

**روز نوز دهم:** امروز به همسر تان بگویید که برایش یک نامه آمده است. خودتان یک نامه عاشقانه بنویسید و آن را در یک پاکت بگذارید و نامه را به همسر تان بدهید.

چالش خوشبختی

و دانش آموز ... همگی در انتخاب مدرسه نقش دارند. بنابراین معیارهای این انتخاب در بین والدین متفاوت است. ممکن است برای برخی فضای آموزشی مدرسه مهم باشد و برای والدین دیگر، شیوه مدیریت یا تعداد برنامه های فوق برنامه یا مسافت. این معیارها باتوجه به مقاطع تحصیلی مختلف و نیازهای دانش آموزان نیز متفاوت است.

#### معیار های انتخاب مدرسه مطلوب

در ادامه به چند مورد از مهم ترین این معیارها اشاره می کنم.
**\* مدیر مدرسه:** حضور یک مدیر توانمند، منظم و فعال، نقش مهمی در موفقیت مدارس دارد. این امر به ویژه در مقاطع بالاتر نقش پررنگ تری به خود می گیرد. یک مدیر ایده آل همواره باید در دسترس و با اولیا، معلمان و دانش آموزان ارتباط دوستانه ای داشته باشد.
**\* معلم:** معلم با انگیزه و توانا در ایجاد علاقه در دانش آموزان و موفقیت آن ها نقش بسزایی دارد. برخورد و رفتار نامناسب معلم می تواند یک دانش آموز را از مدرسه یا درس خاصی بیزار کند یا برعکس، طرز برخورد او، دانش آموز را به درس علاقه مند و راغب کند.
**\* نزدیکی بودن به محل سکونت:** دور بودن مدرسه باعث می شود دانش آموز وقت بیشتری را در رفت و آمد بگذراند، خسته شود و زمان مفید مطالعه اش به

#### چند توصیه برای انتخاب یک مدرسه خوب

**\* فهرستی از آن چه برایتان اهمیت دارد، تهیه کنید.** این فهرست می تواند شامل مواردی نظیر نزدیکی راه، داشتن سرویس، ساعت کاری مدرسه، دادن ناهار، کلاس های فوق برنامه، ظاهر مدرسه و ... باشد. این فهرست به شما کمک خواهد کرد تا هر چه سریع تر به مدرسه مد نظر خود دسترسی یابید.
**\* فهرستی از مدارس تهیه کنید.** برای این کار می توانید به اداره آموزش و پرورش منطقه خود مراجعه کنید و شماره تلفن و آدرس مدارس آن منطقه را بگیرید، سپس باتماس با مراجه حضوری، فهرست خود ابررسی کنید. خواهید دید که با این کار، تعداد زیادی از مدارس از فهرست تان حذف و انتخاب راحت می شود.
**\* چنانچه مدرسه ای را مطلوب یافتید، در ساعات کاری به آن جا مراجعه و سعی کنید**

#### یک نکته مهم

مدرسه مناسب، مهم است چرا که بخشی از شخصیت دانش آموزان در مدارس و در محیط آموزشی شکل می گیرد؛ اما مهم تر از مدرسه، خود دانش آموز است و انگیزه پیش رفتی که دارد. و واقع می توان گفت اساسی ترین بحث در تحصیل، دانش آموز است و بعد از آن، مسائل حاشیه ای نظیر انتخاب مدرسه اهمیت می یابد.

# معیار های انتخاب مدرسه خوب



عکس تزئینی است

## آیامی توانم همسر پولدار بگیرم؟

جوانی ۳۱ ساله، مجرد و دارای مسکن و شغل آزاد با درآمد ماهیانه یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان هستم. سوالم این است که من چگونه و با چه معیارهایی همسر آینده ام را انتخاب کنم؟ آیا می توانم همسر پولدار بگیرم؟ آیا در ازدواج هایی که طرف مقابل پولدار و طرف دیگر وضعیت متوسط داشته باشد، ازدواج موفقیت آمیز بوده یا خیر؟

قبل از هر چیز از خودتان بپرسید هدف تان از ازدواج کردن چیست؟ اگر قادر باشید پاسخ صریح و صحیحی به این پرسش بدهید، می توانید معیار های همسر آینده تان را به درستی تشخیص دهید. در نظر داشته باشید فرد برای داشتن ازدواج موفق پیش از هر چیز، خود باید به بلوغ فکری و هویت یکپارچه دست یافته باشد و تنها چنین فردی قادر است هدف صحیحی از ازدواج کردن داشته باشد و معیار های صحیحی برای انتخاب همسر آینده خویش در نظر بگیرد و بر مبنای آن معیار ها انتخاب مناسبی داشته باشد. دقت کنید انتخاب همسر پیش از به وجود آمدن شناخت کافی و بر مبنای انتخاب های هیجانی، می تواند مشکلات بسیاری ایجاد کند؛ بنابراین این مراقب هیجانات خود باشید و سعی کنید بعد از دست یابی به شناختی مناسب تصمیم گیری کنید.

#### مشکلات وجود اختلاف طبقاتی در انتخاب همسر

از عوامل بسیار مهم در انتخاب همسر توجه به عوامل اقتصادی و فرهنگی است. از آنجایی که عوامل اقتصادی و فرهنگی می تواند هدایت کننده بایدها و نیایدهای افراد و شکل دهنده شیوه نگرش آن ها باشد، بیم آن می رود که در صورت وجود اختلاف طبقاتی بین طرفین، آن ها در آینده با مشکلات پیچیده ای مواجه شوند. از جمله تفاوت هایی که می تواند بین طبقات اقتصادی – فرهنگی و مختلف وجود داشته باشد، می توان به تفاوت های مربوط به نقش مرد و زن در زندگی مشترک، تفاوت در نحوه نگرستن به مسائل زندگی و مسائل مالی، تفاوت در شیوه گذران وقت و تفاوت در سبک فرزند پروری اشاره کرد. این تفاوت های می تواند زندگی آینده زوجین را با مشکل مواجه کند و تهدیدی جدی برای ازدواج به شمار آید.

#### موارد حائز اهمیت

در صورتی که با وجود مسائل مطرح شده تصمیم به چنین ازدواجی گرفتید، توجه به مواردی که ذکر می کنم، می تواند تا حدی خطرات احتمالی را کاهش دهد. حتماً زمان مناسبی را برای شناخت فردی که به عنوان همسر آینده خود در نظر دارید، اختصاص دهید و مطمئن شوید تصمیم شما ناشی از معیار های سطحی یا چشم و هم چشمی و دلایل این چنینی نیست. سعی کنید در این مدت در باره نوع تربیت خانواده گی، دغدغه ها، توقعات و انتظارات طرف مقابلتان، سطح ارتباطات و برخورد های اجتماعی شان اطلاعاتی به دست آورید و نیز در این باره اطلاعاتی از خودتان به ایشان ارائه کنید. فرد مقابل و خانواده اش را با شرایط خود و خانواده تان به طور کامل آشنا کنید و تربیتی دهید که خانواده ها ملاقات هایی با یکدیگر داشته باشند تا بتوانید امکان سازگاری آن ها را با یکدیگر بسنجید. در نهایت حتماً از مشاوره پیش از ازدواج بهره مند شوید.

## ۳۵ ساله ام و دلم به کار نمی آید

جوانی هستم ۳۵ ساله. متاسفانه به علت ۵ ماه بیکاری، همسر ام از من جدا شد و بعد از ۱۶ سال زندگی با یک پسر ۱۴ ساله من را تنها گذاشت. خیلی شرایط بر ایم سخت شده و دلم به کار نمی آید. چه کار کنم؟

۲- اعتماد به نفس خود را باز یابید: خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. با افراد مثبت نشست و برخاست کنید. خودتان را دست کم نگیرید و نسبت به خویش احساس خوبی داشته باشید.
۳- روابط دوستانه را گسترش دهید: ممکن است زن و مرد مطلقه بعد از جدایی به جای رفت و آمد با دوستان و آشنایان خود، ارتباطات شان را کاهش دهند یا قطع کنند؛ اما این گوشه گیری خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید شما را به سمت پیشرفت بیماری افسردگی سوق می دهد. رفت و آمد با افراد قابل اعتماد می تواند در این ره از زندگی تان موجب احساس امنیت و آرامش شود.

#### با فرزندم چه کنم؟

از لحاظ جسمی و عاطفی خودتان را در دسترس فرزندتان قرار دهید. هنگامی که با او سرو کار دارید، موبایل، رایانه و روزنامه را کنار بگذارید تا بفهمد زمانی که او آماده برقراری ارتباط است تمام توجه شما معطوف به او است. در باره احساسات خودتان صحبت کنید. نیاز ندارید که جزئیات مشخص و واضحی درباره طلاق بدهید یا این که درباره نگرانی های مالی خود بحث کنید بلکه فقط درباره احساسات تان صحبت کنید تا شاید او نیز راغب شود احساساتش را بازگو کند. همچنین در حضور فرزندتان از والد دیگر انتقاد نکنید. شاید او نسبت به هریک از والدین احساس حفاظتی و دفاعی داشته باشد و از ترس این که مبادا والدینش ناراحت یا عصبانی شوند، تمایلی به صحبت کردن نداشته باشد. وقتی فرزندتان مشغول بازگویی احساساتش است اجازه دهید کاملاً صادق باشد. شاید شنیدن بعضی از حرف ها برای والدین سخت باشد؛ اما ایجاد جوی صمیمانه که در آن فرزندتان بتواند بدون هیچ بازخورد یا قضاوتی به بازگویی احساساتش بپردازد، کمکش می کند بروی این احساساتش کار کند. احتمال دارد در این بازگویی از شما انتقاد کند و شما را مقصر بداند. بهتر است در این مواقع گوش دهید و حالت دفاعی نداشته باشید.



راهله فارسی مشاور

شما در شرایط خوبی قرار ندارید و بسیار تحت فشار هستید. از طرفی رفتن همسر تان، از طرفی بیکاری خودتان و از طرف دیگر برخورد با پسر تان که در سن نوجوانی است و بحران خاصی با او دارید که به علت نبود مادر باید به تنهایی این فضا را آرام کنید.

#### شاید همسر تان دوباره برگردد

دوست دارم در قدم اول به شما بگویم برای این که شاید بتوانید همسر تان را دوباره برگردانید، رابطه خود با همسر تان در چند سال اخیر را مرور کنید و ببینید چه چیز های دیگری غیر از بیکاری فعلی شما باعث شده که ایشان کانون زندگی خود را رها کند. شاید تنها بیکاری شما دلیلی برای طلاق نبوده اما اگر بیکاری شما تنها دلیل بوده، با پیدا کردن شغل مشکل حل شده و شاید همسر تان دوباره برگردد.

#### با افسردگی بعد از طلاق چه کنم؟

در این دوران، مردان با یادآوری مکرر گذشته و بررسی رابطه از هم گسیخته خود، دچار اختلال تمرکز می شوند و نمی توانند به هیچ چیزی به طور طبیعی فکر کنند.

۱- افکار منفی را از ذهن تان دور کنید: زندگی من به پایان رسیده»، «من شکست خوردم»، «هیچ وقت خودم را نمی بخشم». این جمله ها، افکاری مسموم هستند که تاثیرات بسیار قوی بر احساسات شما دارند و حتی ممکن است که خود فرد متوجه آثار منفی این جمله ها بر روانش نشود، چرا که ریشه بسیاری از مشکلات افراد افسرده، همین خطاهای فکری هستند که مدام به سرانگشان می آید. افراد مطلقه باید بدانند با جدایی زندگی شان به پایان نمی رسد، بلکه باید انتظار زندگی دیگری را داشته باشند. پس تا جایی که می توانید، سعی کنید افکار منفی را متوقف کنید. بهتر است که از تکنیک توقف فکر استفاده کنید یعنی وقتی این افکار به سرانگتان می آید به خودتان بگویید: «بس کن، نمی خواهم به این موضوع فکر کنم» یا افکار منفی را روی کاغذ بنویسید و دور بیندازید.

### از دنیای روانشناسی

#### علت رنکارنگ بودن داروها چیست؟

همه ما می دانیم که رنگ ها تا چه اندازه در زیبایی شناسی آثار هنری مهم هستند؛ اما در باره روان شناسی رنگ ها و تاثیر شان در زندگی مان چقدر می دانیم؟ امروزه اطلاع از خاصیت و اهمیت رنگ ها نسبت به گذشته بیشتر شده است؛ رنگ ها حالا آگاهانه تر و هدفمندتر در چیدمان خانه ها و مبلمان شهری و حتی پوشش های فردی به کار برده می شوند؛ اما رنگارنگ بودن قرص ها و کپسول ها به چه دلیل است؟ آیا تاثیرات روان شناختی رنگ ها باعث رنگارنگ بودن داروها شده است؟ «پهداشت نیوز» می نویسد: «رنگ داروها تاثیر روانی دار و روی قضاوت بیمارمان، فروش و خاصیت درمانی آن ها موثر است». تحقیقات نشان داده است که رنگ ها تاثیر عمیقی روی احساسات و عواطف انسان ها دارد؛ برای همین است که شرکت های داروسازی برای هر داروی رنگ خاصی برنظر می گیرند البته بعضی از این رنگ ها در فرهنگ های مختلف متفاوت است. تصور کنید پوست تان سوخته و می خواهید آن را با پامان درمان کنید. بدون رنگ بپرداز اسفید تصور می کنید؛ اما اگر رنگی قرمز باشد چه؟ آیا به پاماد قرمز رنگ می توانید اعتماد کنید؟ رنگ هابدون آن که نسبت به تاثیراتشان آگاه باشیم، خود را می گذارند. برای همین است که قرص های خواب آبی رنگ هستند، قرص های ضد افسردگی را زرد رنگ می سازند و رنگ پماد های سوختگی و لوسيون بچه ها سفید است. رنگ سبز کاهش دهنده اضطراب است و رنگ سفید درد را تسکین می دهد. بدون شک استفاده از پماد قرمز رنگ روی جای سوختگی کمی مشمئز کننده است. هر چه رنگ داروها تندتر و پور رنگ تر باشد، تاثیر آن ها بیشتر است؛ برای مثال زرد پور رنگ تاثیر بیشتری نسبت به قرص های زرد کم رنگ دارد. البته همان طور که گفتیم یک سری استثنا در قانون رنگ داروها وجود دارد. رنگ داروها در کشور های مختلف به دلیل تفاوت های فرهنگی متفاوت است؛ برای مثال در کشور ایتالیا، آرام بخش های آبی رنگ روی مردها تاثیر گذار تر است. دلییش بر اساس یافته های محققان، تیم فوتبال ملی ایتالیا است که لباس های آبی به تن دارند. پس برای مردان ایتالیایی رنگ آبی برابر است با شور و هیجان. در کشورهای آفریقایی، رنگ زرد نشان دهنده شادی نیست و در دارو های ضد افسردگی به کار برده نمی شود. رنگ زرد به دلیل شیوع مالاریا در این کشور ها، یادآور رنگ زرد چشم بیماران مبتلا به بیماری است. رنگ داروها علاوه بر تاثیر روانی، در تشخیص و شناخت داروها نیز موثر است و باعث می شود بیمار با شناخت داروها در مصرف آن ها زیاده روی یا اشتباه نکند؛ به ویژه برای بیمار ان که نرسال که مشکل ضعف دید دارند. به دلیل تاثیرات گفته شده، شرکت های داروسازی به طور معمول رنگ داروها را ثابت نگه می دارند؛ چون ممکن است با تغییر در شکل و رنگ داروها بیماران دیگر به آن ها اعتماد نکنند و مصرف دارو را متوقف کنند.

