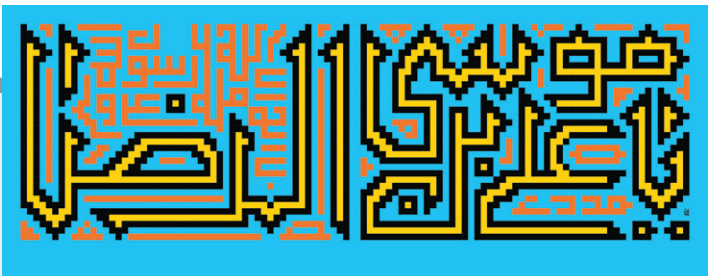




زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۳۴ اسفند ۱۴۰۱  
۲۲ شعبان ۱۴۴۴  
۱۵ مارس ۲۰۲۳  
شماره ۲۳۹۶



## رفتاری نیکو با بزرگ و کوچک



جوادرستمی | کارشناس مذهبی

چهارشنبه‌های  
امام رضایی

در آستانه عید نوروز قرار داریم که صله رحمت و معاشرت با دوستان و حضور در اجتماع، بخش وسیعی از زندگی ما را به خود اختصاص خواهد داد. نکته کوتاه و مهم در این برخورد ها در بیان امام رضا (ع)، نیکویی معاشرت با مردم و یکسانی برخورد با بزرگ و کوچک است. ایشان می فرمایند: «اجْعَلْ مُعَاشِرَتَكَ مَعَ الصَّغِيرِ وَالْكَبِيرِ» (صحیفه الرضا، ص ۴۰۰) یعنی برخورد خود را با افراد کوچک و بزرگ، زیبا و نیکو گردان. بنابراین همان طور که برای بزرگان احترام قائل می شویم و برخورد گرم و نیکویی داریم با افرادی که به لحاظ سنی، اجتماعی یا شغلی از ما کوچک تر هستند هم باید رفتاری مبتنی بر احترام و مهر بانی داشته باشیم.

## چیدمان آشپزخانه بهاری با ۴ تکنیک ارزان

چیدمان

تغییر فصل، بهانه خوبی برای تغییر دکوراسیون خانه است. آشپزخانه هم مثل دیگر قسمت های خانه می تواند نویدبخش تازگی و لطافت بهار باشد. هرچند شاید در نگاه اول، به دلیل ساختار آشپزخانه و کابینت ها، این تغییرات سخت باشد، اما در ادامه می بینیم کهترفندهای به ظاهر کوچک، تحولی بی نظیر در دکوراسیون آشپزخانه ایجاد می کند. معمولاً بیشتر خانم ها، زمان زیادی را در آشپزخانه سپری می کنند و بیشتر تعاملات خانواده در این فضا رخ می دهد، در نتیجه تغییر دکوراسیون آشپزخانه حس خوبی را به ارمغان خواهد آورد. در این مطلب یاد می گیریم با تکنیک های ساده، جلوه زیبایی را به دکوراسیون آشپزخانه ببخشیم و بهار را مهمان خانه کنیم.



### ۱ گیاهان رونده و لاله های رنگی

بهار فصل رویش و سرسبزی است و گیاهان باخودانرژی مثبت بهار معانی می آورند و سبب آرامش دهنی می شوند. از این فرصت استفاده و گل های زیبا را به فضای آشپزخانه اضافه کنید. در آشپزخانه های بزرگ و دارای نور مناسب، امکان استفاده از گل و گلدان مهیاست، اما در فضاهای کوچک هم می توان با گلدان گل کوچک روی میز یا کانتر به استقبال فصل بهار رفت. گیاهان رونده روی کانتر آشپزخانه پس از رشد، منظره متفاوت و جالبی را به وجود می آورد. لاله های رنگی، مختص فصل بهار است بنابراین گلدان های خود را با این گل بی نظیر، زیبت و جلوه زیبایی به دکوراسیون آشپزخانه دهید.

### جزئیات رنگی

حالا که قرار نیست، کابینت ها و پایه های اصلی دکوراسیون آشپزخانه تغییر کند، سراغ بخش های کوچک تر بروید. روکش های صندلی ها را تعویض کنید. دستمال سفره و پارچه های موجود از رنگ های جدید انتخاب کنید. استفاده از رنگ های شاد و باطراوت، در این فصل توصیه می شود. سرویس آشپزخانه، از پیش بند تا دم کنی ها را با رنگ گل های بهاری هماهنگ کنید. این تغییرات دکوراسیون آشپزخانه، در روحیه همه اعضای خانواده تاثیر می گذارد و باعث می شود بهار و تغییراتش را در خانه لمس کنید و لذت ببرید.

شمع های تزئینی و تابلوهای شاد اکسسوری های جدید و متنوع تهیه و به دکوراسیون آشپزخانه اضافه کنید. شمع های تزئینی و مجسمه های دکوری، حال و هوای آشپزخانه را عوض

۴

### چوب و مس

استفاده از دکوری ها و وسایل چوبی و مسی در دکوراسیون آشپزخانه، فضا را بسیار گرم می کند و در زیبایی محیط و هماهنگی با گل و گیاهان، تاثیر بسزایی دارد. برای نوشتن این مطلب از «هوماساز» کمک گرفته شده است

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶

هیچ وقت فراموش نمی شه، چرا؟  
\*من فلسفه فرمز بودن لباس حاجی فیروز رو نفهمیدم. سیاه بودن صورتش هم به این دلیل که قلیش پاکه و دنبال شادی مردم هست.  
\*در مطلب «مقصر نرسیدن به اهداف مان در سال ۱۴۰۱» به یکی از مهم ترین هاش که بی ثباتی اقتصاد کشوره، اشاره نکرده بودین. گاهی شک می کنم که شما خودتون هم در ایران زندگی می کنین یا نه؟  
\*زندگی سلام. از الان حس می کنم تعطیلات فروردینم خراب می شه و نمی تونم اون جو ری که می خوام، ازش لذت ببرم. آخه چرا باید بابت این موضوع نگران باشم!  
\*آپارتمان نشینی و همه گیری کرونا، تاثیرات زیادی داشته، یکیش هم روی همین حاجی فیروزها بود که دیگه مخاطب نداشت.

\*چقدر صحبت های حاجی فیروزی که به اهاش گفت و گو کردین، قشنگ بود. دلم براش سوخت که با رفتارهای اشتباه بعضی از مردم، حس بدی بهش دست داده.  
\*در باره مطلب «فراز از سوختگی در چهارشنبه سوری» در صفحه سلامت، امیدوارم امسال برای هیچ فردی مشکلی پیش نیاد و در آستانه سال نو، دچار سوختگی و قطع عضو نشه.  
\*بعد از خواندن چیزهایی که در صفحه خانواده نوشتین، متوجه شدم بیشتر کشورها برای کودکان، قانون سن بلوغ دیجیتال دارند، اما ما دست بچه دو ساله هم گوش می دیم و اصلا نگران هم نمی شیم.  
\*من چندین ساله حاجی فیروز تو خیابونا ندیدم. کلا فراموش شده دیگه. ولی بابائوئل

می کند؟ بقیه افراد چه واکنشی به صحبت های فرد غالب نشان می دهند؟ آیا وسط حرف هم می پرند؟ همچنین نحوه و طرز نشستن و صحبت کردن می تواند اطلاعات خوبی را جع به شخصیت انسان ها بدهد.

### صادر نکردن حکم کلی در جلسه اول

باید توجه داشت که بررسی این مسائل باید صرفاً نکاتی برای بررسی بیشتر در آینده به ما بدهد و از اولین جلسه نمی توان حکم کلی صادر کرد. به طور طبیعی در جلسه اول، مطرح شدن صحبت های بی ربط به مسائل از دواج و خواستگاری اجتناب ناپذیر است، ولی می توان با هوشمندی از همین صحبت های به ظاهر بی ربط برای شناخت بیشتر استفاده کرد. آیا افراد در صحبت های جاری متکلم و حده می شوند و بدون توجه به حوصله جمع صحبت می کنند؟ آیا در صحبت های شان مغرور هستند یا به اصطلاح بیش از حد منم می کنند؟ آیا در بیان عقاید و نظرات انعطاف ناپذیرند؟

### سوالاتی با جواب کوتاه مطرح نکنید

اگر به عنوان پدر یا مادر بخواهید در جلسه اول خواستگاری، سوال مناسب مطرح کنید، چه پرسید؟ بهترین سوالات، سوالات با پاسخ باز است؛ یعنی سوالاتی که جواب کوتاه بله یا خیر نداشته باشد و بتوان جواب طولانی به آن ها داد. برای مثال، اگر می خواهید از تحصیلات فرد سوال کنید، سوال مدرک شما چیست؟ مناسب نیست. در عوض بهتر است، پرسید که یک مقدار راجع به روند تحصیلی خودتان برای ما توضیح دهید؟ کجا مدرسه رفتید؟ چه سالی دیپلم گرفتید؟ و ... در این حالت فرد شروع به توضیح دادن می کند. شاید برای شما بعضی از این اطلاعات، مهم نباشد، اما در توضیح دادن افراد می توانید اطلاعات خوبی از روند زندگی فرد به دست آورید.

### توقعات خانواده طرف مقابل از فرزندتان را بررسیید

در باره شغل افراد نیز به پرسیدن عنوان شغلی بسنده نکنید. سوالات جانبی مطرح کنید. به طور مثال چه شد که در این جا مشغول کار شدید؟ آیا تصمیم دارید در همین شغل یا سازمان باقی بمانید؟ اگر نه، چه برنامه ای دارید؟ آیا در این شغل امکان ارتقا دارید؟ همچنین پرسیدن درآمد تنها هیچ ایرادی ندارد، بلکه ضروری است. می توان خانواده را مستقیم خطاب قرار داد و راجع به انتظارات و ایده آل های شان در باره عروس یا داماد آینده از آن ها سوال کرد. این سوالات و پاسخ هایش کمک می کند تا بیشتر با توقعات خانواده طرف مقابل از فرزندتان آشنا شوید.

### ویژگی مثبت و منفی فرزندان شان را بررسیید

در نهایت اگر فضایی کرد می توانید هم از خانواده دختر و هم از خانواده خواستگار فرزندتان جداگانه پرسید که ویژگی های مثبت و منفی فرزندان چیست؟

## شوهرم با زبان تندش دم به دقیقه آتشم می زند

مشکل من با شوهرم این است که همه حرف هایش پر از نیش و کنایه است، اما اهل زندگی است. اصلاً احترام من را در زندگی مشترک بعد از این همه سال نگه نمی دارم. من الان در آستانه ۵۰ سالگی هستم. سر هر مسئله ای به من می گوید که نظر نده، عقل تو به این موضوع نمی رسد. این زبان تندش، دم به دقیقه دارد روح و روانم را آتش می زند.



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

گاهی رفتار های تحقیر آمیز همسران از احساس کمبود، کینه توزی یا تحقیر در گذشته یا مشکلات شخصیتی وی ناشی می شود و نکته مثبتی که در قسمتی از پیامک تان به آن اشاره کردید این است که ایشان اهل زندگی است و این نکته می تواند برای اصلاح و بهبود رابطه شما و همسران کمک کننده باشد. با این توضیحات و برای بهبود این رابطه چند نکته را خدمت تان بیان می کنم.

### جوابی علت رفتار هایش باشید

اگر همسر تان رفتار تحقیر آمیزی را با شما پیش گرفته و رفتار های او موجب اذیت و آزار شما می شود، این رفتار ها را بدون قضاوت، بررسی کنید تا بداند این رفتار های همسر تان چه علتی دارد و در چه موقعیت یا حالات هیجانی و فکری احتمال وقوع شان افزایش می یابد و این که عکس العمل شما در قبال آن رفتار ها چیست؟ با همسر تان گفت و گو کنید و از ایشان هم علت رفتار هایش را پرسید. بی تردید با شناخت و آگاهی از علت اصلی می توانید تغییرات لازم را اعمال کنید.

### بهر رفتار خودتان هم توجه کنید

برای این که بتوانید علت بد رفتاری همسر تان را بفهمید، به رفتار خودتان



مشاوره  
زوجین

## تکذیب به اوج رسیدن سرعت ذهنی در ۲۰ سالگی

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می دهد که افراد حداقل تا ۶۰ سالگی، نباید نگران کاهش سرعت ذهنی خود باشند. محققان آلمانی که مغز یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر را بررسی کردند، این نظریه را که سرعت ذهنی یک فرد در ۲۰ سالگی به اوج خود می رسد و سپس کاهش می یابد، رد کرده اند.

### قدرت مغز با افزایش سن کاهش نمی یابد

به گزارش دیلی میل، محققان آلمانی بعد از انجام این تحقیق می گویند سرعت فکر کردن، این که یک نفر چقدر سریع به یک پاسخ صحیح می رسد، از دهه ۲۰ سالگی افزایش می یابد و این روند افزایشی تا قبل از ۶۰ سالگی ادامه دارد. این موضوع نشان می دهد که قدرت مغز با افزایش سن کاهش نمی یابد. البته مطالعات قبلی نشان می داد افراد میان سال قدرت تفکر آهسته تری دارند.

### ثابت ماندن سرعت ذهنی از ۳۰ تا ۶۰ سالگی

در مطالعه جدید، محققان دانشگاه هایدلبرگ آلمان از محاسبات متفاوتی استفاده کردند که به آن ها امکان داد تا سرعت ذهنی را بر اساس زمان پاسخ داوطلبان استخراج کنند. آن ها از نتایج تست ذهنی تقریباً ۱.۲ میلیون نفر بین ۱۰ تا ۸۰ سال بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند. نتایج نشان داد که سرعت ذهنی بین ۱۰ تا ۳۰ سالگی افزایش می یابد و سپس تا ۶۰ سالگی ثابت می ماند.

محققان گفتند که این نشان دهنده «تفاوت اندک مرتبط با سن» در سرعت ذهنی در دوران میان سالی است.

### مسئله ترها متفکران کندی نیستند

یافته های این مطالعه، این فرضیه را که افراد مسن تر متفکران کندی هستند، رد می کند که می تواند پیامدهای درخور توجهی در زندگی کاری افراد داشته باشد. با این حال، تیم تحقیق می گوید پس از رسیدن به ۸۰ سالگی، سرعت ذهنی به سرعت کاهش می یابد که به دلیل روند طبیعی پیری و کوچک شدن مغز است.



# نقش مغفول والدین در خواستگاری ها

به محض شروع جلسه اول خواستگاری کمتر پدر و مادری می توانند سوالات ذهنی و دغدغه های خود را تمام و کمال مطرح کنند و صحبت ها عموماً راجع به مسائلی غیر از دواج است

دکتر نگار مظلوم حسینی | روان شناس

### محوری



دلهره شیرین؛ شاید این در سست ترین واژه برای توصیف فضای قبل از وارد شدن خواستگار و خانواده اش یا ورود به خانه گزینه احتمالی برای ازدواج باشد. از چند ساعت یا حتی چند روز قبل از آمدن مهمان ها که آخرین آماده سازی خانه، خرید وسایل پذیرایی و ... انجام می شود، تمام فکر و ذکر والدین دختر و پسر درگیر بررسی گزینه مد نظر است. آیا انتخاب مناسبی است؟ ملاک های مدنظر ما را دارد؟ می تواند فرزندمان را خوشبخت کند؟ اما همین که مجلس خواستگاری آغاز می شود کمتر پدر و مادری می توانند سوالات ذهنی و دغدغه های خود را تمام و کمال مطرح کنند و صحبت ها عموماً راجع به مسائلی غیر از ازدواج است. البته این موضوع تا حدی طبیعی است. ازدواج فرزند در عین لذت بخش بودن، اضطراب آور است و انسان ها تمایل دارند از صحبت راجع به مسائل اضطرابزا دوری کنند، اما چطور می شود از این مسائل مهم در جلسه خواستگاری صحبت کرد و والدین چطور می توانند علاوه بر به وجود آوردن فضای مناسب برای آشنایی دختر و پسر با مطرح کردن سوالات در دست به روند آشنایی جهت مناسب دهند؟

### بررسی ظاهر طرف مقابل و خانواده اش در قدم اول

اول از همه باید بدانیم که جلسه اول خواستگاری زمانی برای مشاهده است و مشاهده نقش پر رنگ تری نسبت به

کلمات در این جلسات ایفا می کند. جدا از مشاهده ظاهر و میزان آراستگی و پوشش افراد و بررسی این موضوع که آیا فرزند شما و خواستگار از نظر ظاهری (قد، جثه و زیبایی) با هم تناسب دارند؟ باید بررسی کنید که آیا نحوه پوشش خواستگار و خانواده اش مشابه با خانواده شماست و اگر متفاوت است این نوع پوشش را می پسندید؟ می توانید

### نحوه تعامل شان با هم چگونه است؟

علاوه بر پوشش و ظاهر، نحوه تعامل افراد با هم از جمله نکاتی است که در جلسه خواستگاری می تواند به آن توجه کنید. اول چه کسی وارد خانه شد؟ رفتار شان با هم صمیمانه است یا رسمی؟ چه کسی بیشتر صحبت