

امروز یکی دیگر از اعضای خانه به جای مادر خانواده غذا درست کند. امروز روز استراحت مادر خانواده است.

پیشنهاد
امروز

چند توصیه به فرزندی که پدرشان با کارگری نان آور خانه است

درستایش پدر

« حسینى

اگر فرزند پدری هستيد که هر روز صبح زود پيش از بيدار شدن شما از خواب، بيدار ميشود و باعلى مىگويد، دست‌هايش را بلند مىکند و مىگويد الهى به اميد تو و به اميد يافتن کارى از خانه بيرون مىروى تا شايد کسى دنبال کارگرى بگردد. او را انتخاب بکنند و هر شب با دست‌هاى پينه‌بسته به خانه بر مىگردد و هنوز نشسته يا ننشسته، خستگى، خواب را به چشم‌هايش مىريزد. امروز اين مطلب را بخوانيد:

حتی در دلتان هم تحقیر نکنید

شاید از شغل پدرتان چندان راضی نباشید، حتی گاهی احساس حقارت می کنید یا گاهی خجالت بکشید یا دیگران از پدرتان و شغلش حرف بزنید و... اما همیشه به خاطر داشته باشید اولاً در باره چیزهایی که خودتان انتخاب نکرده‌اید، هیچ وقت احساس خجالت و شرمساری نکنید؛ چون وقتی آدم باید خجالت بکشد که کاری را با انتخاب، آگاهی و آزادی خودش به صورت نامناسبی انجام داده است. نکته دوم این است که چیزی را که نمی‌توانید تغییر دهید باید بپذیرید، این منطقی ترین کاری است که می‌توانید، انجام بدهید و نکته سوم این که هر چقدر شما این شرایط را سخت بگیرید و خودخوری کنید، هیچ چیز عوض نمی‌شود و تنها شما هستید که هیچ وقت احساس رضایت نخواهید کرد. شما به شرایط پدرتان نگاه نکنید بلکه به این نگاه کنید که او پدرتان است، به این که با غیرت، امید و آرزو و برای آسایش و آرامش شما هر روز خودش را به آب و آتش می‌زند تا زیر بار هیچ منتی نباشد. در این شرایط این شما هستید که باید نگاهتان را متعالی کنید، ارزش‌های واقعی را بشناسید و ملاک‌هایتان را از مرز مسایل کوچک، بی‌اهمیت و مادی عبور دهید.
*البته اصلاً نمی‌خواهیم بگوییم پول هیچ ارزشی ندارد، شعار هم نمی‌دهیم. قطعاً برخورداری از امکانات مادی مناسب در همه شئونات زندگی ما، خواه ناخواه تأثیرگذار است؛ اما محروم ماندن از این موضوع از ارزش شما، پدر و خانواده‌تان کم نمی‌کند.

نگاهتان به آینده باشد

همه امید آن پدر فروتوت به موفقیت شماست. می‌فهمیم که به شما سخت می‌گذرد، گاهی جامعه نگاه سالم و خوبی ندارد و... اما تنها یک عامل می‌تواند همه چیز را تغییر بدهد، شرایط را عوض کند و به سوی رشد و ارتقا حرکت کند و آن شما هستید. در س‌خواندن، مهم‌تر از آن پر امید بودن، خسته نشدن و با معیارهای اصیل خود زندگی کردن، چیزی است که شما را به سوی آینده بهتر سوق می‌دهد.

زندگى‌نامه بخوانید

به هر طریقی که برایتان ممکن است؛ مثلاً با عضویت در کتابخانه، زندگی‌نامه شخصیت‌های بزرگ را بخوانید؛ این مطالعه به شما انگیزه‌های پر قوتی می‌بخشد و اطلاعات خوبی برای یافتن و ساختن راه‌زندگی‌تان می‌دهد.

قدرشناسی را فراموش نکنید

حواستان به محبت‌های بی‌دریغ والدین‌تان باشد. مبدا به دلیل هیجانات جوانی و احساسات منفی که گاهی به دلیل مجموعه شرایط زندگی بر شما غلبه می‌کند، حرمت آن‌ها را نگه ندارید و قدرشناس زحمات بی‌دریغشان نباشید. مطمئن باشید امروز هر خدمتی که به‌آن‌ها بکنید، هر همراهی که به‌آن‌ها داشته باشید، هر صبری که پا به‌پای آن‌ها داشته باشید، دست‌تان را خواهد گرفت، دیر یا زود. این قانون خداوند است و ردخور ندارد.

تهدید اثر نکرد، همسر م مواد مصرف می کند

خانمی ۳۰ ساله با مدرک کارشناسی، شاغل و متأهل هستم. ۳ سال است که ازدواج کرده‌ام (حدود ۲ سال در عقد بودم) و همسرم را به شدت دوست دارم ولی همان ماه اول عقدمان متوجه شدم یک نوع قرص اعتیاد آور مصرف می‌کنند. تا به حال چند بار مجبش را گرفته‌ام و او را به جداشتن تهدید کرده‌ام تا شاید به این بهانه ترک کند؛ اما هنوز مخفیانه استفاده می‌کند و من هر بار در لوازم ایشان این مواد را پیدا می‌کنم؛ اخیراً دیگر واکنشی نشان نمی‌دهم ولی چون این درد را در خودم می‌ریزم، احساس دوست داشتنم نسبت به ایشان کمتر شده طوری که بر روابط زناشویی مان اثر بدی گذاشته است؛ با این وضع اگر پیش بروم کار به جای باریک می‌کشد. از شما راهنمایی می‌خواهم، همسرم نیز مرا به شدت دوست دارد. او نیز شاغل است و ما همسن هستیم.



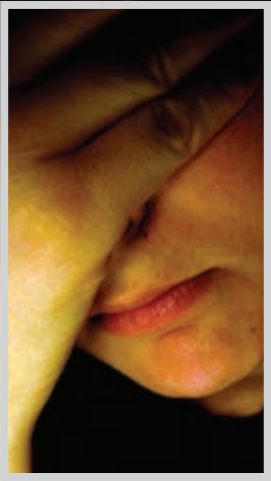
مچ گرفتن یا مخفیانه کسی را زیر نظر گرفتن، ممکن است برای این افراد مقاومت بیشتری نسبت به در مان ایجاد کند.



مانده نیازی فر
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم
بهزیستی و توانبخشی

از احساس دوست داشتن کمک بگیرید

یکی از مواردی که ذکر کرده‌اید و می‌تواند هم به شما و هم همسرتان برای حل این موضوع کمک کند، احساس عشق و دوست داشتن بین شماست پس با کمک این نیروی درونی و برای سازندگی در اولین قدم، بهتر است شرایطی را در خانه ایجاد کنید که همسرتان احساس کنترل شدن یا به قول معروف بپا داشتن نکند، به او این اطمینان را بدهید که در شرایط سخت کنارش



من شهری هستم و دختر مورد علاقه‌ام روستایی است

۲۱ ساله و دانشجو هستم و مغازه پوشاک دارم. خانواده‌ای تحصیل کرده و با وضعیت خیلی خوب به لحاظ مالی و اجتماعی دارم. عاشق دختری شده‌ام که دانشجو واز یک خانواده پابین به لحاظ مالی، اجتماعی و تحصیلی است و در یک روستا زندگی می‌کنند. خانواده‌ام با این ازدواج به دلیل تبعات ناشی از اختلاف طبقاتی مخالف و نگران شرایط بعد از ازدواج هستند.



فریا البرز
مشاور

در همین ابتدا باید این جمله تکراری را بگوییم که از دواج در ایران به معنی پیوند دو نفر نیست بلکه پیوند دو خانواده است به همین دلیل باید قبل از دواج در باره شرایط انتخابی‌تان حساسیت به خرج دهید.

واکاوی تناسب خانوادگی برای ازدواج

کفویت یا تناسب به معنای نقاط مشترکی است که می‌تواند بین همسران در زمینه‌های خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، تحصیلات، ویژگی‌های فردی (سن و ...)، خصوصیات عاطفی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، دینی و... وجود داشته باشد. اگر وجه مشترکی بین خانواده‌ها نباشد، در اولین قدم، این خود همسران هستند که آسیب می‌بینند به خصوص اگر این تفاوت‌ها را درک نکنند. چنانچه از دواج در چهار چوب درستی نباشد، به جای اینکه آرامش‌دهنده باشد آرامش‌رابر جدی می‌زند. شما در پیام‌تان تفاوت‌های جدی بین دو خانواده را مطرح کرده‌اید. در باره تشابهات مهم و لازم بین خانواده‌ها، در ادامه توضیح بیشتری داده می‌شود.

تناسب اجتماعی: در این تناسب باید ارتباطات و رفت و آمدهای خانوادگی، شهرت اجتماعی، رفتارهای اجتماعی و... خانواده‌ها مدنظر قرار گیرد. اگر در این زمینه میان دو خانواده تفاوت زیادی وجود داشته باشد، احتمال بروز اختلاف و ناپایداری در ازدواج قابل پیش‌بینی است. پس منطقی است که باید با فردی از دواج کنید که از نظر طبقه و پایگاه اجتماعی تقریباً در یک سطح باشید.

تناسب مالی و اقتصادی: بدون شک تفاوت در اقتصاد خانواده‌ها در نوع نگرش، رفتار و چگونگی عملکرد افراد تأثیر بسزایی می‌گذارد. افراد هم‌ناباید تنها به علت شرایط اقتصادی ضعیف و

نامناسب، فردی را دریا به لحاظ وضعیت اقتصادی خویش با او ازدواج کنند. بلکه توجه به موارد دیگر هم لازم است.

ارزش‌های اخلاقی و مذهبی: چارچوب اعتقادی و ایدئولوژیک دختر و پسر باید با هم مشابه باشد.

سایر مواردی که در تناسب داشتن‌ها باید در نظر داشت: عادات شخصی، دغدغه‌ها، توقعات و انتظارات اجتماعی، سلامت و بلوغ عاطفی و شخصیتی، سطح تحصیلات و منزلت خانوادگی، ارزش‌ها و گرایش‌های عقیدتی، فرهنگی و سیاسی.

با مخالفت والدین چه کنید؟

به طور معمول مخالفت والدین با فرد انتخابی فرزند به دلیل تطابق نداشتن ملاک‌ها و هم‌نشانی فرد با خانواده است. البته در صد بسیار پایینی از والدین از روی تعصب و بدون دلیل، با انتخاب فرزندشان مخالفت می‌کنند. اولین قدم در دفاع ما از فرد مورد نظر این است که انتخاب ما قابلیت دفاع عقلانی داشته باشد. اگر هم‌نشانی اقتصادی، فرهنگی، مذهبی، سنتی، تحصیلات، ظاهر و...

از دنیای روانشناسی



دانشمندان می‌توانند محتوای خواب‌ها ی‌تان را پیش‌بینی کنند!

گروهی از پژوهشگران ادعا می‌کنند الگویی در فعالیت مغزی پیدا کرده‌اند که می‌تواند برای پیش‌بینی محتوای خواب افراد استفاده شود. نیچر وردنیوز به نقل از «ایسا» در این باره می‌نویسد: این کشف که در مقاله‌ای در مجله Nature Neuroscience به چاپ رسیده، نشان می‌دهد وقتی افراد خواب می‌بینند، نواحی خاصی در پشت مغز به شدت فعال می‌شود. این فعالیت مغزی می‌تواند بعداً مورد استفاده قرار گیرد و به پژوهشگران نشان دهد که خواب افراد حاوی یک چهره است یا یک حرکت خاص. برای انجام این مطالعه، پژوهشگران مرکز تحقیق و بررسی خواب دانشگاه لوزان در سوئیس، با استفاده از روشی به نام الکتروانسفالوگرافی با دانسیته بالا، فعالیت الکتریکی مغز ۳۲ داوطلب را در حین خواب بررسی کردند. شرکت‌کننده‌ها در طول شب چندین بار از خواب بیدار شدند و از آن‌ها پرسیده شد که چه خوابی می‌دید‌اند و سؤزه‌رویی آن‌ها چه بوده است. آن‌ها مشاهده کردند که در جریان خواب دیدن، فعالیت فرکانس بخش پشتی مغز کاهش و فعالیت فرکانس بالای بخش پشتی مغز افزایش می‌یابد. با استفاده از این الگوهای فعالیت مغزی، پژوهشگران می‌توانند با اطمینان ۹۰ درصد بگویند که یک فرد در حال خواب دیدن است یا نه. علاوه بر این افزایش فعالیت نواحی خاصی از مغز نیز می‌تواند مواردی در باره محتوای خواب یک فرد را به ما نشان دهد. پژوهشگران می‌گویند افزایش فعالیت در نواحی از مغز که با شناسایی چهره‌ها در ارتباط است، نشان می‌دهد که فرد در رویای خود چندین چهره را می‌بیند. وقتی رویای فرد با حس حرکت و جنبش همراه است، فعالیت مغزی در نواحی که با درک حرکت و جنبش سرو کار دارند افزایش پیدا می‌کند. پژوهشگران می‌گویند بین آن نواحی از مغز که در زمان خواب دیدن فعال می‌شود و آن نواحی از مغز که وقتی در حین بیداری چیزی را می‌بینیم یا حس می‌کنیم فعال می‌شود، همبستگی بسیار نزدیکی وجود دارد و با توجه به این همبستگی می‌توان پیش‌بینی کرد که افراد چه خوابی می‌بینند.

