



غذا خوردن در کنار خانواده در شکل گیری خلق و خوی مثبت تک تک اعضای خانواده بسیار موثر است

سخن پایانی

اکنون که آسیب های روانی - اجتماعی در عصر ارتباطات به نقطه اوج خود رسیده است، خانواده ها باید آستین های خود را بالا بزنند و آگاهانه با فراهم آوردن فضایی مطلوب، جذاب و آرامش بخش در خانه، حریم امنی برای خود و فرزندان شان ایجاد کنند تا از بروز بسیاری از مشکلات بالقوه پیشگیری شود. یکی از راحت ترین و در عین حال مهم ترین کارهایی که در این زمینه می توان انجام داد، هم غذایی خانواده با یکدیگر است. غذا خوردن اعضای خانواده در کنار یکدیگر، پیوندهای فکری و اعتقادی اعضا به یکدیگر را نزدیک تر می کند و انسجام خانوادگی را ارتقا می بخشد. بنابراین مراقب این عادت خوب تان باشید و هر چه بیشتر آن را تقویت کنید.

تर्फند

نکات طلایی برای خرید عینک آفتابی

در دومین ماه از سال جدید میلادی هستیم و کارشناس های مد، جدید ترین مدل های عینک آفتابی را که پیش بینی می شود امسال محبوب و مورد علاقه مردم شوند، معرفی کرده اند. اگر تازه می خواهید عینک آفتابی بخرید این مطلب را بخوانید.

فریم بزرگ
 حتما شما هم می دانید که هر چه عینک بزرگ تر باشد، بیشتر به چشم می آید. اگر چه چندین سال است این مدل عینک را روی صورت کسی ندیده اید اما امسال بار دیگر این طرح را به وفور مشاهده خواهید کرد. به گزارش برترین ها، به تازگی عینک هایی با فریم بزرگ در طرح های متنوع، هم برای مردان و هم برای زنان در سال ۲۰۱۸ روانه بازار شده اند.

فریم گره ای
 اگر چه عینک های گره به ای همیشه روی مد هستند اما سال ۲۰۱۸ بیشتر مورد توجه طراحان قرار گرفته اند. البته ظاهر این مدل عینک ها نسبت به سال های قبل کمی تغییر کرده است. به عنوان مثال طرحی آن ها ظریف تر شده و حالتی کلاسیک تر به خود گرفته اند.

فریم کوچک
 یکی دیگر از مدل های عینکی که امسال به وفور به چشم دیگران می بینیم، عینک هایی با فریم کوچک هستند. این را در نظر داشته باشید که این عینک ها به خوبی از چشم های شما در مقابل آفتاب محافظت نمی کنند، به همین دلیل بهتر است از این فریم برای عینک های طبی استفاده کنید.

عینک تخت
 شاید با خودتان بگویید که عینک مدل تخت، مد سال ۲۰۱۸ نیست زیرا اسال ها نسبت به این مدل عینک را به چشم هایشان می زنند اما اگر به جزئیات عینک هایی که امسال روانه بازار شده اند دقت کنید، خواهید دید که با سال های گذشته فرق دارند. به عنوان مثال فریم آن D شکل شده یا پل عینک که معمولاً یکی بوده، دو تایی شده است.

فریم گرد بزرگ
 پس از گذشت سال ها، بار دیگر طراحان مد و فشن توجه شان به عینک هایی با فریم گرد بزرگ جلب شد. خوبی این مدل عینک آن است که هم از چشم های شما در برابر آفتاب محافظت می کند و هم با هر تنی، به خصوص تیپ های کلاسیک، به خوبی جور در می آید.

فریم زد یا نارنجی
 عینک هایی با فریم زد یا نارنجی هم امسال روانه بازار شده اند که بیشتر برای فصل هایی چون تابستان و بهتر از آن برای پاییز، مناسب اند. حتی اگر عینکی تمام رنگی دوست ندارید، می توانید از فریم هایی که مخلوطی از رنگ زد یا نارنجی با رنگ های تیره تر مانند مشکی و قهوه ای دار، استفاده کنید.

فریم با رنگ های خنثی
 اگر نمی توانید در باره فریم عینک تان تصمیم بگیرید یا این که به فریم های رنگی علاقه ای ندارید، عینک هایی با فریم هایی به رنگ خنثی، بهترین انتخاب برایتان خواهند بود. این عینک برای زمان هایی که می خواهید زیبایی طبیعی تان را به نمایش بگذارید، مناسب است. آن ها ساده، جذاب و به روز هستند و با هر تنی که دارید، جور در می آیند.

تذکری مهم به افرادی که با خانواده غذا نمی خورند

قبل از پرداختن به فواید این دورهمی ارزشمند لازم است به شما بگوییم اگر در زندگی متحمل استرس های شغلی و اجتماعی زیادی هستید؛ اگر مدتی است آستانه تحمل تان پایین آمده و خلق و خوی تان به دلیل فشار هایی که در بیرون خانه حس می کنید، سخت و خشک شده است یا اگر هر روز نگران آینده فرزند خود و چگونگی تربیت صحیح دختر و پسر خود هستید، بهتر است با دقت مطالعه این متن را ادامه دهید.

فواید روان شناختی هم غذایی با خانواده

در ادامه، جداز آثار تغذیه ای مثبت غذا خوردن در کنار خانواده، قصد پرداختن به فواید روان شناختی هم غذایی خانواده ها در وعده های مختلف غذایی را داریم. عادتى که خوشبختانه بین ایرانی ها، رواج قابل قبولی دارد.

● **فرصتی برای کم کردن شکاف نسل ها**
 نشستن کنار یکدیگر بر سر سفره یا میز غذا را می توان همچون یک جلسه مهم خانوادگی دانست چرا که بهترین زمان برای برقراری ارتباط های چشمی و عاطفی است. این فرصت، می تواند یک پل ارتباطی میان والدین و اعضای خانواده و زمانی بسیار مناسب برای کم کردن فاصله بین نسل ها باشد. گفت و گو درباره اتفاقات مهم روز با اطلاع یافتن از برنامه های افراد خانواده، به والدین و فرزندان فرصت شناخت هر چه بهتر نیاز ها، علایق و خواسته های پیچیده و دایم تغییر یکدیگر را می دهد. به روز بودن والدین و اعضای خانواده از مسائل یکدیگر در حفظ پیوند و انسجام خانوادگی، نقشی بسیار فزاینده ایفا می کند.

● **فرصتی برای کسب مهارت های ارتباطی**
 گفت و گو سر سفره صبحانه، ناهار یا شام، مهارت های زبانی، ارتباطی و اجتماعی را در فرزند خانواده گسترش می دهد. والدین وقتی کودک را وارد گفت و گوها و بحث های سر میز می کنند، در واقع به او مهارت گوش دادن، ابراز عقیده و بیان نظر آتش را یاد می دهند. در این شرایط، والدین باید به خوبی به حرف های کودک شان گوش دهند و مکالمات را پیش ببرند تا نتیجه گیری کنند. کودک با وارد شدن به گفت و گوها می تواند با تخلیه هیجانی خود، بسیاری از مکالمات درونی خود را بیان و در نتیجه احساس امنیت و صمیمیت خود با خانواده را عمیق تر کند.

● **فرصتی برای کاهش افسردگی و اضطراب**
 خانواده هایی که وعده های غذایی شان را با یکدیگر می خورند، کمتر افسرده می شوند. به طور مثال وقتی والدین حداقل روزانه یک ساعت هنگام صرف غذا در

وقتى پدر و مادر در کنار فرزندشان غذا مى خورند و با آن ها صحبت مى کنند، احتمال این که فرزندانشان به سمت سیگار و مواد اعتیاد آور یا دیگر آسیب های اجتماعی بروند، بسیار کمتر می شود. یکی از ویژگی های روان شناختی فرزندان و به ویژه نوجوانان، نیاز به دیده شدن و مهم بودن است. امروزه با گسترش روزافزون شبکه های اجتماعی و دنیای مجازی، این نیاز پر رنگ تر از قبل شده است. اولین نهاد اجتماعی که نقش هر شخص در آن باید به خوبی دیده شود، خانواده است. هموار میکی از دلایل گرایش به آسیب های اجتماعی مانند روابط نامناسب و اعتیاد، احساس بی اهمیتی در خانه و خانواده است. ناکامی روانی در این باره، منجر به دور شدن نوجوان یا جوان از بستر خانواده و گرایش یافتن به محیطی می شود که بتواند نیاز های روانی او را بر طرف کند.

بیشتر تمایلات جنسی در دوران مجردی، خود را به صورت تکانه هایی نشان می دهد که به ظاهر غیر قابل کنترل هستند. دلیل پرداختن به این تکانه ها نیز فشار روانی شدیدی است که به فرد وارد می شود و فرد خود را در شرایطی می بیند که حتما باید به آن پاسخ دهد. هر چند در ظاهر، فرد بعد از پاسخ دادن به تمایلات جنسی، چه در قالب روابط کوتاه مدت و چه خوراضایی، ظاهرا احساس آرامش و تخلیه هیجانی می کند اما در زمانی کوتاه به شدت دچار احساسات منفی مانند احساس گناه می شود و این احساس گناه باعث افزایش اضطراب می شود و فرد برای کم کردن میزان اضطراب خود، مجددا اقدام اشتباه می کند. این چرخه باطل مرب تکرار و حال فرد هر بار بدتر می شود و احساس گناه بیشتری می کند. یکی از دلایل فراموشکاری شما می تواند همین اضطراب بالا باشد. از طرفی فعالیت های جنسی معمولاً باعث ضعف و سستی در بدن و زیاده روی در این کار، باعث تحلیل انرژی می شود پس طبیعی است که این کار باعث احساس خستگی شود. با این حال، چند پیشنهاد برای شما داریم.

● **بهترین راه حل، ازدواج است**
 برای پاسخ به نیاز های جنسی، از دواج کنید. هر نیاز و تمایلی که در شما وجود دارد، در صورتی که به طور صحیح به آن پاسخ داده شود، منجر به احساس رضایت و آرامش تان خواهد شد. پس بهتر است به بهترین شیوه به این نیاز و تمایل پاسخ داده شود. ازدواج به مجموعه ای از نیاز های انسان پاسخ می دهد که بخشی از آن، نیاز های جنسی است، نیاز هایی مانند: تشکیل خانواده، راهایی از تنهایی، مسئولیت پذیری، عشق، فرزند پروری و ... در صورتی که شرایط ازدواج را ندارید، می توانید از روش های دیگری نیز استفاده کنید که در ادامه به آن اشاره می شود.

● **از روان پزشک کمک بگیرید**
 از روش های کنترل فکر استفاده کنید. بسیاری از روان شناسان معتقدند رفتار های ما اغلب ریشه در فکر ما دارد و در صورتی که بتوان این فکر ها را متوقف کرد، رفتار مربوط به آن نیز متوقف خواهد شد. به عنوان مثال با بستن یک کش به مچ دست می توانید هر لحظه که



مزایای روان شناختی یکی از عادت های خوبی که ۸۷ درصد ایرانی ها دارند

دورهمی خانوادگی غذایی!

یکی از نکات مثبت ما ایرانی ها، این است که ۸۷ درصدمان حداقل یک وعده غذایی را در کنار خانواده نوش جان می کنیم و این برای ما روان شناسان و متخصصان سلامت، جای امیدواری بسیار زیادی دارد. مشغله های متعدد امروزی، دیگر فرصت جمع شدن دور یک میز و صرف خانوادگی غذا را از افراد گرفته است. پدر و مادر هایی که سخت مشغول کار هستند، خسته، کوفته و با حوصله کم از سر کار می آیند و هنوز خستگی را از تن خارج نکرده، به کار های نکرده امروز و برنامه های فردا می اندیشند. بچه ها نیز وقتی از مدرسه به منزل می رسند، قبل از هر چیز تلبت به دست به اتاق خود یا گوشه ای از خانه می روند و سر گرم فضای مجازی و دل مشغولی های مختلف می شوند. در نتیجه اعضای خانواده ناخواسته در دنیای افکار درونی خود غرق می شوند؛ همه در یک خانه هستند اما فضای فکری هر کدام فرسخ ها دور از دیگری است. با این حال، تنها ۱۳ درصد ایرانی ها در وعده های غذایی در کنار خانواده نیستند.

به پسر مورد علاقه ام در خارج از کشور شک کردم

خارج از کشور درس می خوانم و همین جا به یکی از دانشجوی های ایرانی علاقه مند شدم. بحث آشنایی عمیق شما دو نفر است که در ابتدا لازم است به این آشنایی دار ند. به تازگی متوجه شدم به یک نفر علاقه مند است و با او صمیمانه صحبت می کند. هر چه به او می گویم اگر مرا نمی خواهی بگو، می گوید من دوست دارم و تابستان آینده با خانواده ام به خواستگاری ات می آیم. چه کنم؟

در پاسخ به سوال شما مخاطب عزیز، موضوعی که بسیار اهمیت دارد و در درجه اول به آن باید پرداخت، بحث آشنایی عمیق شما دو نفر است که در ابتدا لازم است به این آشنایی دست یابید. منظور از این آشنایی، شناخت جنبه های شخصیتی طرف مقابل و شناخت آداب و رسوم و فرهنگ خانواده هاست.

● **از لحاظ فرهنگی هم کفو هستید؟**
 افراد به علت داشتن فرهنگ های مختلف در نوع ارتباطات و بیان صحبت، از خانواده ای تا خانواده دیگر، با یکدیگر فرق دارند. شاید شما در ارتباطات خود با افراد دیگر خیلی رسمی صحبت کنید، در حالی که فرد دیگری راحت تر صحبت کند و این باعث آزار فرد دیگری شود که با این نوع فرهنگ آشنایی ندارد و در نتیجه موجبات سوء تفاهم یا بحث و اختلاف دو طرف فراهم شود. کاری به در ست یا غلط بودن این نوع ارتباطات نداریم اما شناخت طرف مقابل در این زمینه و قبل از دواج، اهمیت بسیاری دارد.

● **منطقی به موضوع نگاه کنید**
 نکته بعدی، اهداف دو طرف در ازدواج است. گاهی اوقات دوست داشتن صرف، باعث می شود نتوانیم آن طور که باید منطقی به این بحث نگاه کنیم و به دلیل دوست داشتن از مسائل مهمی که در آینده پیش خواهد آمد، چشم پیهوشیم. به طور مثال این که طرف مقابل شما به علت این که چند وقتی با هم در ارتباط بوده اید، به شما عادت کرده و از اخلاق خوب شما خوشش آمده است، دلیل بر دوست داشتن نیست و شاید آن طور که شما بیان می کنید با فرد دیگری در ارتباط باشد و خودش به علت ویژگی های خوب شما نتواند از شما بگذرد و شما و خودش را در بالاترین نقطه گذاشته باشد. به نظر می رسد ادامه این رابطه، اشتباه است و هر چه زودتر باید تکلیف تان را مشخص کنید.

● **خودتان را از بالاترین نقطه در آورید**
 صرف نظر از تمام مسائل مطرح شده، مهم است که شما برای زندگی خود چه تصمیمی خواهید گرفت. آیا توانسته اید با مشخص کردن ملاک های اصلی و اساسی برای ازدواج خود و طرف مقابل تان، حق و مرز هایی مشخص کنید یا صرفاً از روی عادت و گذشت زمان به فردی علاقه مند شده اید و حالاً نمی توانید خود را از بالاترین نقطه در آورید؟ ممکن است شما هم بر اساس عادت های روزانه و گذر اندن مدت زمانی با طرف مقابل تان به این دوست داشتن رسیده اید و به علت تاکید بر یک یا دو ویژگی خوب، نمی توانید به تصمیمی منطقی و عقلانی دست یابید. پس بهتر است ابتدا به شناخت کافی و لازم درباره ازدواج تعیین ملاک ها بر سید سپس در این باره با طرف مقابل خود صحبت کنید تا از بالاترین نقطه در آید.

ارتباط
 با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی تلگرامی ما به آدرس (@ZendeğiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.