودش را دارد تا او از بستر کوچک خانواده خود چگونگی برخورد با جنس مخالف را بیاموزد.
- اجازه ندهند بچه ها از نارضایتی احتمالی آن ها از زندگی مشترکشان آگاه شوند، زیرا احساس خوشبختی از زندگی زناشویی از دل خانواده بیرون می کند.

هدف از مشاوره شناخت خودمان

نگاهی که امروزه خیلی از جوان ها به مشاوره های پیش از ازدواج دارند، مانند انجام آزمایش خون برای گرفتن تأییدیه ازدواج است؛ یک بار برای همیشه. درحالی که وقتی رابطه ای جدی می شود و دوطرف تصمیم می گیرند ازدواج کنند، باید کمک گرفتن از یک مشاور یا روان شناس مجرب در این زمینه را آغاز و تا سال ها پس از شروع زندگی مشترک هم دنبال کنند.

واقعیت این است که هیچ کس فطری برای ازدواج تربیت نشده است. از این رو کسب مهارت برای همه امری ضروری است. هدف ما از مشاوره های پیش از ازدواج هم این نیست که طرف مقابلمان را بشناسیم؛ برعکس به دنبال آن هستیم که به شناخت واقعی از خودمان برسیم. توانمندی ها، نقاط قوت و ضعف و مشکلاتمان را بدانیم و شیوه درست برخورد با آن ها را یاد بگیریم.

هیچ کس نمی تواند کسی را بیابد که ۱۰۰ درصد با او تفاهم داشته باشد، برای همین خیلی وقت ها ۶۰ تا ۷۰ درصد اشتراک برای شروع زندگی مشترک کفایت می کند و بقیه را باید با شناختی که از خودمان و طرف مقابلمان در گذر زمان پیدا می کنیم، حل و فصل کنیم. از این رو، می گوئیم برای این مشاوره ها هیچ نقطه پایانی تعریف نشده است و تا سال ها پس از ازدواج هم باید ادامه پیدا کند تا به نقطه ای برسیم که بتوانیم از پس هر ناملایمت و مشکلی به راحتی بر بیاییم.

آمادگی های رسیدن به سن ازدواج

همه ما برای رسیدن به آرامش و داشتن یک زندگی ایدئال ازدواج می کنیم؛ یعنی کسی از روز اول در فکر طلاق نیست. هر چند این اتفاق گاهی در زندگی مشترک رخ می دهد، خیلی وقت های توان با قدری تدبیر، مشکل را برطرف کرد. لازمه آن هم داشتن مهارت های مهمی است که پیش از اقدام برای ازدواج باید آن ها را در خود ایجاد کرد، مانند سازش، تجزیه و تحلیل مشکلات و تعارض ها، رابطه جنسی، حل مسئله و رازداری. مهارت هایی که در ادامه به برخی از آن ها اشاره کوتاهی می کنیم.

گفت و گو

مهارت گفت و گو یعنی انتقال ایده ها، افکار و احساسات و دریافت آن ها از فرد مقابل، توانایی و مهارتی که لازمه لذت بردن از زندگی مشترک و ادامه آن است.

حل مسئله

منظور از مهارت حل مسئله یک فرایند شناختی رفتاری است که فرد با کمک آن می تواند راه حل های مؤثر و سازگارانه ای برای مسائل زندگی اش بیابد.

حل اختلاف

بین همسران تفاوت ها، ناهماهنگی ها و اختلاف های زیاد ممکن است به وجود بیاید که باید بتوانند با آرامش و منطق، سوء تفاهم ها و مشکلات را حل کنند.

بیان احساسات

توانایی ابراز کردن احساسات مسئله ای بسیار مهم است که همه از آن برخوردار نیستند، اما می توان آن را یاد گرفت، زیرا اگر مهارت عشق ورزیدن را نداشته باشیم، پاسخگوی نیازهای همدیگر نخواهیم بود و گاه ممکن است به جدایی عاطفی هم برسیم.

ارتباطی

مهارت های ارتباطی برای رسیدن به آرامش در زندگی و خوشبختی نقش مهمی دارند و شامل درک احساسات، خوب حرف زدن، بررسی کردن صحبت های دیگران و... می شوند. از این رو، لازم است هر فردی افزون بر آشنایی با ویژگی های خودش، با روحیات و جنس مقابلیش نیز آشنا باشد.

رازداری

مهارت رازداری یا حریم گذاری کمک می کند فرد خودش را مقابل آنچه پیش آمده است، مسئول بداند و از ورود دیگران به آن حریم خودداری کند؛ همچنین، نباید حریم ها را با احترام اشتباه بگیرد و از طرف مقابلش انتظاری غیر واقعی و غیر منطقی داشته باشد.

منابع کسب مهارت های ازدواج

«ماهی را هر وقت از آب بگیر، تازه است.»

این مثالی است که برای کسب مهارت های زندگی مشترک و توانمند شدن برای آن باید همیشه آن را با خودمان زمزمه کنیم. یعنی اگر کسی مهارتی را کسب نکرد و وارد زندگی مشترک شد، همان نقطه باید آغازی برای شروع کسب مهارت های مربوطه را باشد. حتی اگر وارد زندگی مشترک هم شد و زندگی اش با شکست روبه روشد، باز همان نقطه باید آغازی برای این تصمیم بزرگ در او باشد تا بتواند مسیر درستی را برای زندگی اش بیابد. مراکز مشاوره دارای مجوز، کارگاه های آموزشی که مراکزی مانند بهزیستی یا شهرداری برگزار می کنند، خانواده ها و کتاب های تخصصی در این زمینه می توانند منابع خوبی برای این منظور باشند.