

هر جور شده به گونه ای برنامه ریزی کنید تا حداقل ساعت هایی از پایان هفته را در کنار خانواده بگذرانید. در ضمن اگر پدر یا مادر هستید، پایان هفته زمان مناسبی برای یک گفت و گوی دلنشین با فرزندان و شنیدن دغدغه هایش است.

سرک



دانشگاه عاری از قلیان در راه است!

۱۷ درصد دانشجویان قلیانی اند

معاون دانشجویان سازمان امور دانشجویان کشور گفته است: «به طور میانگین ۱۷ درصد از دانشجویان قلیان و ۱۵ درصد سیگار مصرف می کنند و با توجه به آسیب جدی که قلیان به سلامت وارد می کند، برنامه دانشگاه عاری از دخانیات را برای سال آینده پیش بینی کرده ایم». دانشجویان عزیز، خواستان باشند برای انتخاب واحد در ترم آینده، کلاس مهارت های قلیان کشیدن را انتخاب نکنید چون قرار است کلا حذف شود!

تهدید سلامت روان کودکان

پزشکان و محققان سوئدی در یک بررسی جدید دریافته اند که اگر چه تاثیر منفی آلودگی هوا بر سلامت روان کودکان بدهی است اما سنجش دقیق میزان این اثر گذاری هنوز میسر نیست. «دست این پزشکان را به گرمی می فشایم که میزان دقیق این تاثیر گذاری را اعلام نکردند و گر نه امید به زندگی ما با این هوای آلوده، یکهو ۲۰ سال کم می شد!

نظام جامع آماری نداریم

مدیر گروه مطالعات زنان وزارت علوم تصریح کرده است: «فقدان نظام جامع آماری دقیق به دلیل عملکرد جزیره ای دستگاه ها، دلیلی برای بی نتیجه ماندن سیاست های کاهش آسیب های اجتماعی است. ای دل غافل، این که کار ندارد. مسئولانی که هر روز امار می دهند که تابلو هستند، در یک سمینار همه شان را دعوت کنید تا دور هم یک آمار جامع ارائه دهند تا زودتر بر سیم به مرحله برنامه ریزی برای حل مشکلات!

چهره هفته



خدا حافظ دایی خوش تیپ باحال!

مجیدی

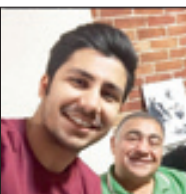
یکی از شخصیت های دوست داشتنی برای بیشتر افراد که معمولاً از او در دوران کودکی شان خاطرات زیادی دارند، دایی است! دایی ها هم معمولاً علاقه خاصی به فرزندان خواهر هایشان دارند و همین علاقه دوطرفه، رابطه خویشاوندی قوی بین دایی هاو خواهرزاده ها برقرار می کند. در ابتدای ستون چهره این هفته به محراب قاسم خانی، بابت از دست دادن دایی اش تسلیت می گویم.



«محراب قاسم خانی با انتشار این عکس در اینستاگرام شخصی اش نوشت: «از صبح که دیگه نفس نکشیدی، همین جوری خاطرات دارن حمله می کنن به مغزم، تا امروز نمی دونستم این همه توی همه خاطرات خوب بچگیم پر رنگ بودی. خدا حافظ دایی خوش تیپ باحال!»



«مرتضی پورعلی گنجی، ملی پوش تیم ملی فوتبال کشورمان هم با انتشار این عکس خانوادگی نوشت: «خیلی خوشحالم در کنار خانواده ام هستم. بهترین های من این ها هستند. امیدوارم که همیشه در کنار خانواده و عشق هاتون خوش باشید.»



«علی احمدی، پسر خسرو احمدی، بازیگر پیشکسوت سینما و تئاتر در سالروز تولد پدرش نوشت: «تولدت مبارک رفیق همیشگی. تو تنها کسی هستی که بی منت و بدون چشمداشتی واسم رفاقت کردی بدون اینکه منتظر باشی برات کاری انجام بدم. برام رفاقت کردی بدون اینکه ظاهر سازی کنی. رفاقت کردی بدون این که انتظاری از من داشته باشی. از خودت به خاطر من می گذری. همیشه من برات مهم بودم و من پله ترقی نساختم بلکه تو برای من بال پرواز شدی و الان شدیم ما. آرزو اینه که همیشه یادم باشه تنها رفیقم تو بودی و هستی. آرزو اینه که عمرم را ابدم تا عمر تو زیادترو با عزت تر باشه.»



...
امام رضا(ع): به راستی که بدترین مردم کسی است که یاری اش را (از مردم) باز دارد، تنها بخورد و زیر دستش را بزند. (تحف العقول، ص ۴۷۲)

جدی باشید؛ اما برای جدی بودن نیاز به ظلم، ستم و حق خوری نیست.

- همواره به خود بگویید موقعیت فعلی که آن ها را از یر دست شما قرار داده است، همیشگی نیست، تا دنیا بوده نیاکان ما تجربه کرده اند که گهی پشت به زین و گهی زین به پشت. پس مغرور نشوید، فراتر و بالاتر از شما نیز بسیارند.
- در پایان بدانید دل شکستن زیر دست، آه اورا بلند می کند و آهی که از ظلم بر آسمان رود خامنما سوز است زیرا تیر آه سحر گاهان خطنامی رود.
- از امام رضا(ع) بیاموزیم که با غلامان خود بر یک سفره می نشست مبادا دل کوچکشان به در آید و احساس فرودستی کنند.
- و در پایان خدارا فراموش نکنید که همه زیردستان اویم.

برای آموختن مهارت کنترل خشم به صورت کلی توصیه می شود:

- به خود آگاهی برسید و هر لحظه از احساسات خود باخبر باشید.
- مدام به خود یادآور شوید که از کوره در رفتن نشان دهنده ضعف شماس؛ پس تمرین کنید که کوچکی موضوعات را ببینید و بر خورهای بزرگ نشانه نشان دهید.
- به یاد داشته باشید که همواره برای تاختن به دیگران و سرزنش آن ها وقت هست و لی همیشه برای جبران و رفع اثر آن ممکن است، فرصتی نباشد.
- به زیردستانان آموزش دهید. به آن ها از توانایی هایی که دارید بهره ای بدهید تا اوامدار لطف و مهربانی تان باشند نه آرزو مند گرفتاری تان.
- با آن ها قرار بگذارید و قانون وضع کنید.

توانمندی ما در موضوع خاصی باشد ولی لزوماً معنای بهتری و برتری ما را نمی دهد. این یک اصل مهم است. گام بعدی عزیز دانستن انسان ها، احترام به آن ها است. با هر شرایط و هر سلیقه ای که دارند. آن ها در درجه اول انسان هستند و سپس در شریطی زیر دست شما قرار گرفته اند؛ از این رو هیچ عاملی نمی تواند به شما مجوز بدهد که کرامت و عزت نفس شان را خدشه دار کنید. پس احترام به اصل انسانیت را در تمام لحظات به خود یادآوری کنید. این تمرین بسیار مفید و سودمند است.

مرحله بعد آموختن مهارت کنترل خشم است که کمک می کند در برابر ضعف، سستی و نا کار آمدی زیردستان خویشنداری تان را حفظ کنید و از کوره در نروید. بر خور د با زیر دست بیش از هر چیز سعه صدر می طلبد.

● آن جا که آغاز ظلم است...

نگاه و نگرشی که به ما می گوید فراتر و برتر از دیگری هستیم، سر آغاز ظلم است و منشاء انتظارات ناعادلانه. حال به هر دلیلی و به ضرورت عده ای در مواقعی و در زمان هایی زیر دست ما کار یا زندگی می کنند؛ در این زمان ها یکی از کمینگاه های مورد علاقه شیطان مهیاست و وسوسه های شومی به سراغ انسان می آید. خوب است با انجام تمرین هایی خود را برای بهره مندی از زندگی رضوی با دوری از ظلم و آزار رسانی به زیردستان آماده کنیم.

● گام هایی که باید برداریم!

گام اول آن است که معتقد باشیم زیر دست بودن دیگران به معنای برتر بودن یا بهتر بودن ما نیست، شاید به معنای شایستگی و

حسینی

برای همه ما پیش آمده است که در شرایط مختلف، گاهی در موقعیت هایی قرار بگیریم که دیگران زیر نظر ما یا تحت مسئولیت ما قرار بگیرند. وقتی تعبیری مثل زیر دست را می خوانیم یا می شنویم، اغلب فکر می کنیم منظور فضایی رئیس و مرئوس ادارات است، اما این فضا می تواند تنها یکی از مصادیق این موضوع باشد. وقتی پدر یا مادر می شویم، وقتی پستی جدید می گیریم انجمنی مسئول گروه می شویم، وقتی پستی جدید می گیریم و خیلی وقت های دیگر این امر مصداق پیدا می کند. آنچه در این گونه شرایط خیلی خود را نشان می دهد، رعایت عدالت، موازات و دادگری است؛ البته این امر آن قدر سخت و سنگین است که هیچ گاه نمی توانیم ادعای آن را مطرح کنیم، اما بدون شک می توانیم از مصادیق بارز ظلم، اذیت و آزار دوری کنیم. ظلم به زیر دست ما را از پیروان امام رضا(ع) دور می کند.

پسر دوساله ام سرش را به زمین می کوبد



پسری ۲ ساله دارم که وقتی چیزی را به زور از او بگیریم، سریع گریه می کند و سرش را چند بار به زمین می کوبد یا از پشت سرش را محکم به زمین می زند. چه کار کنیم که این عادت از سرش برود؟



مهتاب منوچهری
روان شناس تربیتی

مادر و پدر عزیز سلام. کودک شما به رفتاری که شما با او می کنید، پاسخی طبیعی می دهد. وقتی چیزی را به زور از او می گیرید، او هم به همان روش رفتاری می کند و با خشم و عصبانیت عکس العمل نشان می دهد.

گاهی ممکن است این خشم متوجه شما شود و گاه به خودش. طبیعی است اگر چیزی که در دست کودک است، خطرناک است (مثلاً چاقو) ناچارید به سرعت و بی تأمل آن را از فرزندتان بگیرید. در این شرایط هیچ راه دیگری وجود ندارد و انتظاری هم جز عصبانیت او نمی رود. اما چه بهتر که اشیای خطرناک را از دسترس او دور نگه دارید تا ناچار نشود به زور متوسل شوید.

بهترین راه برای گرفتن آنچه در دست کودک است و شما به هر دلیلی تشخیص می دهید که نباید باشد، این است که آن را با چیز دیگری که برای کودک جذاب است جایگزین کنید. ابتدائی، جدید، یا به او نشان بدهید، سرش را با آن گرم کنید و سپس شیء قبلی را از او بگیرید. شما هیچ گاه موفق نخواهید شد با توسل به زور، از کودک خود انتظار بر خور دی آرم و مطابق با خواسته خودتان داشته باشید؛ پس بهتر است راه های مسالمت آمیز را انتخاب کنید.

به یاد داشته باشید کودک شما در آغاز سن لجبازی است؛ از حدود دو سالگی، پچه ها با مخالفت و لجبازی با والدین، به کسب هویتی مستقل از پدر و مادر دست پیدا می کنند. در این روند طبیعی رشد، این هوش و خلاقیت شماست که کمک می کند تا حد ممکن از بروز شرایطی که به این لجبازی دامن می زند، اجتناب کنید.



می خواهیم همسر مردی شوم که بچه دار نمی شود



من ۲۹ ساله هستم و در یک فروشگاه کار می کنم. ۳ سال پیش از یکی از همکارانم خوشم آمد اما او متاهل بود و با خانمش مشکل داشت چون این آقای بچه دار نمی شد. کلاً خانمش جدا زندگی می کرد و او هم جدا. با هم یک رابطه کوتاه مدت داشتیم. بعد از چند ماه یک دفعه دیگر جوابم را نداد. من خیلی دوستش دارم. شکستم ولی به خاطر غرورم تحمل کردم تا این که یک سال پیش، آمد و به من گفت که جدا شده است. ما دوباره با هم در ارتباط بودیم. رفتار هایش مثل گذشته نیست ولی می گوید دوستم دارد. راستش ما از نظر خانوادگی معمولی تر هستیم و پدرم اعتیاد دارد. من این مرد را خیلی دوست دارم خیلی زیاد در حدی که اگر نباشد، دق می کنم. در آن روز هایی هم که نبود، داشتم دق می کردم. هر بار می دیدمش، دلم می لرزید. کمکم کنید که به او برسم.



دکتر مسعود خاکیور
روان شناس

● پاسخ اول

رابطه با این مرد، در زمانی که شما مجرد و ایشان همسر داشته اند اشکالات فراوان داشته است و یک سوال مهم در ذهن ایجاد می کند؛ فردی که قبلاً در عین حال که همسر داشته است به فرد دیگری علاقه مند می شود و رابطه برقرار می کند، آیا ممکن نیست دوباره این کار را انجام دهد و این دفعه شما متضرر شوید؟

● نکات منفی طرف مقابل را ببینید

در پیامکتان گفته اید که این مرد بچه دار نمی شود. اگر بچه دار نمی شود منطق این ارتباط یا از دواج برای شما چه می تواند باشد؟ این که شما با علم به این موضوع تصمیم به از دواج



احترام اسماعیل زاده
روان شناس عمومی

● پاسخ دوم

با عرض سلام خدمت شما خواهر گرامی. شما مطرح کردید که وار در رابطه با آقایی شده اید و مدتی ارتباط داشته اید و این آقای یک دفعه ارتباط را قطع کرده و بدون اطلاع رفته است و این قطع ارتباط ناگهانی، شما را کلی به هم ریخته است و بعد از یک سال دوباره باز گشته و وار در رابطه شده است. شما تمایل دارید که با این آقای ادواج کنید و نگفتید چه مشکلی برای ادواج با این آقای وجود دارد و در مورد تردید های خودتان هم چیزی مطرح نکردید. با این حال مواردی که بهتر است به آن توجه کنید، در ادامه مطرح می شود.

● بچه دار نشدن را کم اهمیت نگیرید

چند نکته در پیامک شما وجود دارد که باید به دقت بررسی شود. اول این که علت طلاق این آقای از همسر اولش مهم است و باید روی آن تأمل کنید. شما علت طلاق را بچه دار نشدن این آقای مطرح کردید. با این آقا گفت و گو کنید تا ببینید آیا علت دیگری برای طلاقش وجود دارد یا نه. مورد دیگر این که بچه دار نشدن آن ها در زندگی مشترک اول چالش شدیدی ایجاد کرده، در نظر بگیرید که احتمال دارد در زندگی آینده هم این مسئله مشکلزا باشد. بچه دار شدن بخشی از روند ادواج است که نمی توان آن را نادیده گرفت. ممکن است ابتدا به خاطر رسیدن به این فرد این موضوع برای شما اهمیتی نداشته باشد ولی با این حال این امر از اهمیت این موضوع کم نمی کند.

● علت تفاوت رفتارها را جویا شوید

مورد دیگر این که این آقای تجربه یک ادواج را در دوفرز و نشیب یک رابطه تجربه کرده و شما از ادواج اولتان است و این تفاوت تجربه در برخورد شما و طرف مقابل با مسائل و حل آن تفاوت ایجاد می کند که این امر می تواند باعث اختلاف نظر شود. نکته دیگر این که شما مطرح کردید بعد از ارتباط مجدد با این آقای رفتار وی را نسبت به گذشته متفاوت می بینید. بهتر است علت این موضوع را جویا شوید. لازم است برای ادواج هر دو شما به یک میزان ثابت از هیجانات خود، سیده باشید و برای این آقا نیز مسائل طلاق حل و فصل شده باشد و برای رهایی از هیجانات اذیت کننده از ادواج قبلی وار در رابطه جدید برای ادواج شده باشد یا اگر مسئله حل نشده ای از رابطه قبلی خود دارد، اول به آن بپردازد و بعد از ادواج کند.

● تفاوت خانواده ها را چه قدر جدی می بینید؟

مورد آخری که مطرح کردید در مورد خانواده ها بود که شما خانواده خود را معمولی تر می دانید و به اعتیاد پدر خود اشاره کرده اید. در این مورد لازم است تناسب بین خانواده ها را در نظر بگیرید و ببینید چه تفاوت هایی وجود دارد و این تفاوت ها چه قدر برای هر دو نفر شما قابل پذیرش است و میزان اختلافی که ایجاد می کند، چقدر است زیرا هر چقدر تناسب بین خانواده ها بیشتر باشد، مشکلات در این زمینه هم کمتر است.