

با این تست میزان احساسات خود را بسنجید؟

محبوب ترین مجله خانوادگی ایران

۴۵۳

# صبح زندگی



دو هفته یکبار

بهترین روش برای تغییر در زندگی شما

نیمه دوم بهمن ماه ۱۴۰۲ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شایعه پراکنی در مورد خانواده همسر ممنوع!

این کارها شوهرتان را عصبی می کند!

توصیه های مهم برای روزهای اول متاهلی

آیا می دانید باید با چه کسی ازدواج کنید؟  احساس می کنم شکست خورده ام، چه کنم؟

۵ توصیه برای آنکه مادر شوهر نمونه ای باشید  ۶ میوه ضد سرماخوردگی

۹ قانون طلایی در عذرخواهی از همسرمان  دختر و پسر مناسب کجا پیدا می شود؟

راه هایی برای حفظ عشق و علاقه میان زن و شوهر  چرا مردها حرف نمی زنند؟



## چرا موهای زیر دارم؟

۲۸ ساله هستم و در صورتم موهای زیر زیادی وجود دارد. چه کنم؟

۰۹۱۴-۵۵۲۰

به نظر می‌رسد علت موی زائد در شما بالا بودن میزان تستوسترون است. تستوسترون بالا در خانمها به علت مشکلات غدد فوق کلیه، تخمدانها و هیپوفیز است که باید علت آن مورد بررسی قرار گیرد چون راه اصلی درمان موهای زائد شما درمان مشکل افزایش میزان تستوسترون است. برای رفع موهای زائد نیز می‌توانید از روش‌هایی مثل مومک، اصلاح، یی‌رنگ کردن، الکترولیز (سوزاندن) و لیزر استفاده کنید لیزر از همه موارد سریعتر و بهتر است و اثرش دائمی است. البته چند مرحله‌ای است.

\*\*\*

## علت موخوره و عداوم چیست؟

با وجود استفاده از انواع کراتینه‌ها و سرم‌های مو و کوتاه کردن موها، باز هم موخوره دارم.

۰۹۱-۰۸۵۸

جواب: عوامل محیطی، شستوی مکرر، استفاده از شامپوها و سابون‌های غیراستاندارد، استفاده از آب داغ در زمان استحمام از جمله عواملی است که باعث خشکی مو و در نتیجه موی خشک شده آماده برای ایجاد موخوره می‌شود. برای پیشگیری از موخوره نکات زیر را رعایت کنید موی بلند برای موخوره مستعدتر از موی کوتاه است و لذا یکی از راههای پیشگیری کوتاه نگه داشتن مو است. از برس و شانه‌های فلزی کمتر استفاده شود و حتی الامکان از شانه‌های چوبی استفاده شود. استفاده کمتر از سشوار و عدم انجام اتوی مو. استفاده کمتر از رنگ مو و اکسیدان. عدم شستوی مو با آب داغ و برس نکشیدن موهای خیس، چرب کردن نوک موها با روغن نارگیل و بادام.

\*\*\*

## درمان جوش سر چیست؟

جوش سر را چگونه از بین ببریم؟

۰۹۲۹-۶۳۴۶

با مصرف کمتر مواد چرب و شیرین و همچنین شستوی منظم سر با استفاده از شامپوی موی چرب می‌توان جوش را کاهش داد و در صورت ادامه جوش‌ها، باید از کیسول تتراسیکلین نیز استفاده شود.

## چهار توصیه پزشکی برای زیبایی

## چرا صورتم جوش سیاه دارد؟

## ۱ صورت لک و جوش سیاه دارم. چرا؟

۰۹۱۵-۵۳۶۵

برای از بین بردن لک با تجویز پزشک متخصص از کرم‌های حاوی هیدروکینون یا درصدهای گوناگون (نباید بیشتر از ۶ تا ۷ درصد باشد) می‌توان استفاده کرد. روش‌های دیگر در درمان لک صورت: لایه برداری (peeling): مایش پوست بوسیله مکانیکی (dermabrasion & salabrasion) و لیزر است که بسته به پوست افراد انتخاب می‌شود. یکی از درمان‌های لک صورت استفاده از پیلینگ است. ولی این روش مناسب همه افراد نیست. افراد با رنگ پوست تیره اصلاً مناسب پیلینگ نیستند چون یکی از عوارض پیلینگ خود لک است و شانس ایجاد لک در افراد با پوست تیره خیلی بالاست. درمان دیگر لک صورت لیزر درمانی است. به خاطر داشته باشید هیچکدام از روش‌های درمانی لک صورت دائمی نیست و در یک جلسه نیز انجام نمی‌گیرد و نیاز به تجدید درمان دارد و ادامه درمان دارد؛ زیرا استعدادهای افراد برای ایجاد لک که با این روش‌های درمانی برطرف نمی‌شود. با پیشگیری از تابش اشعه خورشید به‌طور مستقیم بر روی صورت از ایجاد لک تا حد زیادی می‌توان جلوگیری کرد. مصرف کرم‌های ضد آفتاب به‌طور منظم با عیار بالاتر از ۲۰ به فواصل هر ۲ ساعت و همچنین اجتناب از تابش نور خورشید به‌طور مستقیم بر روی صورت در افراد مستعد از ایجاد لک می‌تواند پیشگیری کرد. مصرف ضد آفتاب در افراد مستعد یک نیاز حیاتی در درمان و پیشگیری از لک است. جوش‌های سرسیاه جوش‌های معمولی سرستهای هستند که به علت تنگی منافذ پوست به بیرون تخلیه نمی‌شوند. بهترین راه درمان این جوش‌ها تخلیه بوسیله پزشک است. بهترین راه پیشگیری از بروز جوش‌های سرسیاه شستوی مداوم صورت، عدم مصرف غذای چرب، مانده و ثقلات است.

\*\*\*

## چرا جوش‌های زیر پوستی در چانه‌ام می‌زنند؟

۲ خانم ۲۸ ساله‌ام هستم در ناحیه چانه جوش‌های زیر پوستی زیادی دارم آیا راه درمانی هست؟

۰۹۳۶-۰۸۴۷

درمان کومدون سر سفید (جوش زیر پوستی) به این ترتیب است: می‌توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضد باکتری هستند مانند بنزوئیل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند ترتینوئین استفاده کنید یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. زل RETIN A حاوی ترتینوئین برای پوست چرب و گرم آن برای پوست خشک مصرف می‌شود. لازم به ذکر است فقط روی جوش‌ها بزیند روی تمام پوست نزنید. اگر به ترتینوئین حساسیت داشتید می‌توانید از آداپالین (دفرین) استفاده کنید البته توصیه بنده این است که مقدار ۲ قاشق خاکشیر را هر شب به همراه یک لیوان آب خیس کرده و هر صبح مقداری آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و میل کنید هر روز یک لیموترش تازه مصرف کنید و آنرا روی پوست خود نیز بمالید. از مخلوط عرق کاسنی و شاه تره (به صورت مساوی) مصرف روزانه دو لیوان کمک بگیرد. ورزش کنید از غذاهای چرب و انبه‌دار پرهیز کنید. از استرس دوری کنید. صورت‌تان را با سابون گوگرددار بشویید.

\*\*\*

## چین خطوط دو ابرویم را چگونه برطرف کنم؟

۳ برای خطوط دو ابرو که چین و چروکی افتاده چه راه‌حلی وجود دارد؟

۰۹۱۸-۵۸۷۵

گاهی استفاده از بهادهای مرطوب‌کننده، کرم‌های ضد چروک، روغن بادام شیرین، پوست خیار و غیره در بهتر شدن چین و چروک موثر است. متخصصین پوست نیز از روش‌های میکرودرم ابریژن، تزریق چربی و بوتاکس و غیره نیز استفاده می‌کنند. ماساژ و طب سوزنی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

\*\*\*

## با این همه رژیم چرا لاغر نمی‌شوم؟

۴ فردی ۳۰ ساله باقد ۱۵۸ و وزن ۷۶ کیلو هستم. خیلی دوست دارم به وزن دلخواهم که ۵۰ کیلو است برسم ولی در منطقه کردستان دکتر تغذیه وجود ندارد. با خودسرانه رژیم گرفتن هم به نتیجه نرسیدم. چاق تر و پوست شل‌تر شدم به خاطر همین خیلی ناراحتم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

۰۹۱۸-۵۳۶۵

پاسخ: برای یک کاهش وزن موفق و سالم باید یک رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم روزانه را رعایت کرد. هفته‌ای نیم تا یک کیلوگرم کاهش وزن در هفته را به شما پیشنهاد می‌کنم. توصیه‌های زیر در کاهش اشتها و مصرف غذای شما موثر خواهد بود: در ظرف غذای خود از همان ابتدا مقدار کمی غذا بریزید. ۶ وعده غذایی کوچک در طول روز مصرف کنید. در میان وعده خود از ۲ عدد بیسکویت سافله طلایی و یک عدد میوه استفاده کنید. محدودیتی برای مصرف سبزیجات وجود ندارد. مثل گوجه‌فرنگی، خیار، کاهو، کلم و... (ترجیحاً قبل از صرف وعده غذایی). برای کاهش اشتها مصرف ماست کم چرب، سالاد، کنترل اشتها کاذب، دوری از غذاهای پرکالری، خوردن میوه و سبزی و آرام غذا خوردن به شما قطعاً کمک خواهد کرد. برای دریافت رژیم غذایی می‌توانید به یک کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه کنید یا از این طریق رژیم غذایی آنلاین دریافت کنید: [Rejimonline.tebyan.net](http://Rejimonline.tebyan.net)

## مواد غذایی معجزه‌گر قرنی

قرن کریم بهشت را بیشتر با کلمه «جنت» که به معنی بهشتی است که از لحاظ کثرت درختها و بیچیدگی شاخه‌های آنها، ایجاد سایه و پوشش مخصوصی برای سطح آن کرده است، یاد می‌نماید در برخی از آیات به میوه‌های بهشتی و همچنین درختان اشارتی شده است که بسیاری از آنها علاوه بر خواص تغذیه‌ای خاصیت درمانی نیز دارند، مانند زیتون، انجیر و... که خاصیت دارویی دارند. در حقیقت انجیر و زیتون سر دست گیاهانی هستند که در قرآن عنوان شده‌اند در مصرف میوه‌ها و گیاهان باید مسائل معنوی و بومی را نیز در نظر گرفت. در حدیث آمده است «علیکم باعقابیر دیراکم» لذا اقلیم هر منطقه، گیاهان و میوه‌هایی که در آنجا رشد می‌کنند با طبیعت مردم همان‌جا سازگاری دارد و اگر در بعضی از مواقع شاهد بروز اختلالات افراد هستیم، برای این است که محصولات گرم در مناطق سرد و بالعکس مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این‌جا به برخی از خواص مواد غذایی ذکر شده در قرآن می‌پردازیم.



انجیر: کم‌خونی و بی‌اشتهایی

انجیر به علت داشتن بتاسیم، درجه قابلیت این را بالا برده و در دفع لوده و چربی خون بسیار موثر است و نامین‌کننده سلامتی کودکان ضعیف و نیز کم‌خونی و بی‌اشتهایی است. انجیر منبع غنی فیبر غذایی است. لیکن یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش غذای در جلوگیری و رفع یبوست دارد. انجیر ضد سرطان است و بیش از سایر میوه‌ها املاح و قند دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد. همچنین حاوی بتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و نیز ویتامین‌های A, B, C است.

## زیتون؛ رفع چین و چروک پوست

زیتون علاوه بر ارزش غذایی، ارزش دارویی زیادی دارد. روغن زیتون به جز خاصیت ضد سرطانی، فواید فراوانی دارد که از آن جمله ملین بودن آن و نرم کردن عضلات و آرامبخشی درد استخوان است. همچنین روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می‌بخشد و باعث تقویت مو می‌شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفید است و باعث لطافت، نرمی و شادابی پوست صورت می‌شود. اجزای مغزی خاص در روغن زیتون خاص می‌تواند دلیل تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت قلب باشد.



## چرا پزشکان حجامت را توصیه می‌کنند؟



فعالیت‌های بدنی، دفع و پاکسازی بدن از مواد غیر ضروری و اعراض نفسانی یا حالات روحی روانی است و در صورتی که این اصول در حالت تعادل باشد باعث حفظ تندرستی خواهد شد. خدادوست با اشاره به اینکه حجامت آخرین مرحله از درمان در طب سنتی است، افزود: در صورت بروز بیماری اولین قدم برای درمان، تدبیر یا داخل و تصرف در این شش اصل تندرستی است. مدیر کل طب سنتی وزارت بهداشت افزود: بر این اساس در افراد خاص با توجه به نوع بیماری حجامت در مناطق خاصی پیشنهاد می‌شود، مثلاً در مشکلات مربوط به دوران قاعدگی و عدم خونت‌ریزی در خاتمه‌ها بعد از طی مراحل اولیه درمان، در صورت لزوم حجامت سابقین انجام می‌شود. خدادوست، بیان کرد: همچنین در برخی از افرادی که بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات کمر یا درگیری‌های سیاتیک و غیره دارند نیز حجامت سابقین توصیه می‌شود. وی با تأکید بر اینکه حجامت در افرادی توصیه می‌شود که دارای مزاج گرم و تر و افزایش خلط دم هستند، در پایان گفت: بهترین زمان برای حجامت اواخر اسفندماه و اوایل فصل بهار است.

از لحاظ تاریخی، پزشکان معتقدند که بسیاری از بیماری‌ها را می‌توان با حجامت درمان کرد در برخی موارد، نسخه و افعال کار ساز و مفید است در حجامت تکنسین پزشکی یا حجامتگر و یا کسی که در این زمینه متخصص است با روش استاندارد انجام می‌دهد. چه زمانی برای انجام حجامت بهترین زمان به شمار می‌رود برای این کار از چه زمانی باید شروع کنیم و تاریخ مناسب برای اقدام به حجامت برای هر مزاجی چه زمانی است چه مواردی در انجام حجامت لحاظ می‌شوند و این روش در مانی طب سنتی شامل چه کسانی می‌شود. مدیر کل طب سنتی وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه حجامت آخرین مرحله درمان در طب سنتی است، گفت: متأسفانه امروزه افرادی که از هر بیماری شکایت دارند در قدم اول به حجامت روی می‌آورند. محمود خدادوست گفت: علی‌رغم تبلیغات که امروزه شاهد آن هستیم طب سنتی در حجامت خلاصه نمی‌شود و این مقوله بیش از حد بزرگنمایی شده است. وی با بیان اصول شش‌گانه طب تندرستی گفت: این اصول شامل آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری،

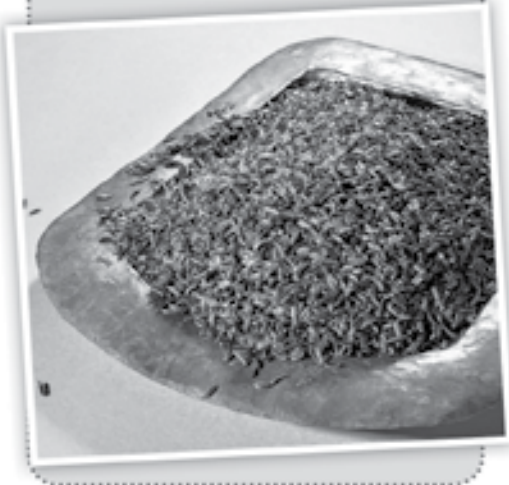
## «مریم گلی»، مرهمی برای آفت‌های دهانی و زخم‌های واریسی

مریم گلی گیاهی از خانواده نعنائیان با گل‌های سفید و زیبای خوشه‌ای جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد. ترکیبات اصلی اسانس این گیاه را ۶۰ تا ۳۵ درصد توچون و بقیه را سینئول، بوزنئول و بورنئول استات تشکیل می‌دهند.

اسانس مریم گلی از عنبری است که از میزان بسیار بالای کافور برخوردار است. به همین دلیل از اسانس این گیاه به عنوان اسانس پایه در تهیه عطر استفاده می‌کنند. مریم گلی به صورت موضعی به عنوان ضد التهاب قابض، ضدباکتری و در درمان آفت و التهابات دهانی مؤثر است. این گیاه ضد درد و برای کاهش قند خون مؤثر است. مریم گلی آرام‌بخش و مقوی اعصاب بوده و در بهبود صرع کاربرد دارد همچنین برای زخمهایی که بر اثر واریس به وجود می‌آید التیام‌بخش است.

در انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می‌شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی و رماتیسم بسیار مفید و مؤثر خواهد بود.

تننوره مریم گلی برای تقویت مو به کار می‌رود و دم کرده این گیاه قاعده آور است. مصرف زیاد این گیاه به واسطه وجود ترکیبات سمی مجاز نیست، زیرا باعث افزایش ضربان قلب و دمای بدن و سرگیجه می‌شود.



■ چاپ جلد و متن:  
 ■ چاپخانه: نگار نقش ■ چاپخانه: امید نشر و چاپ ایران - هم‌میهن  
 ■ نشانی چاپخانه: شهر قنس - ۴۵ مشری انقلاب - خیابان  
 صنعت پنجم - پلاک ۴۹  
 ■ تلفن: ۴۶۸۹۲۰۱۳

■ توزیع مجله: شرکت نشر گستر امروز  
 ■ تلفن: ۵۲۰۸۱۱۵۲

■ صاحب امتیاز: شرکت رسانه‌ای الهام گستر امروز  
 ■ مدیر عامل: محسن احمدی  
 ■ مدیر مسئول: غلامحسین زمان آبادی  
 ■ قائم مقام مدیر مسئول: محسن فروغی

■ نشانی دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد  
 از ۱۲ فروردین، پاساژ تجار جمهوری، طبقه سوم  
 واحد ۴ ■ تلفن جدید دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

برنام حضرت دوست

دو هفته نامه

# صبح زندگی

خانوادگی - اجتماعی



دشوارترین انتقادها از همسران را چطور بیان کنید؟

## چگونه مشکلات جنسی را با همسرمان در میان بگذاریم؟

ثبات و پایداری زندگی مشترک متکی به رعایت اصول و قوانینی است که زن و شوهر باید به آن توجه و عمل کنند و البته یکی از این اصول، توجه به رابطه زناشویی است. این رابطه اگر لذتبخش، مستمر، منظم و رضایتبخش باشد، نقش بسزایی در قوام و دوام زندگی مشترک خواهد داشت اما ارتقای کیفیت این رابطه نیز مانند هر مهارت دیگری نیازمند آموزش، تمرین و آگاهی است. بسیاری از زوجین با وجود علاقه زیادی که به هم دارند درباره پارهای از موضوعات مرتبط به زناشویی، اختلافها و حتی تعارضهایی با همسر خود دارند اما از بیم بدتر شدن اوضاع و ناراحت شدن همسرشان اصلاً چیزی به زبان نمی‌آورند و ناخودآگاه همین نارضایتی را به نحای مختلف در رفتار و کردار و گفتار خود که ظاهراً نامرتبط با مسائل جنسی است، نشان می‌دهند و به اختلافات خود دامن می‌زنند؛ بدون اینکه همسرشان ریشه این رفتارها را بدانند. زن و شوهر چگونه باید انتقادهای جنسی را که از دشوارترین نوع انتقادها محسوب می‌شود مطرح کنند. موضوعی است که به آن می‌پردازیم.

## دلایل دلواپسی ارتباط زناشویی در زنان بیماری‌های مؤثر بر میل جنسی زنان

بسیاری از بیماری‌ها یا کاهش میل جنسی، باعث می‌شوند روابط زناشویی تحت تأثیر قرار بگیرد. در واقع می‌توان کاهش میل جنسی را به‌عنوان یکی از بارزترین عوارض این بیماری‌ها به حساب آورد. با توجه به این حقیقت می‌توان اذعان کرد که اگر دچار کاهش میل زناشویی و یا هر نوع اختلال دیگری در این عملکرد هستید، بهتر است به پزشک مراجعه نمایید تا دلیل اصلی آن مشخص شود و با رفع مشکل زمینه‌ای، این مشکل شما نیز برطرف شود.

### بیماری‌های مؤثر در کاهش میل جنسی زنان

در ادامه به بعضی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که میل زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند اشاره می‌کنیم.



### 2 از انتقادهای کلی و مبهم بپرهیزید:

بیان جمله‌هایی از این قبیل که «روابط ما کسالتبار شده» یا «من ناراضی‌ام» خیلی کلی است و طبیعتاً مناسب نیست. زوجین باید برای یکدیگر بسیار ریز و جزئی، مصداق مشکل یا موردی را که ناراحت‌کننده است، بیان کنند؛ چون تنها در این صورت است که طرف مقابل متوجه می‌شود احیاناً چه چیزی را باید تغییر بدهد یا اصلاح کند.

### 1 با همسران صادق باشید:

زن و شوهر باید کاملاً از علاقه به یکدیگر مطمئن باشند و برای هر ۲ ثابت شده باشد که صادقانه و با همه وجود به زندگی مشترک خود پایبندند و برای حفظ و تحکیم آن تلاش می‌کنند. تنها در این صورت است که می‌توان مطمئن بود در یافت‌کننده انتقادهای جنسی، همان بیانی را دریافت خواهد کرد که ارسال‌کننده پیام مد نظرش بوده است؛ یعنی تلاش برای تقاضای بیشتر، همچنین زن و شوهر نباید از بیان انتقاد جنسی خود هدفی جز بهبود روابط زناشویی داشته باشند. نباید انتقاد جنسی به ابزاری برای انتقام‌جویی یا سلب‌مطلبی یا باج‌گیری از همسر مبدل شود.

### 3 از انتقادهای نامعقول بپرهیزید:

انتقاد بر پایه شنیده‌ها، باورها و تصورات، مألوفه یا ادعاهای سودجویان نیز بی‌بازه و بی‌نتیجه است. زوجین باید بر پایه شناخت از توانایی‌ها و استعدادهای یکدیگر از هم توقع داشته باشند زیرا تنها در این صورت است که می‌توانند از زندگی زناشویی احساس رضایت واقعی داشته باشند.

### 4 از ظاهر یکدیگر انتقاد نکنید:

از طرح انتقاد درباره اندام و نظایر اینها بپرهیزید زیرا همسران ممکن است با جراحی‌هایی دشوار و پیاپی و پرهزینه هم نتواند به تغییرات دلخواه و مورد نظر شما دست یابد.

### 5 از انتقادها بپرهیزید:

بیان جملاتی نظیر اینکه «تو باید بفهمی که... رفتارهای تو وقتی که... فقط به تشدید اختلافات دامن می‌زند» به جای این‌گونه جملات بهتر است از عباراتی که پیام دلنشین‌تری دارند استفاده کنید. همین احساس ارزش و رضایت بیشتری داریم وقتی که... و نظایر آن.

### 7 از انتقاد در زمان و مکان نامناسب بپرهیزید:

وقتی دلخوری و اختلاف وجود دارد یا زمانی که همسران اصلاً انتظار شنیدن جملات سرد را ندارند یا در حین یک رابطه زناشویی، طرح انتقاد می‌تواند بسیار مخرب باشد و نتایج مکتوسی به بار آورد.

### 8 هرگز همسران را با همسر قبلی یا همسر دیگران یا زنان و مردان دیگر مقایسه نکنید.

این کار جزء کاهش اعتماد به نفس او و لجباجت و سوءظن او به شما نمره دیگری نخواهد داشت. زوجین باید با شناخت کامل از یکدیگر درباره آنچه که به آن تمایل دارند با هم صحبت کنند. و بالاخره نکته آخر اینکه گاهی اوقات به جای استفاده از کلام انتقادی بهتر است عملاً و به صورت رفتاری، آنچه را که می‌خواهید ابراز کنید و از این طریق به بهبود روابط زناشویی‌تان کمک کنید.

### دیابت

اغلب مشکلات زناشویی ناشی از بیماری دیابت است که با مشکلات دیگری نظیر آسیب‌های عصبی و بیماری‌های عروقی همگام می‌شود. در زنان این عارضه به شکل کاهش میل زناشویی خود را نشان می‌دهد البته این عوارض با کنترل قندخون، فشارخون و مقدار کلسترول خون، قابل جبران است.

### بیماری‌های عروقی

برخی از اختلالات عروقی در قالب مشکلات زناشویی خود را نشان می‌دهند که به مرور زمان رگ‌های خونی را تحت تأثیر قرار داده، شریان‌ها را سخت و پارک می‌کند و همین مسئله خون‌رسانی به دستگاه تناسلی را کاهش می‌دهد.

### افسردگی

اغلب به‌دنبال افسردگی اختلالات زناشویی بروز می‌کند. اگر مواد شیمیایی مغز و یا هورمون‌ها و ناقل‌های عصبی در وضعیت متعادلی نباشند، میل زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. داروهای ضدافسردگی باعث کاهش میل زناشویی می‌شوند. البته خوشبختانه داروهایی با فرمول مشابه ویاگرا و یا خود ویاگرا می‌توانند به بهبود این وضعیت کمک مؤثری کنند.

### ام‌اس

بیماری ام‌اس که باعث تخریب سیستم عصبی مرکزی می‌شود، روی عملکرد آمیزشی تأثیر می‌گذارد. عدم خشونت از آمیزش و یا کمبود میل زناشویی در زنان می‌تواند دال بر ابتلا به این بیماری باشد. بیماری‌های عصبی دیگری نظیر پارکینسون نیز چنین تأثیر مشابهی را به همراه دارند.

### یائسگی

میل زناشویی زنان به موثرات تغییر در هورمون‌های خاصی در یائسگی کاهش پیدا می‌کند. کاهش مقدار هورمون استروژن (هورمون زنانه) در زنان که در انقباض زناشویی مؤثر است باعث خشکی واژن و سردتایی آمیزش می‌شود. تستوسترون (هورمون مردانه)، هورمونی که در میل زناشویی هر دو جنس نقش دارد با کاهش فعالیت تخم‌دان‌ها کاهش می‌یابد و در مجموع این مسئله باعث کاهش میل زناشویی می‌شود.

### عوارض جانبی برخی داروها

داروهای بی‌شماری هستند که چنین تأثیر ناخواسته‌ای را به همراه دارند. علاوه بر داروهای ضدافسردگی، داروهای فشارخون و حتی داروهای ضدبارداری می‌توانند میل زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد.



# 3 توصیه پزشکی از متخصصان برجسته دنیا



دکتر ماک گروس - متخصص پوست و مو

## چگونه از ریزش مو جلوگیری کنیم؟

بیش از دو سوم مبتلایان به بیماری ریزش مو آقایان هستند هر چند خانمها هم ممکن است به آن دچار شوند اما تعداد آنها به نسبت کمتر است. حدود ۵۰٪ مردم در این فکر هستند که چگونه از ریزش موی خود جلوگیری به عمل آورند به خاطر داشته باشید که ریزش مو بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز امری طبیعی است اما اگر از این مقدار تجاوز کرد، این موضوع نگران کننده است و باید به فکر چاره بود. ریزش مو و کم پشت شدن آن به طبع در روحیه و اعتماد به نفس فرد تأثیر بسزایی دارد و در پاره‌ای از موارد فرد مبتلا را دچار افسردگی می‌کند، این موضوع به خصوص در میان خانمها تأثیر گذارتر است. جنای از دلایل ژنتیکی و وراثتی عوامل دیگری هستند کمبود خواب، رژیم غذایی نامناسب، عدم مراقبت دقیق از موها، شامپوهای غیراستاندارد و برخورد با مواد شیمیایی قوی در ریزش مو تأثیر گذارند. موی سر نیز از پروتئین پیچیده‌ای به نام کراتین (ماده شاخ) تشکیل شده است که با استفاده از غذای مناسب و رعایت نکات بهداشتی می‌تواند نیازهای ضروری آن را تأمین کرد. موهای شما به پروتئین، مواد معدنی، آهن، ویتامین‌های همچون B و E و در پایان سولفور نیاز دارد. در زیر اشاره کرده‌ایم که هر کدام از این موارد را در چه چیزهایی یافت کنید.

پروتئین: گوشت قرمز، جگر گوسفند و گاو، ماهی، تخم‌مرغ، باقالی و ماست آهن: حبوبات خرمه، کتشن، جگر گوسفند و گاو و تخم‌مرغ ویتامین B: تخم‌مرغ، گوشت قرمز و مرغ ویتامین E: آجیل و روغن زیتون سولفور: پیاز، گوشت قرمز، ماهی و حبوبات

- نکات زیر را نیز رعایت کنید:
- چای و قهوه کمتر بخورید چون کالکین دارد و سبب ریزش مو می‌شود.
  - غذای پرچرب نخورید و شکر کمتر مصرف کنید.
  - هر روز موهاش را بشوید تا گرد و غبار و آلودگی از سرتان زایل شود.
  - از شامپوهای مناسب و استاندارد استفاده کنید.



دکتر آزرا کتیمی - متخصص پوست و مو

## نکات اولیه در نگهداری و مراقبت از پوست

داشتن پوستی مناسب و زیبا در گروه رعایت نکات بهداشتی است که در نتیجه رعایت کردن آنها و مراقبت از پوست حاصل می‌شود. مراقبت از پوست امری چندبُعدی است برنامه روزانه اکثر مردم است اولین نکاتی که در نگهداری و مراقبت از پوست باید رعایت عبارتند از: تمیز کردن، لایه‌برداری و مرطوب‌سازی

- تمیز کردن: در این مرحله با استفاده از صابون مناسب می‌توانید کتیش و گرد و غبار را از صورت خود جدا کنید. افرادی که دارای پوست معمولی می‌باشند صورت خود را روزانه ۲ یا ۳ بار بشویند و افرادی که پوست چرب دارند روزانه ۲ تا ۵ مرتبه این عمل را تکرار کنند. برای این کار می‌توانید مستمال نرم را در شیر جوشانده و سپس با آن صورت خود را تمیز کنید. این روش مفرون به صرفه و بسیار مؤثر و مفید برای پوستتان می‌باشد.
- لایه برداری: در این مرحله شما سلول‌های مرده پوست را از بدنتان جدا می‌کنید. این سلول‌های مرده روزه‌های پوست را بسته و دلیل اصلی زدن جوش بر روی صورت می‌باشد. افرادی که دارای پوست خشک و حساس می‌باشند باید بیشتر مراقب خود باشند.
- مانده‌ای که برای ضد عفونی کردن پوست استفاده می‌کنید باید قوی باشد اما نباید به پوست آسیب برساند. اگر می‌خواهید که محلول ضد عفونی کننده اثر بهتری داشته باشد می‌توانید ۲ قاشق چایخوری نمک دربی به آن اضافه کنید.
- مرطوب‌سازی: این مرحله از اهمیت بالایی برخوردار است و در این مرحله شما با استفاده از موادی نظیر کرم پوست خود را نرم و لطیف نگه می‌دارید. قبل از اینکه از کرم استفاده کنید بهتر است که پوست شما کمی نمدار باشد و پوستتان کاملاً خشک نباشد. قسمت‌هایی همچون آرنج و پاشنه پا نیز فراموش نشود و آنها را نیز مرطوب کنید.



دکتر مایا الیزاده - پزشک عمومی

## عوارض کمبود خواب

خواب بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد و اگر به اندازه کافی برای خوابیدن وقت نگذارید بدون شک با مشکلات و اختلالات فیزیکی روبه‌رو خواهید شد. کمبود خواب اختلالاتی نظیر کم شدن وزن اضافه شدن وزن بیماری‌های قلبی، کم‌خوابی، دل‌آشوب و زودخوابی را بوجود می‌آورد. گاهی این امر سبب اختلالات مغزی نیز می‌شود.

افرادی که با کمبود خواب مواجه هستند حتی ممکن است که به بیماری دیابت از نوع دوم مبتلا شوند.

- کمبود خواب سبب افزایش استرس در فرد می‌شود.
- کمبود خواب سبب می‌شود که سیستم دفاعی بدن ضعیف‌تر شود و بدن در ترمیم بخش‌های آسیب دیده عاجزتر می‌شود.
- افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند دچار نوسان سردگمی و گجی می‌شوند و در انجام کارهاشان مرتکب اشتباهات بیشتری می‌شوند.



تست خودشناسی دکتر هینا روشناسی مشاور بین‌المللی



## مهم ترین ویژگی شما چیست؟



خانم فلیسیاس هین یکی از معروف ترین روانشناسان آلمان است که کتاب‌های زیادی را در زمینه‌های روانشناسی تألیف کرده است وی عضو انجمن روانشناسی آمریکا APA و انجمن روانشناسی آلمان BDP است.

دکتر هین یکی از تست‌های شخصیت‌شناسی او را برایتان منتشر کرده‌ایم.

### مکان مورد علاقه شما در منزلتان کدام قسمت است؟

- اتاق خواب • پذیرایی • اتاق ناهارخوری
- حمام • آشپزخانه • بالکن
- کتابخانه • هیچکدام

اتاق خواب:	پذیرایی:
شما دارای قوه تخیل بالایی هستید و عاشق رنگ‌های مختلفی هستید. ملواری صحبت می‌کنید که دیگران مجذوب شما می‌شوند و این موضوع ممکن است که برخی افراد به شما حسادت کنند.	فردی اجتماعی هستید و اینکه با افراد مختلف صحبت کنید لذت می‌برید. اگر فرصتی دست دهد مایل هستید که به هیئت‌ها خود کمک کنید و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی‌کنید. در گروهی که قرار می‌گیرید دوست دارید نقش ایثار گروه را نیز به عهده بگیرید.

اتاق ناهارخوری:
فردی محافظه کار و محتاط هستید. دوست دارید عقاید خود را با دیگران در میان بگذارید و کاملاً بیرون‌گرا هستید. هر چند گاهی نیاز به تنهایی دارید تا افکار خود را جمع بندی کنید.

حمام:	آشپزخانه:
به خوبی مراقب خود هستید و به سلامت خود اهمیت خاصی می‌دهید. بیش از حد وسواس به خرج می‌دهید و همین موضوع اطرافیان شما را آزرده می‌کند. از جنبه خوبی‌ها به دنیا نگاه می‌کنید و به همین خاطر بیشتر به چشم می‌آید.	در قید و بند چیزی نیستید و نوع دوست هستید. از اینکه به دیگران کمک کنید حس خیلی خوبی به شما دست می‌دهد. هر زمان که دیگران به مشکل برمی‌خورند برای حل و در یافت پیشنهاد به شما رجوع می‌کنند و کاملاً از عهده آن برمی‌آید.

بالکن:
دوستدار آزادی هستید و از اینکه تحت کنترل باشید بیزارید. دوست ندارید در قید و بند چیزی باشید و به چیزهایی که به آنها اعتقاد دارید تکیه می‌زنید و به راه خود ادامه می‌دهید و برای ترویج به جنگل و دریا سر می‌زنید.

هیچکدام:	کتابخانه:
علاقتمند به رابطه با اطرافیانان هستید و ناچایی که بتوانید به آنها و آشنایان کمک می‌کنید. از این رو آنان شما را دوست دارند و شما نیز عزیز آنان هستید.	فردی منظم و جدی هستید و دوست دارید همه چیز در جای خودش باشد. مغرور و باوقار هستید و دوست ندارید در امری از کسی انگیبرداری کنید. شنونده خیلی خوبی هستید و حتی زمانی که موافق حرف طرف مقابل نیستید تا انتها به حرف فرد موردنیز گوش فرا می‌دهید.

# ۹ قانون طلایی در عذرخواهی از همسرمان

همه ما آدم‌ها گاهی اشتباه می‌کنیم، گاهی دل یکدیگر را ناخواسته می‌شکنیم و این پایان موضوع نیست بلکه باید این اشتباه را جبران کنیم. عذرخواستن یکی از موثرترین روش‌هایی است که می‌تواند آتش معرکه را در خانواده خاموش کند و جو آرامی را دوباره به خانه‌تان برگرداند اما عذر خواهی هم مانند هر کار دیگری، چم و خم‌های مخصوصی به خود را دارد مانند:

## چون همیشه حق با شما نیست

در مجادله‌ای که هر دوی شما تصور می‌کنید حق با شماست و مشکل مربوط به طرف مقابل است به ویژه اگر قبلاً نیز مکرراً بر سر موضوع فعلی بحث کرده‌اید، لفظاً انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید.

## گذشته را یادآوری نکنید

به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید آتش بیار معرکه شدن راهی به جایی نخواهد بود و با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می‌رسید.

## به همسرتان بگویید که دشمنش نیستید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسرتان به یکباره حدیث را بالا برده و از کوره در می‌رود کفلی است به طرفش رفته و محبت‌تان را به او نشان دهید، دست خود را به آرامی در دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت است.

## موقناً به جای خلوتی بروید

در اوج بحث فشار خوتان بالا می‌رود و تیش فلینتان بالا می‌رود و ممکن است چیزهایی بگویید که لزوماً بیان آنها منظوری ندارد. همیشه به مکانی خلوت‌نیز نروید که در آن از هم جدا شده‌اید و فکر خود را جمع کنید.

## محیط دور و برتان را منظم و آراسته کنید

محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت‌آمیز همیشه می‌توان آن را کنترل کرد.

## ترسید و مشکل‌ترین کلمه را به زبان بیاورید

یک عذر خواهی واقعی می‌تواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه می‌دهیم. بر خلاف تصور عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و تا به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است.



## بگویید که دوستش دارید

هنگامی که می‌خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسرتان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به همسرتان هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد بسیار خوب است.

## جملهای دلپذیر به او بگویید

گاهی اوقات فراموش کردن حرف‌های آزاردهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می‌رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن نیاموزید روبه رو شدن با مسائل بسیار آسان‌تر خواهد شد.

## قانون طلایی: ببخشید و فراموش کنید

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متأسفید بلکه باید آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید، در حقیقت فراموشی باعث می‌گردد که مسئله مورد نظر راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه‌تان را نداشته باشد.

## یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

# چگونه نامزد قبلی‌ام را بدست آورم؟



چند ماه پیش نامزدم به من گفت می‌خواهد به روابطش با من پایان دهد و رابطه جدیدی را شروع کند. از من خواست از او فاصله بگیرم تا آزاد باشد. من هنوز او را دوست دارم. چگونه می‌توانم کاری کنم که به سراغ من برگردد؟

شما نمی‌توانید این کار را بکنید. واضح است که او نمی‌خواهد با شما باشد. او به شما علاقه‌ای ندارد و این را با وضوح و روشنی تمام به شما گفته است. با اینکه بسیار دردناک و آزارنده است - و به شما نیز حق می‌دهم برنجید- چاره‌ای ندارید جز اینکه او را رها کنید. شما می‌گویید او را خیلی دوست دارید. بسیار خب حال که او را خیلی دوست دارید درخواست او را مبنی بر آزادی و خوشحالی بیشتر برآورده کنید. هر چند این کار برای شما خوشحالی و خوشبختی در بر ندارد. به خواسته و آرزوی او مبنی بر اینکه به دور از شما و با کسی دیگر باشد، احترام بگذارید. در نهایت دردناک بودن و دشوار بودن وضعیتی که در آن قرار دارید، راه حل دیگری ندارید.

اما بایبید در مورد خودتان صحبت کنیم. شما عاشق کسی هستید که شما را پس زده و از خود دور کرده است. شما به سختی می‌توانید او را فراموش کنید. تصادفی نیست که در چنین موقعیتی فرار گرفته‌اید. شرط می‌بندم

اولین بار نیست که عاشق کسی شده‌اید که بیش از آنچه او شما را دوست دارد، دوستش دارید. خواهیم از شما این است که این بار برای بهبود برنامه‌ریزی احساسی خود و مسائل و موضوعات احساسی - عاطفی خود کار کنید. شما در چرخه‌ای رنج‌آور گرفتار شده‌اید و گرچه باور دارید چنانچه نامزدتان به سوی شما بازمی‌گشت تمامی مسائل و مشکلاتتان حل می‌شد، بازگشت نامزدتان به سوی شما پاسخی نیست که بدان نیاز دارید.

شما باید آن پسر بچه کوچک و هراسانی را که احساس ناامنی زیادی در درون خود دارد التیام ببخشید، چرا که اوست که باور ندارد دوست داشتنی است و خیال می‌کند باید بیش از حد تلاش کند تا دیگران او را دوست داشته باشند. هدف شما در این مقطع نباید این باشد که او را به سوی خود برگردانید. هدف شما باید این باشد که به خویشتن خویش بازگردید تا بتوانید کودک درون خود را دوباره دوست داشته باشید.



از کجا بفهمیم طرف مقابل واقعا قصد ازدواج با ما را دارد

## این مرد هیچوقت با شما ازدواج نمی‌کند!

گاهی لوفات دختر و پسری سالها با هم به قصد ازدواج می‌مانند اما یک نفر از آنها از ازدواج کردن طفره می‌رود. معمولا دختر خانمها دچار این مشکل می‌شوند و می‌پرسند از کجا بفهمیم کسی که دوستش داریم واقعا قصد ازدواج با ما را دارد یا نه؟ با دیدن این نشانه‌ها مطمئن باشید که او هیچوقت به شما پیشنهاد ازدواج نمی‌دهد.

**شما از او درخواست می‌کنید**  
خانمها نباید از مرد مورد علاقه‌شان درخواست کنند که هر چه زودتر با آنها ازدواج کنند. وقتی مردی برای سال‌های طولانی آشنایی از شما تقاضای ازدواج نکرده است پس هیچگاه چنین درخواستی را از شما نمی‌کند.

**منتظر یک وقت مناسب تا ازدواج کنیم!**  
وقتی مردی این حرف را به شما می‌زند در واقع در حال پنهان کردن ناآرامی است که به رابطه با شما ادامه دهد و شما از درخواست ازدواج کردن دست بردارید. سال‌هاست شما با هم هستید و هنوز وقت مناسب برای ازدواج نرسیده پس منتظر خواستگاری از جانب این مرد نباشید.

### یک مدت آزمایشی با هم زندگی کنیم

اگر مردی واقعا شما را برای ازدواج بخواهد هیچوقت چنین درخواستی از شما نمی‌کند و ازدواجش با شما را به تأخیر نمی‌اندازد. خودتان را گول نزنید! این مدت آزمایشی پایان خوشی نخواهد داشت!



### برنامه‌ریزی و دوباره برنامه‌ریزی برای ازدواج

باید صادق باشیم! حتما برای همه ما پیش آمده که بارها و بارها برای برنامه‌ریزی کردیم اما هیچوقت آن را انجام ندادیم. پس اگر مرد مورد علاقه شما سال‌هاست که شما را به برنامه‌ریزی برای ازدواج دلخوش کرده نشانه این است که این اتفاق هیچگاه رخ نخواهد داد.

### نامزدی بدون هیچ تاریخ معین برای ازدواج

برخی از مردها فکر می‌کنند عاقلگیر کردن یک زن با یک انگشتر الماس و اعلام نامزدی سیاست خوبی برای عقب انداختن ازدواج است. اگر سال‌های طولانیست که نامزد مانده‌اید و او از تعیین کردن تاریخ معین برای ازدواج سر باز می‌زند پس تأذیر نشده نامزدی خود را به هم بزنید.

## دعوی همسران از کجا شروع می‌شود؟

### آموزش فنون همسراری

آموزش فنون همسراری و موثقت‌سپدایی صحیح مدیریت زندگی مشترک و شناختن اخلاق زن‌داری و شوهرداری و بچه‌داری واجب است. واجبی شرعی، عقلی، خانوادگی و اجتماعی.

### نیردی دو سویه

این تبرد بی‌برنده، دستکم به دو نفر نیاز دارد. اگر زن و شوهر، هر دو، در این میدان وارد شوند، کارزار داغ می‌شود و این مبارزه بی‌حاصل شکل می‌گیرد. اما اگر یکی از آن دو نفر به این نبرد بپیوندد تن نهاده کار تمام است. یک نفر می‌تواند اندکی تن بزند و غرغر کند، اما اگر دیگری خود را از تیررس او دور بدارد و نه تنها پاسخش را نگوید، بلکه خود را از معرکه دور کند، آن یک نفر خلع سلاح می‌شود و سلاحش دیگر کارایی ندارد. اگر کسی رو در روی ادبی نباشد، هرچه شمشیرش را در هوا بچرخاند و عریده بکشد و مبارزه بطلاند، هیچ اثری ندارد و به زودی خسته می‌شود و سلاحش را دور می‌اندازد یا آن را غلاف می‌کند. از این روست که با تأکید بلع، می‌گوییم: بر همسران، به ویژه زوج‌های جوان، لازم است که به هیچ روی به مجادله تن نهند و خود را از این میدان بدقواره و بازی بی‌فایده و «نبرد بی‌برنده» دور بدارند و این سخن لوح‌دار پیامبران را همواره در برابر دیده و اندیشه خویش نمایان بدارند که فرمودند: «پارساترین مردمان، آن‌کس است که مجادله را واند، اگر چه برحق باشد».

است که مردها با آن متولد می‌شوند. وقتی زنی احساس می‌کند که می‌تواند حرف بزند احساس امنیت خاطر بیشتری می‌کند. طرح مسائل و احساسات یکی از روش‌هایی است که زنها از دیرباز توانسته‌اند به کمک آن به بقای خود ادامه دهند. گفتگوی زنها از بی‌نیابت کلمه تشکیل می‌شود. زنها هم با حق صحبت متولد شده‌اند. زن و مرد با درک این تفاوت مهم در یکدیگر می‌توانند بهتر از یکدیگر حمایت کنند. سکوت کردن یکی از حقوق مادرزادی مرد است، به همین شکل که حرف زدن حق مادرزادی زن محسوب می‌شود. زن و مرد با درک این نکته مهم، بیشتر و بهتر می‌توانند در مقام حمایت از یکدیگر باشند.

در مورد مردها عکس این مطلب مصداق دارد. مردها در سکوت به هدفهای خود می‌رسند و احساس امنیت خاطر بیشتری می‌کنند. آنها با انجام کارهای به ظاهر بی‌معنی مانند تستن اتومبیل یا ورزش کردن می‌توانند در سکوت افکار خود را منظم کنند. می‌توانند ارزش‌ها و اولویتهای خود را مشخص سازند. مرد می‌تواند استرس‌های روزانه خود را فراموش کند و از زندگی زناشویی خود لذت ببرد. سکوت به مرد امکان می‌دهد که به احساس امنیت برسد. بقای مرد در نقش یک شکارچی با آهسته حرکت کردن و آنگاه رسیدن به هدف امکانپذیر شد. شکارچیان مردانه حرف می‌زنند. به عبارت دیگر حرف آنها در چند کلمه خلاصه می‌شد. سکوت اختیار کردن حقی

## حرف نمی‌زنند؟ چرا مردها

روشنی جان‌گسری

درد آفتابان بدان مطلب منوطاً

### توصیه‌های برایان تریسی - روانشناس برای ازدواج با همسر دلخواهتان

## چه موقع زندگی یک زن عوض می‌شود؟



نگرش مینی بر امنیتان و انتظارات مثبت، نگرش انسان برنده است. همیشه از خودتان و از دیگران بهترین انتظارات را داشته باشید. همیشه نظراتان در مورد این که اوضاع چطور خواهد شد را با عبارت مثبت بیان کنید. همیشه در مورد آینده خوشحال و خوش بین باشید. این کار تأثیر فوق‌العاده مثبتی روی دیگران دارد. وقتی از کسی بهترین انتظارات را داشته باشید تقریباً همیشه خودش را بالا می‌کشد تا به سطح انتظارات شما برسد. وقتی از زنی بهترین انتظارات را دارید و آن را به این صورت بروز می‌دهید که همیشه به او می‌گویید چقدر خوب است و شایستگی چه موفقیت‌هایی را دارد این کار تأثیر شگفت‌انگیزی بر ذهنش و احساساتش می‌گذارد. خیلی وقتها فقط به این دلیل که زنی همیشه از مردی می‌شنود که به او ایمان دارد و به توانایی‌های او برای عملکرد عالی و موفق بودن ایمان دارد، زندگی آن زن عوض می‌شود. وقتی زن زندگی‌تان می‌خواهد به سراغ چیز جدید یا متفاوتی برود، مخالفت‌های بکند یا از محدوده‌آسایشش خارج شود، همیشه از این کلمات استفاده کنید: «تو می‌توانی، تو می‌توانی». مثل اکثر افراد نباشید که فقط توی فوق دیگران می‌زنند. شما که قرار نیست اینطور باشید.

### منبع خوش بینی و روحیه باشید

در تمام رولپتان، به خصوص با زن زندگی‌تان، منبع خوش بینی و روحیه دادن باشید. در هر موقعیتی به دنبال یک جنبه مثبت بگیرید. این محک فعلی انتظارات مثبت است که بتوانید حتی وقتی اوضاع خراب است، چیز خوبی پیدا کنید. در هر شکست، هر سختی و هر شمی به دنبال درس یا ارزشی که برای‌تان دارد بگردید. به دنبال چیزی بگردید که بتوانید از آن یاد بگیرید و چیزی کسب کنید. اگر او هم مشکلی داشته کمکش کنید که در این موقعیت یک جنبه مثبت پیدا کند. درس یا ارزشی که ممکن است در این موقعیت باشد را تشخیص بدهد. یادتان باشد که هرچه بیشتر اعتماد به نفس، خودباوری و عزت نفس را تقویت کنید، بیشتر شما را دوست خواهد داشت و او هم بیشتر شما را تقویت خواهد کرد.

رازهایی که نباید برملا شوند

# حرف‌هایی که نباید به زنان گفته شود



هر زن و مردی که تشکیل یک خانواده را می‌دهند باید بتوانند درباره همه چیز با هم صحبت کنند بدون آنکه نرسی داشته باشند. اما این آزادی مرزی هم دارد؟ بعضی از زوج‌ها در ملاقات‌های اول اوتنقدر مراقب و محتاط هستند که مبادا درباره همسر و یا نامزد سابقشان صحبت کنند که در تمام مدت ملاقات عصبی هستند. و راستی و راستگویی جزو حیاتی هر رابطه‌ای است اما زوج‌ها همواره می‌بایست مراقب آنچه که به هم می‌گویند باشند و این مراقبت را هرگز قطع نکنند. کلمات می‌توانند آسیب برسانند و حرف‌های نسنجیده می‌تواند نزدیک‌ترین زوج‌ها را از هم دور کند. ما مدافع دروغ گفتن به هم هستیم ولی بروز و افشای هر حقیقتی که در سران جرقه می‌زند را هم توصیه نمی‌کنیم. در اینجا به ذکر ۵ حقیقت می‌پردازیم که بهتر است برای همیشه نزد خود نگه داشته و آن را افشا نکنید، اگر که می‌خواهید رابطه‌ای شکوفا و موفق داشته باشید.

## از نظر شما دوست همسران جذاب است

این مهم نیست که شما هرگز با دوست همسران فتح باب رمانتیک نداشته‌اید. مسئله این نیست. مسئله مهم این است که مقایسه یک جانه همسران با زنی که به او نزدیک است به شدت احساسات او را جریحه‌دار خواهد کرد. اعتراف جزئی شما می‌تواند موقتاً بین او و دوست مورد بحث تفرقه ایجاد کند اما بدانید آنچه بر اثر این اعتراف شما خراب می‌شود، رابطه او با خود شماست.

## او می‌بایست بیشتر آرایش کند

تشویق همسر به داشتن آرایش بیشتر معادل این است که به او بگویید زشت است. آرایش الزماً یک نوع ماسک است در حالی که ممکن است او سخت‌کوش بودن را به زیبا بودن ترجیح دهد. علاقه نشان دادن به ظاهر همسر خوب است. به عنوان مثال اگر که می‌خواهد در انتخاب لباس کمکش کنید. زن‌ها وقتی خسته هستند دوست ندارند آرایش کنند چرا که آرایش متوجه خستگی پنهان شده در پس این چهره آماده شده می‌شوند. با این حال آنها آرایش می‌کنند تا زیباتر به نظر آیند. با این وجود رفتاری اتخاذ نکنید که به نظر برسد شما سعی دارید او را به آن چیزی که نیست تبدیل کنید و این یعنی پاشیدن تخم ناامنی.

## او خیلی حرف شما را قطع می‌کند

الغلب آقایان از زیاد صحبت کردن خانم‌ها کله دارند. اما دلیل این موضوع این است که آنها به این کار علاقه دارند و با آن سرگرم می‌شوند. او از مصاحبت با شما لذت می‌برد. اگر بخاطر این کزاش از او انتقاد کنید الزماً دارید به او می‌گویید که برای حرف زدن با شما خاموش باشد. از اینکه مانند بعضی زوج‌ها که ساکت می‌نشینند و با غناپشان بازی می‌کنند نیستید و خانه شما همیشه پر از انرژی است خوشحال باشید.

## هر چیزی درباره زندگی با همسر سابقتان

امکان دارد فکر کنید که شما و همسران خوشحال هستید و اوتقدر در کنار هم احساس امنیت می‌کنید که گاهی در مورد کارهایی که در روابط قبلی‌تان انجام دلفامید صحبت کنید و بختید مسئله این نیست. مسائل خیلی خیلی شخصی موضوعی است که با شک و ناامنی همراه است و به محض اینکه درباره نوع رابطه خود با همسر سابقتان صحبت کنید نامی‌های همسران در زندگی فوراً خواهد کرد. در حقیقت باید هرگونه صحبت درباره همسر سابقتان را تا جایی که ممکن است محدود کنید. شاید این مسئله کمی بعریخ و پیچیده شود اگر که مجبور باشید بعد از طلاق به خاطر حمایت از فرزندان تعاملاتی جزئی با همسر سابقتان داشته باشید اما اجازه ندهید این تعاملات حالت احساسی به خود بگیرد. تحسین و یا انتقاد از همسر سابق برای رابطه حال حاضران جزء خبرهای بد است.

## بگ زمانی قصد داشتید

### او را ترک کنید

روابط موفق بر مبنای این فرضیه خوش‌بینانه که شما همدیگر را دوست دارید ساخته می‌شود. این حقیقت حباب آبی ایجاد می‌کند که رابطه‌تان در آن می‌تواند رشد کند و شکوفا شود. اقرار می‌کنید که «بک زمانی قصد داشتید این رابطه را بر هم بزنید» و آن حباب امن را می‌ترکد و از آن لحظه به بعد همسر شما مرتباً از خود می‌پرسد که «آیا او واقعاً با من خوشحال است؟»

## آقایان چند نکته را دقت کنید!

# نشانه‌های مردان قابل تحسین

خانم‌ها دوست دارند مردها را در چالش قرار دهند و ببینند طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند. پرحرفید با کیم حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم‌پا کنید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاهتان دنبال دیگران است؟ نحوه لبراز تمایل شما برای ازدواج با یک خانم، خیلی چیزها را روشن می‌کند. این که چطور درخواستتان را مطرح می‌کنید، به او نزدیک می‌شود یا در چه موقعیتی از او خواستگاری خواهید کرد. خانم‌ها با بررسی این وضعیت می‌توانند متوجه شوند که آیا اعتماد به نفس دارید یا دلاری شخصیت متزلزلی هستید؟ دست‌نوازی یا خسیس؟ می‌شود به شما تکیه کرد یا باید پله‌پلهی شما چنگید و زندگی پر تنش داشته‌اید؟ خانم‌ها دوست دارند مردها را در چالش قرار دهند و ببینند طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند. پرحرفید با کیم حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم‌پا کنید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاهتان دنبال دیگران است؟

## خانواده دوست باشید

زن‌ها به مردی که به خانواده آنها بی‌اعتنا باشد، علاقه‌ای ندارند. در برخورد با همسر آینده‌تان به او نشان دهید که جنب رضایت خانواده‌اش برای شما اهمیت دارد. به او نشان دهید که نمی‌خواهید این خواستگاری باعث شود خانم در مقابل خانواده‌اش قرار گیرد. چیزی را به آنها تحمیل یا از آنها پنهان کند و در مقابل او مجبور نخواهد بود برای ازدواج با شما قید خانواده‌اش را بزند. به همین نسبت خانم‌ها دقت می‌کنند که شما تا چه حد برای خانواده خود ارزش و احترام قائلید و این را نشانمای از میزان احترامی می‌دهند که بعدها به آنها خواهند گذاشت. حق هم دارند. رفتار شما با خانواده‌تان نشان‌دهنده رفتار آینده‌تان با خانواده جدید دو نفرتان خواهد بود.

## مراقب باشید

در جلسات خواستگاری اگر احویاتا برای صحبت‌های بیشتر بیرون رفتید رفتار حمایتگرانه‌تان را به خانم نشان دهید. خیلی ساده است. نشان دهید که برایتان مهم است در رستوران غذای کلاهی بخورد و سیر از پای بلند شود. نشان دهید که هنگام رد شدن از خیابان مراقب همسید و برایتان مهم است که بموقع و راحت به خانه برسید. این حس حمایت و مراقبت می‌تواند نشان‌دهنده توجه شما به خانم باشد و این که آدم قابل اعتمادی هستید. البته باز هم باید بگوییم از آن طرف بام نیتید که آن وقت به کتر لگاری و سختگیری متهم خواهید شد.

## مردهای قابل تحسین

کمی احساساتی تر باشید! لازم نیست عصاره‌فورت‌تاده باشید. درست است که دلان نمی‌خواهد طرف مقابل فکر کند خیلی ذوقزده هستید اما باید بدانید که وقتی از کسی تقاضای ازدواج می‌کنید باید تمایل خود را به این ازدواج نشان دهید و احساسات خود، دلایل این انتخاب و تلاش برای سر گرفتن این ازدواج را برای طرف مقابل خود بازگو کنید. البته زنان بخوبی می‌دانند که اگر کسی از همان ابتدای کار احساسات خود را بیش از اندازه بروز دهد و علاقه لفراملی به نمایش گذارد فرد آسیب‌پذیری است و شریک خوبی برای زندگی نخواهد بود.



# 6 میوه ضد سرماخوردگی

توجه به برنامه غذایی روزانه و اختصاص دادن سهمی از منابع غذایی ویتامین‌های مانند ویتامین C می‌تواند هم بر تعداد و هم بر شدت سرماخوردگی و آنفلوآنزا تأثیرگذار باشد. پس با ما همراه شوید تا با خانواده مرکبات که از منابع این ماده مغذی هستند آشنا شوید.

## لیمو

این میوه بعد از پرتقال بیشترین مقدار ویتامین C را دارد (۵۳ میلی‌گرم به ازای هر ۱۰۰ گرم). بنابراین هنگام سرماخوردگی بهتر است مخلوط آب پرتقال و لیمو میل کند. به علاوه، لیمو در مقایسه با سایر اعضای این خانواده به دلیل قند کمتر، کالری ناچیزی (۹ تا ۱۴ کیلوکالری به ازای ۱۰۰ گرم) دارد و برای کسانی که نگران اضافه وزنشان هستند، انتخابی مناسب محسوب می‌شود.

## پرتقال

در میان اعضای این خانواده، پرتقال بیشترین مقدار ویتامین C را دارد به طوری که با خوردن یک عدد متوسط آن می‌توان ۵۴ میلی‌گرم ویتامین C را دریافت کرد بنابراین برای تقویت سیستم دفاعی بدن بهتر است این میوه را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

## کامکوات یا گریباتین

این میوه کوچک، پوست نسبتاً نازکی دارد و اغلب آن را با پوست می‌خورند و منبع مناسبی است از ترکیب‌هایی به نام فیتونوترینت‌ها که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. البته بیشترین مقدار بتاکاروتن (۱۷۵ میکروگرم در هر ۱۰۰ گرم) در گریباتین است و به این دلیل می‌توان آن را یک میوه ضد سرطان دانست.



## نارنگی

این میوه به دلیل اینکه راحت پوست کنده می‌شود، مورد علاقه بیشتر بچه‌هاست. به یاد داشته باشید که یک نارنگی شیرین پرتاسیم است و برای فشارخونی‌ها در صورت عدم دسترسی به گریپ فروت، یک انتخاب مناسب است. در ضمن بتاکاروتن آن بعد از گریباتین بیشترین مقدار است. پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که نارنگی میوه‌ای با خاصیت ضدسرطانی است.

## گریپ فروت

گریپ‌فروت در خانواده بزرگ مرکبات بیشترین پتاسیم (۲۰۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم) را دارد به همین دلیل است که خوردن آن به بیماران فشارخونی توصیه می‌شود. در ضمن نوع رنگی آن دارای لیکوپن است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد. طعم تلخ آن نیز به وجود ترکیبی برمی‌گردد که به تارتجین مشهور است.

## نارنج

نارنج، میوه‌ای بین نارنگی و گریپ فروت است و بیشتر در تهیه سس‌ها یا چاشنی غذاها از آن استفاده می‌شود. به علاوه نارنج نیز مانند نارنگی منبع مناسبی از بتاکاروتن است و کمی بیشتر از پرتقال فولات دارد. در ضمن مقدار قابل قبول پتاسیم در این میوه خوردن آن را برای یک فرد با سابقه بیماری‌های قلبی به عنایتی مناسب تبدیل می‌کند.

## خواص ۵ ماده غذایی برای رفع چربی‌های شکم

تغذیه نامناسب منجر به بروز مشکلات بسیاری می‌شود که ایجاد چربی در ناحیه شکم یکی از آن‌هاست. چربی شکم موری است که خیلی‌ها را دچار دردسر کرده است. در این‌جا چند ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانند به کاهش و رفع چربی شکم کمک خوبی کنند:

### بادام

غذاهایی که عمل متابولیسم را افزایش می‌دهند برای سوزاندن چربی‌های شکم مفیدند. از این‌رو خوردن سبزیجاتی مانند گل‌کلم، کلم پیچ برای رهایی از چربی‌های شکم، توصیه می‌شود.

### چای سبز

چای سبز نیز منبع خوب دیگری از غذاهایی است که به رفع چربی‌های شکم کمک می‌کند و شاید بتوان گفت از میان تمام غذاهای مفید برای از بین بردن چربی‌های شکم، این نوشیدنی بهترین انتخاب باشد. نوشیدن یک فنجان چای سبز در روز، کمک بسیار زیادی در از بین بردن چربی‌های شکم به شما خواهد کرد.

### محصولات لبنی

بادام هندی، بادام زمینی و بادام از جمله چربی‌های خوبی هستند که بدن به آن‌ها نیاز اساسی دارد. مغزها، عمل متابولیسم را در بدن سریع‌تر می‌کنند و با این کار باعث می‌شوند چربی‌های انباشته شده به انرژی تبدیل شوند و سوزاندن چربی‌های شکم سریع‌تر صورت گیرد.

### ویتامین C

هر غذایی که سرشار از ویتامین C باشد برای رفع چربی‌های شکم مفید است. ویتامین C با داشتن قابلیت ۹۰٪ برای رفع چربی‌ها، قادر خواهد بود چربی‌های ایجاد شده در ناحیه شکم را از بین ببرد. از این‌رو، خوردن مرکبات راه مناسبی برای سوزاندن این چربی‌ها است. با مصرف ویتامین C نه تنها چربی‌های اضافی را به راحتی می‌سوزانید بلکه به سلامت خود نیز کمک می‌کنیم چرا که بدن به این ماده غذایی نیاز مبرم دارد.

### مرکبات

محصولات لبنی، یکی دیگر از منابع خوب غذایی هستند که به سوزاندن چربی‌های شکم کمک می‌کنند. شیر از جمله محصولات لبنی است که چربی‌ها را به راحتی به اجزای قابل هضم در بدن تبدیل می‌کند. محصولات لبنی با کاهش و از بین بردن تراکم چربی در بدن، به کوچک شدن شکم، کمک قابل توجهی می‌کنند. پس بهتر است برای از بین بردن چربی‌های شکم، هر روز یکی از محصولات لبنی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.

وقتی دختر و پسر یکدیگر را نشان می‌کنند

## خرده‌دعوای زن‌شویی در دوران نامزدی

یکی از دوران‌هایی که در داشتن زندگی مشترک موفق نقش حساسی دارد، «دوران نامزدی» است. اگر همسران در این دوران، با ظرافت و مهربانه رفتار و به وظایف مخصوص عمل کنند، می‌تواند در یالندگی، پویایی و استحکام دوران‌های بعدی، تاثیر عمیقی داشته باشد.

بیشتر مردم معتقدند «یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است»؛ گرچه این اعتقاد، مبالغه‌آمیز است اما حقیقت مهمی را بیان می‌کنند؛ اینکه دوران نامزدی از جهاتی مهم‌تر، شیرین‌تر، پربارتر، لذت‌بخش‌تر و سازنده‌تر از دوران پس از عروسی است و می‌توان در این دوران، شالوده و پایه‌های زندگی آینده را بنا نهاد. منظور از «دوران نامزدی»، رابطه بین عقد (ثابت یا موقت) و عروسی است. این دوره، دوره شناخت متقابل، خرده‌دعواها و تلاش برای تعاقب است و برخلاف تصور عام، ممکن است اصلا شاد و خوب نباشد. افراد در دوره نامزدی به شدت تنش‌ها و اضطراب‌های زیادی را تجربه می‌کنند.

### دو نوع نامزدی

در فرهنگ ایرانی، ۲ نوع تعریف از دوره نامزدی وجود دارد؛ نامزد شدن دختر و پسر با «عقد رسمی» و وقعه یا برگزاری مراسم عروسی که ممکن است با توجه به شرایط، چند ماه تا چند سال طول بکشد.

نوع دوم، دوره پیش‌درآمد عقد است، یعنی به اصطلاح دختر و پسر را برای هم «تشنه» می‌کنند. در واقع این نوع نامزدی با اطلاع و حضور خانواده‌ها و با تبادل حلقه‌های ساده‌تر از حلقه عقد رسمیت می‌یابد. معمولا بسیاری از اقوام یا خانواده‌های ایرانی علاقه و اعتقادی به نوع دوم نامزدی ندارند یا در پی کاهش مدت زمان نامزدی هستند. خیش از خانواده‌ها هم اگر این نوع نامزدی را در چارچوب اعتقادات و رسوم و رسوم خانواده باشد، راهی برای شناخت بیشتر خانواده‌ها و دختر و پسر از همدیگر قبل از عقد می‌دانند. آنهایی که دغدغه شرعی بیشتری دارند، بین دختر و پسر «صیغه محرمیت» جاری می‌کنند. نمی‌توان یکی از این دو نوع نامزدی را قاطعانه روش بهتر و برتری دانست زیرا هر خانواده‌ای بر اساس ویژگی‌های مذهبی، اُروی و مایه‌های تلقی خاصی از عبارت «نامزدی» دارد.



وظایف دختر و پسر در دوران نامزدی

### هدیه دادن

«هدیه» در جلب توجه و افزایش محبت‌ها نقش مهمی دارد. نامزدها نباید از این اقدام زیبا و مهم غفلت کنند. لازم نیست که هدیه حتما گران قیمت باشد، بلکه زیبایی و اینکه مورد علاقه طرف مقابل باشد و با ظرافت تقدیم کردن آن مهم است. هدیه دادن، ظرافت و سلیقه خاصی دارد. فراموش نکنید که هر دو طرف باید به هم هدیه دهند نه اینکه فقط پسر به دختر هدیه بدهد.

### ملاقات‌های صمیمانه

نامزدها باید در این دوران شیرین و به یادمانش، دیدارهای دوستانه داشته باشند. این ملاقات‌ها، امید و شور و علاقه را در آنها تقویت می‌کند. این کار نه تنها خلاف شرع نیست بلکه باعث تقویت عقد در آنها می‌شود. در این ملاقات‌ها، دختر و پسر باید با یکدیگر صحبت‌های محبت‌آمیز داشته باشند و به هم عشق، علاقه و محبت نشان دهند و درباره آینده‌شان گفتگو کنند؛ به هم دلگرمی و امید بدهند و به گردش و تفریح بروند.

باید کاملا مواظب رفتار و اعمال خود باشند و از انجام هر عمل پسندیده‌ای که باعث افزایش محبت می‌شود، کوتاهی نکنند و کارهایی انجام ندهند که باعث دل‌سردی و کاهش محبت طرف مقابل شود.

بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن بها دهند. بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان، بها نمی‌دهند و به او بی‌اعتنایی می‌کنند زیرا تصورشان این است که با این رفتار عزیزتر می‌شوند! در حالی که اصلا این‌طور نیست و چنین رفتاری فقط باعث چرچمدار شدن عواطف طرف مقابل خواهد شد و ممکن است کینه او را به دل بگیرد و زندگی و روابط لطمه‌های سنگینی بخورد. معمولا خاطرات دوران نامزدی تا آخر عمر در ذهن می‌ماند و در زندگی آینده تاثیر دارد. بنابراین رفتارها باید کاملا سنجیده باشد. بی‌اعتنایی، سرسنگینی و تکبر در مقابل نامزدتان، لطمه‌های سنگینی به عواطف و شخصیت او می‌زند که گاهی غیرقابل جبران است.

دختران و پسران جوان در دوران نامزدی می‌توانند این دوران را به مقدمه برای یک زندگی مشترک پایدار بدل کنند؛ رعایت توصیه‌های زیر به شما در این راه کمک می‌کند؛ افزایش شناخت یکدیگر برای تشاهیم بیشتر هرچند دختر و پسر باید ابتدا شناخت کافی پیدا و بعد طرف مقابل را انتخاب کنند اما علاوه بر آن باید در دوران نامزدی هم، شناخت ملموس‌تر و محسوس‌تر و بیشتری پیدا کنند و با روحیات و اخلاق و دیدگاه‌های هم بیشتر آشنا شوند. در حقیقت این آشنایی و شناخت در دوران نامزدی، شناخت مرحله گزینش را تکمیل می‌کند. آن شناخت، برای «انتخاب» بود و این شناخت، برای «تفاهم و سازگاری».

یکی از شرط‌های اصلی برای داشتن سعادت در زندگی زن‌شویی، «محبت» است و زمینه آن باید قبل از عقد فراهم شده باشد. ولی دوران نامزدی، بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها در افزایش محبت با کاهش آن تاثیر دارد. بنابراین دختر و پسر

### پاسخ سئوال‌هایی که برای آن می‌میرید

## چرا پسر از پس بچه‌هایش بر نمی‌آید؟

چرا پسر از پس بچه‌هایش بر نمی‌آید؟ اصلا کاری به این کارها ندارد که بچه‌ها کجا می‌روند و چه می‌کنند. مادر شوهرم حتی دارد که بگوید بعد از گذراندن روزی سخت و طاقت‌فرسا، خجالت‌آور است که پسرش بچه‌ها را اسباب ماشین کند و این روز و آن روز بیرون‌نگار راننده تاکسی است. شاید او معتقد است بچه‌هایی من لوس باز آمدند و وقتش است روی پای خودشان بایستند من می‌دانم که مادر شوهرم احساس می‌کند بچه‌ها خودش را از حالت چهره‌اش می‌خوانم و ناراضی را از لحن کلامش تشخیص می‌دهیم. ما موقع بزرگ کردن بچه‌ها همان هزاران هزار اشتباه مرتکب می‌شویم. من در این مورد حرفی ندارم. شاید بهتر بود به حرف مادر شوهرم گوش می‌کردم. اما ما هم مانند تمام مادرها و پدرهای دیگر باید یاد بگیریم چطور بچه‌ها را بزرگ کنیم. من احساس می‌کنم باید در برابر مادر شوهرم جبهه بگیرم و از خودم دفاع کنم، چون او روش بچه تربیت کردن ما را قبول ندارد. کاش او به جای اینکه تمام فکر و ذکرش را متوجه این می‌کرد که پسرش چگونه پدري است، کمی هم نگاه می‌کرد تا ببیند مادر شدن چه بلایی سر من آورده است و به جای اینکه دلسوزی کند که پسرش دلقم این طرف و آن طرف می‌دود، می‌دید که او چه کیفی می‌کند وقتی این کارها را برای بچه‌هایش انجام می‌دهد.





قبل از این که سایه سردی بر زندگی تان بیفتد

# توصیه‌های مهم برای روزهای اول متاهلی

ازدواج و از تب و تاب افکار احساسات عاشقانه، از آن تجربه‌های ناخوشایندی است که بسیاری از زوج‌ها درگیر آن هستند. گاهی در رابطه‌ای هستید که مدت‌ها در انتظارش بودید، اما حالا احساس خوشبختی نمی‌کنید...

گاه حس می‌کنید کسی را که عاشقانه دوست داشتید کم کرده‌اید یا او ناگهان به آدم دیگری تبدیل شده است یا شاید فکر کنید که از اول درباره او اشتباه کرده‌اید و این چیزی نبوده که می‌خواستید. این نه مسئله پیش یا اتفاقی است و نه چیزی که بتوانید به سادگی از آن چشم‌پوشی کنید از خودتان می‌پرسد این اتفاق کی و چگونه رخ داده است؟ چطور ممکن است چنین اشتباهی کرده باشید؟ چرا همه نقشه‌هایتان غلط از آب درآمد؟ در آمدن و ناسرد می‌شوید، امیدهایتان را بر باد رفته می‌بینید و بارها و بارها حال و گذشته رابطه‌تان را زیرورو می‌کنید. اما اینها چیزی را عوض نمی‌کنند این اتفاقی است که افتاده و از این پس نوع مواجهه شماست که اهمیت دارد. بنابراین توصیه می‌کنیم قبل از این که سایه سردی بر زندگی تان بیفتد، این نکته‌ها را بخوانید و به کار بیندازید:

## با هم و در کنار هم باشید نه جدا از هم

بنابراین یار و یاور هم باشید و سعی نکنید بر همسران تسلط یابید. به عیارت دیگر با هم و در کنار هم باشید نه جدا از هم و رو در روی هم! خانواده زمانی موفق خواهد بود که در آن هماهنگی وجود داشته باشد و همه اعضا، در یک محفل انس با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند. بنابراین همسران جوان باید از هر نوع رفتاری شامل طعن‌زدن، تحقیر و مقایسه کردن همسر با دیگران... پرهیز نمایند.

## از ابزار محبت نسبت به یکدیگر دریغ نوزید

ابراز محبت به موقع در زندگی مشترک، نشاط و طراوت و علاقه را به دنبال خواهد داشت. این امر فقط لازمه چند روز نخستین ازدواج نیست بلکه با گذشت زمان نهال نوبای زندگی به درختی تناور تبدیل می‌شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابزار محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می‌توان این درخت تناور را برای همیشه بارور و باطراوت نگاه داشت و بر نشاط آن افزود.

## زود از گوره در نروید

سفره دل‌تان را نزد هر کسی باز نکنید. بخصوص پیش پدر و مادران درددل نکنید زیرا این کار موجب سرفاکنندگی همسران شده و امکان آشتی را بسیار ضعیف می‌کند.

## به انگیزه عشق و ازدواج‌تان ببنیدیشید

نخست باید بدانید زمان کافی را برای با هم بودن و لبریز محبت کردن اختصاص بدهید. سعی کنید به انگیزه عشق و ازدواج‌تان ببنیدیشید! با همسران درباره نخستین روزهای آشنایی و دوران خوش‌اولین روزها گفتگو کنید یادآوری شادی‌ها و رویدادهای شیرین، هم وجودتان را گرم کرده و هم تازگی و طراوت رابطه شما را با همسران حلط خواهد کرد.

## پاسخ‌های خانم روانشناس به سئوال‌ات خانوادگی شما

# حداقل زمان نامزدی چه مدت است؟

## نامزدتان را مجبور به کاری نکنید

اکنون در مورد اینکه تصمیم داشتید با او انعام حجت کنید، صحبت می‌کنیم. من نمی‌دانم شما چطور فکر می‌کنید؟ اما من نمی‌توانم حلقه ازدواج و پیشنهاد ازدواج را از مردی قبول کنم که به اجبار و به درخواست من آن را انجام بدهد. می‌دانی چرا؟ چون (و داشتن مرد به اینکه حلقه ازدواج بخرد، کاری سبک و کودکانه است!)

## سعی کنید به درک مشترکی برسید

شما سعی کنید از نظر عاطفی به درک مشترکی برسید. به بحث و بررسی موضوع‌های مورد علاقه او بپردازید و به اتفاق کوشش کنید رابطه‌ای که دارید قوی‌تر و صمیمی‌تر شود. حتما آنچه را که کفتم با او در میان بگذار و نظارش را سوال کن. او به شما خواهد گفت (دقیقا احساسش همان است که من گفتم) پس از آن دو نفری با هم جلو می‌روید و زوجی می‌شوید که نسبت به عشق و حقیقت تعهد دارید خود را آماده کنید تا یک زندگی مشترک و رسمی را آغاز نمایید.

● من و نامزد، ۱۴ ماه است که با هم هستیم. سن هر دوی ما حدود ۲۰ سال است. من فکر می‌کنم آمادگی ازدواج را دارم ولی هر وقت درباره ازدواج صحبت می‌کنیم؛ او موضوع را عوض می‌کند یا می‌گوید (تو داری مرا تحت فشار قرار می‌دهی) آیا این وضع نشان دهنده آن است که او برای من مناسب نیست؟ و باید با او انعام حجت کنم که اگر ازدواج نکنیم از او جدا خواهیم شد؟

- هرگز «اولینام‌نوم» ندهید. تهدید نکنید که از او جدا می‌شوید. اینکه نامزد شما پیشنهاد ازدواج رسمی نمی‌دهد نباید فکر کسی لو برای تو ساخته نشده است. امتناع او نشان می‌دهد که از شما درست‌تر فکر می‌کند. شما فقط یک سال با هم بودید و هنوز نمی‌دانید چه مولودی در رابطه مشترک شما اهمیت دارد. طبق تجربه‌ای که دارم معمولا ۹ ماه تا یکسال بعد از گذشت یک رابطه مشترک است که الگوهای عاطفی ما خودشان را نشان می‌دهند در مورد شما وضعیت بیچیدتر است چون هر دوی شما فقط ۲۰ سال سن دارید تا به سن ۲۶ سالگی برسید شخصیت شما تغییرات چشمگیری خواهد داشت. اگر تو و او با هم راه این تعبیرات را نمی‌کنید عشق‌تان بهم زودتر می‌شود و آگاهانه می‌توانید یک ازدواج رسمی موفق داشته باشید به نظر من الان زود است که بخواهید ازدواج کنید من مطمئن هستم نامزد شما هم با خودش درگیر است. او ترا دوست دارد احتمالا این‌نواز است تمامی عمر خود را با تو بگذراند دوست دارد ترا خوشحال ببیند اما برای ازدواج رسمی آمادگی ندارد چون او مطمئن نیست از نظر مالی بتواند شما و خودش را تأمین کند. او به تأمین زندگی فرزندانی هم که خواهد داشت فکر می‌کند. او مطمئن ندارد که شغل و درآمد مناسبی داشته باشد، قبل از ازدواج می‌خواهد درآمد مورد نیاز را تضمین کند و وضع مالی مناسبی پیدا کند. حالا اگر شما هم او را ترک کنید مسئله دیگری به مسائل قبلی افزوده می‌شود و این برایش خیلی زنج‌آور خواهد بود.

■ امام علی (ع) فرمود: «عاجزترین مردم کسی است که دست آویز دست آورده است»  
عاجز باشد و اثر او عاجزتر کسی است که دوستان دست آورده مرا اثر دست دهد.»



شکفتی‌ها و عجایب جهان پس از مرگ

## دیدار مردگان با خانواده‌هایشان

چند وقت به چند وقت حضرت فرمود: بنا به منزلت و مقامی که نزد خدا دارد هر هفته هر ماه یا هر سال بعد برسیدم به چه شکلی نزد خانواده‌اش حضور می‌یابد؟ پاسخ داد: به صورت پرتنه‌ای لطیف که بر دیوار خانه‌هایشان فرود می‌آید و بر آن‌ها مشرف می‌گردد و هر گاه که آن‌ها را در خیر و خوبی ببیند در شادی و سرور وارد می‌شود و هر گاه که آن‌ها را در سختی و حاجتی ببیند غمگین و اندوهناک می‌شود.

حاضر نگردنا وقتی که مومن خانواده‌اش را در حال انجام اعمال صالح می‌بیند، خداوند را حمد و سپاس می‌گوید و هنگامی که کافر، خانواده خویش را در حال انجام کارهای صالح ببیند بر آنان غیظه می‌خورد. در اصول کافی از اسحاق بن عمار نقل شده است که: از ائمه‌الاجتناب اول (ع) پرسیدم: آیا شخصی که از دنیا رفته خانواده خویش را دیدار می‌کند یا نه؟ حضرت فرمود: آری، سپس پرسیدم

در کتاب اصول کافی از حضرت امام صادق (ع) نقل شده است که: شخصی مؤمن پس از مرگش از خانواده خویش دیدار می‌کند و درباره وضع آنان آنچه را که از آن‌ها و مسرور گردد می‌بیند و آنچه را که از آن‌ها اندوهناک شود بر او پنهان می‌ماند. همچنین در اصول کافی از حضرت امام صادق (ع) نقل شده است که: هیچ مومن و کفاری نیست که در هنگام ظهر نزد خانواده خویش

جملاتی برای تلقی روحیه

### تنها رمز موفقیت در کارها

● کاری فراتر از آنچه از دست برمی‌آید انجام بده دست به هر کاری می‌خواهی بزور و هر آنچه می‌خواهی باش.

● بیل سناز شما فراز است دست به چه کاری بزنید؟ نشان می‌خواهد دست به چه کاری بزنید؟ چه کار دیگری از دست‌تان برمی‌آید؟

● وقتی چهارده ساعت در روز و هفت روز هفته را کار می‌کنم، شخصی خوش اقبال هستم.

● از یاد همرفت و سخت کار کنید، بعد به تعطیلات بروید.

● من متوجه شده‌ام هر چه سخت‌کوشی‌تر باشم، بیشتر شانس می‌آورم.

● نولس جرمیون شانس را خودت به وجود بیاور، سخت و کار کن.

● اگر مقرر است السالی چاروکشی خیابان‌ها باشد، او باید خیابان‌ها را همانگونه چارو کند که میگل آن‌ها شانس می‌گردد یا بنه‌یون اهنگ می‌ساخت یا شکسیر شعر می‌سرود او باید خیابان را انقدر نیز چارو بزند که همه ساکنان آسمان و زمین بایستند و بگویند اینجا چاروکشی خارق‌العاده زندگی می‌گردد که کارش را به نحو احسن انجام می‌داد.

● مارین لورکینگ هر کاری هست، بکشید در آن بهترین باشد.

● محلودیت‌ها و موفقیت‌های شما از آرزوهایتان نشأت می‌گیرند و هر آنچه در ذهن‌تان پرورش می‌دهید، جسم شما آن را اجرا می‌کند.

● دنیس ویتلی جسم شما دنباله‌روی فکر‌تان است پس رهبر خوبی باشید.

● انسان‌های دیگر شاید آرزوهای بزرگی برای من نداشته‌اند، ولی من برای خودم آرزوهای بزرگی داشتم.

● شاتون مایل آنچه اهمیت دارد آرزوهای خود شماست، بهترین را برای خود آرزو کنید.

● دلیل اصلی برای تعیین هدف این است که در راه دستیابی به آن دچار تغییر و تحول می‌شوید. آنچه آن هدف از شما می‌سازد بسیار ارزشمندتر است از آنچه کسب می‌کنید. جسم‌تان

اهداف ارزشمند باعث پیشرفت کسی می‌شوند که آن هدف‌ها را تعیین کرده است.

● اتسان تنها با داشتن یک ویژگی می‌تواند به پیروزی دست یابد، اینکه هدفش را مشخص کند و بدانند چه می‌خواهد و برای رسیدن به آن اشتیاقی سوزان داشته باشد.

● ایلین هیل شما می‌خواهید چه باشید؟ دست به چه کاری می‌خواهید بزنید و چه داشته‌هایی را می‌خواهید؟ همه چیز را برای خودتان روشن و شفاف کنید.

## ۵ توصیه برای آنکه مادر شوهر نمونه‌ای باشید



آیا می‌توانید با عروس‌تان دوست شوید؟

### تعطیلات!

همیشه مشکل بوده است. اگر برنامه‌ای دارید بگذارید عروس‌تان پیشاپیش از آن اطلاع داشته باشد. تحت هیچ شرایطی درباره برنامه او پرس‌وجو نکنید. قضا بگذرد، لو بماند که چه برنامه‌ای دارید و زمان آن چه موقع است تا بتواند تصمیم بگیرد با پسر شما در برنامه مورد نظر شما شرکت کند یا نه. به یاد داشته باشید که ممکن است عروس شما به خانواده خودش گفته باشد که به سراغ آنها می‌رود برای احترام گذاشتن به خانواده‌اش، کار او را راحت کنید او قدرش را این رفتار شما خواهد بود.

### خوش به حال شما مادر شوهرها!

شما مبارزه سختی را در پیش دارید. اما مادر شوهرهای دوست‌داشتنی، آرام و خوش رفتار کنجینه‌بارزشی هستند، موهبتی نه تنها برای عروس خودشان بلکه برای تمام خانواده به یاد داشته باشید که برای برقراری یک رابطه خوب با عروس خود، به نفعی مواردی که در بالا عنوان شد توجه کنید. موفق باشید!

### به هوش عروس خود توجه کنید

در حالی که شاید شما فکر می‌کنید او بخان است، این احتمال هم وجود دارد که وقتاً چنین نباشد. روی هم رفته او آنقدر باهوش بوده که پسر شما را به هوسری انتخاب کرده است. همچنین زمانی که اعضای خانواده یا دوستان منتظر عملکرد یا کاری از جانب عروس شما هستند، شما به جای او صحبت نکنید. شاید متوجه سهم او از این خانواده نباشید، اما پسر شما متوجه است و هیچ چیز مانند رفتار نامناسب شما آنها را از شما نمی‌راند.

### دوره زمانه عوض شده است

بعضی از مادر شوهرها فکر می‌کنند عروس‌شان باید همیشه در تمام مراسم خانوادگی شرکت داشته باشد و مادر شوهرش را همراهی کند. از این گذشته او مجبور است این کار را بکند درست است؟ غلط است! بیشتر خالم‌های جوان آن اجباری را که مادر شوهر احساس می‌کند حس نمی‌کنند. آنها دوستان خودشان را دارند، علاقه‌مندی‌های خودشان را دارند و روابط مختلفی که اختیاری به نظر می‌رسد. اینکه باندی در کار هست یا نه، مسئله دیگری است. امروزه اینگونه است و خوب است که این را به خاطر داشته باشید.

### زمانی که تردید دارید

عروس خود را یک دوست خوب بدانید. دوستان واقعی غیر غم‌نقارها یا یکدیگر با مهربانی، احترام و سازگاری رفتار می‌کنند. اگر مطمئن نیستید که چگونه باید به موقعیت مورد نظر واکنش نشان دهید، از خودتان بپرسید: اگر به جای عروس شما یک دوست نزدیک بود چه کار می‌کردید؟





## درمان مشکلات مفاصل با روش‌های تغذیه‌ای طب سنتی

چه مواد غذایی در برطرف کردن مشکلات مفصلی و استخوانی به بیماران کمک می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم ممانع این عارضه‌ها شویم؟ با چه راهکارهای تغذیه‌ای قادر خواهیم بود ممانع بروز پوکی استخوان و ساییدگی مفاصل شویم توصیه‌های ارتوپدها و فیزیوتراپیست‌ها و جراحان مفاصل در این باره چیست؟ به گفته یک پژوهشگر طب گیاهی برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف ترشیجات، ماست و غذاهای باطبع سرد را به حداقل برسانید. مصرف عرقیات همچون گل ختمی، اسطوخودوس و بادرنجبویه (از هر عرق یک قاشق سوپ‌خوری در یک لیوان آب بریزید و بعد از ۲ ساعت از هر وعده غذایی مصرف کنید) از بروز دردهای استخوانی جلوگیری می‌کنند برای کاهش بیماری آرتروز می‌توان از روش ماساژ درمانی نیز استفاده کرد. برای این کار در روز یک نوبت پماد ترکیب شده با گیاهان دارویی را یک مقدار بر ناحیه درد بمالید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه به صورت ملایم ماساژ دهید و غذاهایی همچون شیر تازه (یک لیوان)، دم کرده زعفران (دو قاشق سوپ‌خوری) و عسل، پودر سنجید، پودر سه مغز، مالت و بارهنگ (هر کدام یک قاشق جای خوری) را با هم مخلوط کرده و مدام مصرف کنید. قرص روغن ماهی و کلم نیز مواد غذایی مناسبی برای جلوگیری از پوکی و ساییدگی استخوان هستند.

این پژوهشگر طب گیاهی تأکید کرد: به دلیل مضر بودن کلم برای بیماران تیروئیدی، آنها نباید این ماده غذایی را مصرف کنند و افراد دارای قند خون بالا نیز از خوردن عسل در صبحانه اجتناب کنند همچنین برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف خوراکی‌هایی همچون ترشیجات، ماست و میوه ترش، گوشت، چای و غذاهای باطبع سرد را به حداقل برسانید. اضطراب و تنش‌های عصبی نیز تأثیر بسزایی در ایجاد بیماری‌های استخوانی همچون ساییدگی و ترمی استخوان دارد.

# نسخه‌های سنتی و گیاهی درمان زخم معده



### نسخه‌های گیاهی و سنتی در درمان درد معده و سوءهاضمه

« مرزنگوش: برای درمان درد معده، مصرف ۲ تا ۳ فنجان از دم کرده گیاه خرد شده به نسبت ۳۰ گرم در یک لیتر آب جوش پس از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود. »  
 « نعناع: جهت تسکین فوری درد معده، دو فنجان از دم کرده نعناع به فاصله ۲ ساعت و به نسبت ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش بعد از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود. ضمناً این دم کرده مقوی معده و بادشکن نیز می‌باشد. »  
 « مبتلایان به سوءهاضمه می‌توانند مقدار ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده و با شکر شیرین نموده و با هر غذا دو فنجان مصرف نمایند. »  
 « سیب‌زمینی ترشی برای اشخاصی که مبتلا به سوءهاضمه هستند توصیه می‌شود. خاکشیر ممانع سوءهاضمه می‌باشد. »  
 « اگر گلابی رسیده خوب جویده شود برای درمان سوءهاضمه و مفید است. (گلابی برای اعصاب هم مفید است). »  
 « خوردن خرما و انگور برای رفع سوءهاضمه تأکید شده است. »  
 « آلبالو برای سوءهاضمه‌های مداوم بسیار مفید است. »  
 « کسانی که مبتلا به سوءهاضمه هستند خربزه و گرمک را با اعتدال و میانه روی مصرف نموده و آن را کاملاً بجوند. »  
 « بادام شیرین برای تحریک دستگاه هاضمه تجویز می‌شود. »

اسفرزه: خیسانده اسفرزه یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان ظهر با قند مصرف شود. برای تهیه این نوشیدنی ۳۰ گرم اسفرزه را شب پاک کرده و در آب بریزید تا خیس خورده و برای صبح ناشتا آماده باشد. این دم کرده برای عفونت سینه بسیار مفید است. مصرف خیسانده را چند روز باید ادامه داد.

« خوردن مخلوطی از ۳ برابر گلاب و مقداری شکر روزی ۲ فنجان ظهر و شب قبل از غذا. »

« مصرف روزی ۳ فنجان از دم کرده برگ درخت زرشک با آب زرشک (خوردن زرشک با دانه آن بسیار نافع است). »

« خوردن آب سیب زمینی خام (همراه با عسل یا با آب هویج) سیب در مان زخم معده است. (سیب زمینی‌هایی که قسمتی از آن سبز می‌باشد سمی بوده و نباید مورد استفاده قرار گیرد). »

« افراد مبتلا به زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ چیزی نخورند. اگر در مدت یک ماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آن را اضافه کرد. یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد. منتهی تا ظهر چیز دیگری نخورند. »

« پسته مقوی معده و زخم معده است و سموم بدن را زایل و برقان را معالجه می‌کند. »

« دم کرده ریشه گل ختمی برای زخم معده نافع است. »

## کمک طب سنتی برای مقابله با سرطان و کم‌خونی

اگر تمایل دارید بدنتان را در برابر کم‌خونی مقاوم سازید توصیه می‌کنیم از برخی راه و روشهای مؤثر در این زمینه کمک بگیرید. برای اینکه از کم‌خونی در امان بمانید توصیه می‌کنیم از توصیه‌های مفید طب سنتی کمک بگیرید. دکتر معصومه خادمی زاده گفت: طب سنتی، توصیه‌های خوبی برای پیشگیری و حتی در مان برخی بیماری‌ها از جمله چربی خون، سرطان و کم‌خونی دارد. درباره مقابله با افزایش کلسترول توصیه کرد که استفاده از عسل همراه یک قاشق چای خوری پودر دارچین در یک لیوان آب گرم کلسترول خون را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. وی برای تأثیر طب سنتی روی بیماری صعب‌العلاجی مثل سرطان هم به خواص زعفران اشاره کرد و گفت: زعفران یکی از مهم‌ترین مواد غذایی طب سنتی و ضد سرطان است و می‌تواند روی طیف وسیعی از تومورها تأثیر مثبت داشته باشد. خادمی زاده در خصوص درمان کم‌خونی با استفاده از طب سنتی نیز گفت: ترکیب سه شیره گیاهی شامل شیره انگور، شیره خرما و شیره توت حتی از قرص‌های آهن، اثربخشی بیشتری دارد و آهن بدن را تأمین می‌کنند. هر کدام از این سه شیره گیاهی را به اندازه یک قاشق می‌توان با هم مخلوط کرد؛ ضمن اینکه این مواد را می‌توانیم حتی تا یک ماه در یخچال نگهداری کنیم.

پاسخ‌های حجت‌الاسلام دهنوی  
به سوالات خوانان

**مهریه سنگین  
می‌تواند ضامن  
زندگی باشد؟**



# احساس می‌کنم شکست خورده‌ام، چه کنم؟

«باربارا دی آنجلس»

هر وقت من و شوهرم با هم دعوا می‌کنیم نه تنها عصبانی می‌شود، بلکه بدجنسی هم می‌کند. با نام‌های ناشایست و توهین‌آمیز مرا صدا می‌زند و به من توهین می‌کند و به آدم می‌برد. آخر سر ائستی می‌کنیم، اما بعد از گذشت چهار سال از ازدواج و زندگی مشترک احساس می‌کنم شکست خورده‌ام. هر وقت می‌خواهم راجع به این موضوع یا او صحبت کنم به او برمی‌خورم و حالت تدافعی می‌گیرد و مرا متهم می‌کند که بیش از حد حساس و زودرنج هستم. چه کار کنم؟



می‌کند به شما صدمه بزند تا بدین وسیله از خودش دفاع کند. تعجبی ندارد که احساس می‌کنید شکست خورده‌اید. بسیار مهم است که شوهرتان دو موضوع اساسی را درک کند:

۱- رفتار آزارگرانه و کلمات نیشدار او به هنگام دعوا باید کنار گذاشته شود. باید به او بگویید علیرغم تخلیه خشم و احساسات منفی او، حامی‌اش هستید و دوست دارید به او کمک کنید، اما او اجازه ندارد این احساسات ناخوشایند را سر شما خالی کند.

۲- لازم است برای درک و التیام خشم بازمانده از گذشته خود، کمک حرفه‌ای بگیرید. شوهر شما شاید در آن موقعی که به شما می‌برد از خودش نیز بدش می‌آید. اما راه دیگری بلد نیست. نمی‌داند با این احساسش چگونه برخورد کند. باید تأکید کنید که از یک روان‌درمانگر واجد شرایط و حرفه‌ای کمک بگیرید. روان‌درمانگری که مدیریت خشم را به او بیاموزد و در شناسایی و التیام منبع و منشأ اصلی خشمش به او کمک کند. بسیار مفید خواهد بود که در کنار هم در جلساتی شرکت کنید تا روش‌ها و مهارت‌های دعوایی بی‌ضرر و سالم و غیرمخرب را بیاموزید.

شما می‌گویید شوهرتان هر وقت با شما دعوا می‌کنید بدجنسی می‌شود. چنانچه بدجنسی او تنها هنگام عصبانیت بروز می‌کند، به احتمال بسیار زیاد به این معناست که با مردی سر و کار دارید که تا سر حد مرگ از خشم و عصبانیت خود می‌ترسد. شاید این گفته مرا باور نکنید، اما شرط می‌بندم شوهرتان در کودکی در مقابل پدر یا مادر یا هردو یا یکی از خواهران و برادرانش تا حد زیادی احساس تحت فرمان بودن، عجز و ناتوانی و درماندگی می‌کرده است، به خصوص در مواقع جنگ و دعوا. این امکان وجود دارد که در بچگی نیز او را فریب می‌دادند و اذیتش می‌کردند. شاید پدر یا مادری آزارگر داشته است. شاید برادر بزرگتر او آدمی بوده که ضعیف‌ها را می‌ترسانده و اذیت می‌کرده است. او طبق برنامه‌ریزی احساسی‌اش ناخودآگاه تصمیم گرفته در بزرگسالی، هر وقت کسی به او حمله یا تهدیدش کرد، باید حالت تدافعی بگیرد و هجوم ببرد تا از قلمرو خود محافظت کند، به این امید که متجاوز را بترساند و فراری دهد. هر وقت از شوهرتان انتقاد می‌کنید و ناراضی خود را از این وضع ابراز می‌کنید، او شما را دشمن می‌بیند و سعی

## «ایا مهریه‌های سنگین می‌تواند ضامن بقا و دوام زندگی باشد؟»

خیر. بدون تردید مهریه‌های سنگین نمی‌تواند تضمینی برای ازدواج پایدار و زندگی آرام و سعادتمند باشد، زیرا اگر چنین می‌بود، جمله «مهرم حلال و جونم آزاد» را نمی‌شنیدیم. مرد اگر در زندگی زناشویی به بی‌بست برسد، آنقدر همسرش را می‌آزارد تا او را وا دارد از مهرش بگذرد و خود را رها سازد که البته این رفتار براساس روایات دینی، بسیار ناشایست و ناجوانمردانه است. رسول خدا(ص) فرمود: «خداوند از مردی که همسرش را می‌آزارد تا از مهر خود بگذرد همان قدر خشمگین می‌شود که از گریه یتیم به خشم می‌آید»

مهریه به معنای صدق و نشانه راستی و درستی است، به همین دلیل قرآن کریم از واژه «صدقه» استفاده کرده است (و انما النساء صدقاتهن نحله) وقتی مرد چیزی را با این عنوان به زن می‌دهد، یعنی علاقه من به تو راستین است و دروفین نیست و اگر مرد مجبور شود بیشتر از توان خود بپردازد، به طور قطع دیگر نمی‌تواند نشانه صداقت او باشد. بنابراین به دختر و خانواده او توصیه می‌کنیم به علی‌واهی و غیرمنطقی (چشم‌هم‌چشمی، فخرفروشی، مقایسه، رقابت، فزون‌مطلبی و...) مهریه‌های سنگین را بر هوس آینده دخترشان تحمیل نکنند و متوجه پیامدهای منفی آن باشند. مهریه بالا به طور قطع نشانه شخصیت‌والای دختر نیست.

## پرسش از شما - پاسخ از مشهورترین روان‌درمانگر جهان

### دارو، افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی؟

«البرت الیس - روانشناس»

نمی‌دانم، دارو افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی. آدم‌های زیادی را می‌شناسم که افسرده بوده‌اند و ظاهراً با مصرف دارو خیلی سریع توانسته‌اند مشکلاتشان را رفع کنند و دیگر افسرده نباشند. آیا واقعا همینطور است؟ هیچ‌کس جواب دقیق و کاملاً موثقی برای سؤال شما که آیا دارو افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی، پیدا نکرده است. این سؤال، جواب قطعی ندارد چون افسردگی‌ها انواع دارند و هرکس به سبک و سیاق خودش به دارو و روان‌درمانی واکنش نشان می‌دهد. ابتدا اجازه بدهید روش‌های روان‌درمانی را توضیح بدهم که انواع مختلفی دارند. بعضی از این روش‌ها برای مراجعان خطرناک هستند. مثلاً فنون روانکاوی کلاسیک، مراجعان را با گذشته‌شان مشغول می‌کنند و کاری می‌کند تا دائم درباره شرایط زندگی حال حاضرشان غر بزنند و با این کار، احساس افسردگی خود را شدت ببخشند. معاملات نشان داده‌اند که رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری برای آدم‌های به شدت افسرده، مؤثرتر - هر چند مراجعان در نحوه پذیرش این درمان‌ها و در میزان جدیت‌شان در استفاده از اصول و اجرای تمرین‌های آنها خیلی با هم فرق دارند. بعضی از مراجعان، خیلی سریع این اصول و تمرین‌ها را می‌پذیرند، تکالیف شناختی، هیجانی و رفتاری این درمان‌ها را مرتب انجام می‌دهند و حالت افسرده آنها در حد چشمگیری و گاهی به شکل سحرآمیزی بهبود می‌یابد. مثلاً با اجرای فنون خودپذیری نامشروط، دیگری‌پذیری نامشروط و زندگی‌پذیری نامشروط، خلق خود را بهبود می‌بخشند و این بهبود را حفظ می‌کنند. البته بعضی از مراجعان متأسفانه همه اینطور نیستند! عده‌ای از افسرده‌ها، زمینه زیست‌شناختی افسردگی - یعنی عدم تعادل شیمیایی - دارند. این گروه از افسرده‌ها یا از رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری نفع کمی می‌برند یا بهبود یافتن آنها طول می‌کشد. بهبود یافتن بعضی از مراجعان، مقطعی است و خیلی پیشرفت نمی‌کنند. چرا؟ به دلایل زیادی که اینجا امکان توضیح دادن آنها نیست.

## تست کوتاه زن‌ذیلی

### شما چند درصد زن ذلیل هستید؟

برای آشنایی خودتان با شخص خودتان لازم است این موارد را بررسی کنید.



نتیجه:

کاملاً معلوم است: آن‌که جواب الف آنها اکثریت دارد ۵۰٪ زن ذیلند. آن‌که جواب «ب» آنها زیاد است ۷۰٪ تا کمی کمتر از ۱۰۰٪ زن ذیلند و اما، جواب دهندگان ج، «اند» و آخر زن ذیلی هستند!

- چندتویت در روز در برابر همسرتان کلمه «چشم» را بکار می‌برید؟
  - الف- ۵ بار
  - ب- ۱۰ بار
  - ج- بیش از ۱۵ بار
- چند درصد از کارهای منزل را شما انجام می‌دهید؟
  - الف- ۴۰٪
  - ب- ۶۰٪
  - ج- بیش از ۷۰٪
- نسبت تعداد میهمان دعوت کردن فامیل چقدر است؟
  - الف- مساوی است
  - ب- فامیل زن دو برابر مرد
  - ج- فامیل زن بیش از ۳ برابر
- انتخاب مقصد مسافرت با کیست؟
  - الف- نظر جمعی همه اعضای خانواده
  - ب- نظر زن و بچه‌ها
  - ج- نظر زن



# علت بحران خانوادگی + ظرفیت مرد + بد اخلاقی همسر

حرف‌های جالب  
درباره همسر داری،  
بچه‌داری و...

همسر به  
من «گیر»  
می‌دهد،  
چه کنم؟

خانمها با دقت  
و وسواس  
این مطلب را  
بخوانند

• لادن مشایقی‌پور

در کانون خانواده، دو انسان زندگی آمیخته با هم دارند و طبیعی است که گاهی میان آنها اختلاف ایجاد شود، می‌گویند دو کوزه هم که کنار هم قرار بگیرند صدا می‌دهند. مهم این است که همسران تحمل لازم را برای حل مشکل داشته باشند. امام خمینی (ره) بعد از جاری کردن صیغه عقد، به همسران جوان توصیه می‌کردند که «بروید با هم بسازید». شخصی می‌گفت عقد ما را امام خواندند و همین توصیه را کردند. در پانزده سال گذشته مشترک‌المنافع هر وقت مشکلی ایجاد شد، با همین توصیه امام مشکل را حل کردیم.

## علت بحران خانوادگی

مرد بیرون از خانه با مشکلات زیادی مواجه است؛ مشکلاتی که همه از جانب افراد بیگانه ایجاد می‌شود. مرد هر چه به خود تلقین کند و سعی کند با دل و ذهن پر و با ناراحتی به منزل نرود - که جوانمردی مرد در این است - باز انسان است و اگر در داخل منزل با مشکل و اعتراضی از سوی همسر مواجه شود، چه بسا تمام آن ناراحتی‌ها را بر سر او بریزد. در این شرایط کافی است خانم هم تحمل خود را از دست دهد تا فاجعه و بحران در کانون خانواده ایجاد شود.

## بد اخلاقی با همسر

مرد با همه سرسختی، موجود لطیفی است و درمان همه ناکامی‌ها و تنها آرامش‌گاه او خانواده است. اگر قرار باشد اینجا هم به زحمت بیافتد، بسیاری سخت و ناگوار خواهد بود. به همین دلیل، مردی که بتواند چنین شرایطی را تحمل کند، پاداش زیادی خواهد داشت. پیامبر (ص) می‌فرماید «مردی که بد اخلاقی همسر خود را تحمل کند، در ازای هر روز و شبی که صبر می‌کند، ثوابی را که ایوب پیامبر به خاطر تحمل سختی‌ها برده است، می‌برد و زنی که با همسر خود بد اخلاقی کند و یک شبانه روز را در قهر و بد اخلاقی با همسر طی کند، در نامه اعمالش به اندازه ریگ‌های بیابان، گناه نوشته می‌شود»



## ظرفیت مرد

در حدیث دیگری آمده است که «اگر مردی به خاطر همسرش، خشمگین از خانه بیرون رود، فرشتگان آن زن را به این خاطر که مرد را با ناراحتی بیرون فرستاده است، لعنت می‌کنند». معمولاً وابستگی زن به مرد بیش از وابستگی مرد به زن است. زن انتظار دارد تمام مشکلات او را مرد حل کند و تمام گرفتاری‌های او را به گردن مرد می‌اندازد. ظرفیت مرد که تقصیری هم نداشته، محدود است و به همین دلیل، تحمل او در این شرایط اهمیت زیادی دارد.

اگر می‌خواهید شوهرتان را از دست ندهید...

## این کارها شوهرتان را عصبی می‌کند!



در اینجا به تکنیک‌هایی اشاره می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید توانایی شوهرتان را فلج کرده و او را از پله‌های نردبان ترقی پایین بکشید. با روش‌های زیر، او را از کار اخراج خواهند کرد و قطعا در معرض فشار عصبی و دیوانگی قرار خواهد گرفت.



دورنی کاردگی  
روانشناس

## چندین بار در روز به شوهرتان تلفن بزنید

در مورد مشکلات خانه با او صحبت کنید، از او بپرسید یا چه کسی ناهار می‌خورد و فراموش نکنید لیست خرید مایحتاج خانه را به او داده و یادآوری کنید تا هنگام برگشتن به خانه حتما آنها را تهیه کند. سعی کنید در طول روز حتما سری به محل کارش بزنید. همکارانش به زودی متوجه خواهند شد که چه کسی در خانه رئیس است. با این کار قدرت کنترل اوضاع در او به حداقل خواهد رسید.

## با همسر یکی از همکاران او رفتاری خصمانه داشته باشید

شما می‌توانید سراسر روز غیبت کرده و به او بگویید که همکاری چه حرف‌هایی پشت سر او گفته است. خیلی زود، تمام شرکت از هم پاشیده و همه با هم دشمن می‌شوند.

## بگویید حقوقش کم است

بالاخره پس از مدتی او حرف‌های شما را باور کرده و این مسئله در روند کاری‌اش نیز تاثیر گذاشته و خودش را نشان می‌دهد. بعد از آن او به دنبال کار دیگری می‌گردد تا با روحیه شما سازگار باشد.

## در کارهایش دخالت کنید

نقش محوری را ایفا کنید. در نهایت، او تنها کارش این خواهد بود که در شرکت کار کند. این شما هستید که مدیر برنامه‌هایش هستید و به او دستور می‌دهید که چه کاری انجام دهد.

## شوهرتان عصبانی‌تان می‌کند؟

این عبارت «منظورت چیه» در مواردی که فردی شما را سؤال بیج کرده و یا از شما ایراداتی می‌گیرد که، شما را عصبانی می‌کند، کاربرد دارد. در واقع گفتن این جمله خشم تو را به تأخیر انداخته و از واکنش تهاجمی جلوگیری می‌کند. موضوع را روشن می‌کند تا بتوانی افکار او را جمع و جور کرده و مسئله را بررسی کنی. در واقع جوابی خردمندانه را به همراه دارد؛ نه واکنشی از روی ناپختگی. به عنوان مثال: یک روز همسر از کارهای خانهداریات شروع به ایرادگیری می‌کند و به تو می‌گوید که تو اصلا شایستگی نداری و وظایفت را درست انجام نمی‌دهی و در حالی که در آن شرایط تو مطمئن بودی که همه چیز درست و خوب انجام شده است. تو نیز به جای آوردن دلایل منطقی برای او، فقط بگو «منظورت چیست؟»

و آن وقت او، یک مورد از کارهایت را که به نظرش خوب نبوده، مثلا لباسی که لازم داشته را دیر اتو کردی و یا موارد دیگری را مطرح می‌کند و تو در آن شرایط می‌توانی با او در مورد همین مسئله صحبت کنی.



تکات ریز خانه‌داری برای کدبانوهای ایرانی

# لکه زدایی از روی لباس و بهتر شدن طعم چای

## ۱ لکه آبی

لکه آب بعضی از میوه‌ها به سهولت از بین می‌رود، اما بعضی دیگر مانند سیب و انار به سختی پاک می‌شود. به محض ریختن آب میوه به لباس فوراً آن را با آب سرد و پودر لباسشویی پاک کنید. اگر هنوز لکه باقی مانده از نمک آشپزخانه استفاده کنید. به این صورت که یک طبقه نمک روی لکه بپاشید و با پنبه مالش دهید. برای نتیجه‌گیری بهتر یک قاشق چایخوری آب زغال را در یک لیتر آب حل کرده و لباس را در آن بشوید.

## ۲ لکه نوشابه

لکه نوشابه را باید فوراً پاک نمود تا ثابت نشود. اکثر آنها با آب سرد و پودر لباسشویی تمیز می‌شوند. در غیر این صورت آن را به مدت یک ربع در آب تیم گرم و پودر لباسشویی بخیسایند.

سیس روی قسمت لکه دار پودر لباسشویی خشک ریخته و با پارچه دیگری کمی مالش دهید. در صورتی که موفق نشدید آب زغال یا مخلوط آب و وایت (به نسبت مساوی) را به وسیله پنبه روی لکه بمالید.

## ۳ لکه تخم مرغ

لکه تخم مرغ را هرگز با آب خیلی گرم نشوید، چرا که لکه ثابت می‌شود. اگر لکه روی پارچه سفید بود ابتدا بقایای لکه را از روی پارچه پاک و سپس با محلول آب اکسیژنه و آب آن را بشوید. بعد از این مرحله آن را در پودر لباسشویی خیس نموده و کمی چنگ بزنید اما اگر لکه روی پارچه رنگی بود آن را با آب سرد و آمونیاک بشوید سپس با آب ولرم آب بکشید.

## ۴ لکه آبگوشت با زردچوبه

ابتدا با دستمال کاغذی چند بار آن قسمت را پاک نموده و بعد از هر بار دستمال را تعویض کنید سپس روی لکه گلیسرین بمالید. بعد پنبه را به آمونیاک آغشته نموده و چند بار روی آن بکشید. در آخر آب زغال مالیدن با آب نیم گرم و پودر لباسشویی اگر لکه کم‌رنگی باقی ماند، موردی ندارد و در شستشوهای بعدی پاک می‌شود.

## ۱ مغز گردوی درسته

اگر می‌خواهید مغز گردو را درسته در آورید، گردوها را یک شبانه‌روز درون آب تمک خیس بگذارید سپس آنها را به آرامی شکسته و مغز گردو را بیرون آورید.

## ۷ تازه ماندن سبزیجات

نوسه می‌شود سبزیجات تازه را داخل پاکت کاغذی قرار دهید. ساقهای آنها را تا هنگام مصرف جدا نکنید تازه نگه داشتن سبزیجات یک حوله کاغذی در انتهای سبزیجات بپیچید تا رطوبت اضافی آن را جذب کند با انتهای سبزیجات چند لکه سفنج خشک قرار دهید.

## ۸ تشخیص تخم مرغ تازه

قبل از شکستن تخم‌مرغ آن را در آب تمک فرو کنید، اگر تخم‌مرغ به سطح آب آمدن تخم‌مرغ کهنه است و اگر نه طرف باقی ماندن تازه و سالم است. تخم‌مرغ‌های تازه دارای ظاهری زبر و خشن و کج مانند است در حالی که پوسته تخم‌مرغ کهنه صاف و درخشان می‌باشد.

# سازگاری زن دانا با شغل همسر

پای درس همسر داری استاد آیت ا... ابراهیم امینی

هرکس شغلی و هر شغلی لوازمی دارد. یکی راننده است که بیشتر عمرش را در جاده‌ها به سر می‌برد و نمی‌تواند مانند افراد دیگر، هر شب به منزل بیاید. یکی پاسبان است که برخی شب‌ها یا همه شب‌ها باید پاسداری کند. یکی پزشک است و کمتر وقت فراغت دارد تا با خانواده‌اش باشد یا به تفریح برود. یکی استاد با دانشمند و اهل مطالعه است و ناچار است شب‌ها مطالعه کند. یکی شغلش ایجاب می‌کند که همواره در سفر باشد. یکی مکتبک است و لباس هایش کتیف و بوی روغن می‌دهد. یکی کارگر شبانه است و شب‌ها باید به کارخانه برود... کمتر شغلی پیدا می‌شود که کاملاً بی‌تدریس باشد و مرد چاره‌ای ندارد جز اینکه با مشکلات بسازد اما در این جا مشکل دیگری پدید می‌آید و آن مشکل سازگاری و تق تق خانواده است.

## زن دانا و سازگاری

### با شغل شوهر

در اینجاست که زن فهمیده و دانا از این تفهم و خودخواه تمیز تاده می‌شود. خاتم محترم ما مانی بونیم لولماع جهان را با میل خودمان سازگار کنیم اما می‌توانیم خودمان را با وضع موجود وفق دهیم. شوهرت برای تهیه روزی ناچار است شغلی داشته باشد و شغل او هم لوازمی دارد. شما می‌توانید زندگی خود را با شغل او هماهنگ سازید به گونه‌ای که هم او لذت‌ها به شغل خویش اذمه دهد و هم شما آسوده زندگی کنید. تنها به فکر خود و آسایش خود نباش. فخری هم به فکر راحتی شوهرت باش. دانا و فکار باش. شوهر داری کن. اگر شوهرت راننده است و پس از چند شبانه روز با اعصاب خسته به خانه می‌آید با آب خندان از وی استقبال کن. انتظار مهر و علاقه کن تا خشکی هایش برطرف کرد. تق تق نکن. شغلش ایراد بگیر. مگر رانندگی چه عیب دارد؟

لوازمی راننده و آسایش شما شب و ورزش را در بیان‌ها می‌گذارد به جلی قدرتی به شغلش ایراد می‌گیری؟ و خاله و زندگی گرفتار می‌کنی؟ شغل تو هیچ عیب ندارد برای اجتماع خدمت می‌کند و برای تهیه روزی زحمت می‌کند. اگر تیلی می‌کند یا خیال کارهای غیر مشروع می‌رفته بهتر بود؟ کار او عیب ندارد عیب از نیست که توقع داری لوهر شب در خانه بماند و نمی‌توانی خودت را با وضع موجود سازش دهی. آیا بهتر نیست که خود را با این نوع زندگی عادت دهی و با کمال آسودگی زندگی کنی و هفتگی که شوهرت به خانه می‌آید از استقبال کنی و با سخنان شیرین به کسب و کار تشویق کنی و با لب خندان تا در خانه بدرقش نمایی و با خاندان محبت گرم با ملاقات بعدی دل شادش سازی. اگر چنین رفتار کردی به کسب و کار و خانه و زندگی علاقه‌مند می‌گردد. تنهایی خوش گذرانی نمی‌رود روح‌ش سالم می‌ماند و زودتر به خانه می‌آید و برای راننده و آسایش شایسته زحمت می‌کند.

## زن‌ها و شغل شوهران

زن‌ها معمولاً شوهری را دوست دارند که همیشه در وطن باشد، اول شب به منزل بیاید، لوقات فراغت داشته باشد که به شینتس و گردش و تفریح بروند. شغل نظیر و آبروسته و پردرآمدی داشته باشد. اما منطقه شغل بسیاری از مردها با خواسته همسرانشان سازگار نیست. برخی مشکلات خانوادگی از همین جا شروع می‌شود. رانندگی که چند شبانه روز در بیابان‌ها زحمت کشیده یا ناراحتی‌های گوناگون روبرو شده نه خواب کافی داشته و نه خوراک درستی پس از چند شبانه‌روز با جسم و روان خسته وارد منزل می‌شود تا چند ساعت استراحت کند و از انجول خفایانش آگاه شود اما هنوز از راه نرسیده خواب خالم شروع می‌شود. این چه زندگی است که ما داریم؟ من بدبخت را با چند تا چغمه می‌گذری و معلوم نیست کجا می‌روی؟ همه کارها را خودم باید انجام دهم از دست این چغمه‌های شیطان خسته شدم. اصلاً رانندگی کار خوبی نیست با شغل را تغییر بده و یا تکلیف سراروشن کن من نمی‌توانم تا آخر عمر، اینطور زندگی کنم. بیزارم مردی که پس از این ایراد و بهانه‌ها و غرور باقی‌مانده با فکر پریشان و اعصاب خسته به دنبال رانندگی بود. سرنوشت چنین راننده‌های و مسافران معلوم است. پزشکی که از صبح تا نیمه‌های شب با تعاد بیمار سر و کار داشته و اعصاب و مغزش پوسته مشغول کار بود، اگر در خانه هم بالاراد تق تق‌های همسرش روبرو شود، چه حالی پیدا می‌کند؟ و با چنین اعصاب و روحیه‌ای چگونه می‌تواند طبیعت کند؟ کارگری که سراسر شب را زحمت کشیده و خواب به چشمش نرفته است صبح که برای استراحت به خانه می‌آید اگر با ایراد و بهانه جوی‌های همسرش روبرو شود چگونه می‌تواند بار دیگر به دنبال کار برود؟ دانشمندی که کارش مطالعه و تحقیق است. اگر همسر دانش‌گاری داشته باشد که به کارش ایراد بگیرد چگونه می‌تواند موفق گردد؟

صدای آذان از مسجد به گوش می‌رسد. غروب است و من پر از دلنگی‌ام. می‌دانم که آخرین بار است که باید جزوه‌ام را مرور کنم. سالم را می‌بندم. فردا روز امتحان کنکور است. فردا روزی است که من را به هدافم که رسیدن به آرزوهای سالهای سال تحصیل است نوبتک می‌کند. با وارد شدن به دانشگاه به موفقیت می‌رسم. احساس

دوگانه‌ای دارم. هم خوشحال و هم غمگین هستم. از اینکه می‌دانم با شرکت در کنکور در دانشگاه پذیرفته می‌شوم خوشحال هستم و از اینکه می‌دانم به موفقیت نرسیم وحشت و اجتناب را بر می‌آورد. صدای مادر مرا از

فکرم بیرون می‌آورد.  
- بروانه کجایی؟ سالم را گوشه اتاق می‌گذارم.  
- اینجا هستم مادر. در اتاق مادر جلوی من می‌ایستد.  
- معلوم نیست که فردا بتوانی برای امتحان کنکور بروی.

با تعجب و ناراحتی می‌گویم: - شما را به خدا ملان! مگر چی شده است؟ مادرم که نتوانم خرج تحصیل دانشگاه را بدهم یا مادرم با ما همین جا هم که خرج را تمام هنر کرده‌ام - حالا امتحان را می‌دهم بعد از قبولی‌ام تقسیم بگیریم. مادر لبروهایش را بالا می‌اندازد - گفته باشم که اگر قبول هم شدی خیال بروت نلار.

- با بالا حرف‌هایم را زده‌ام و فرارهایم را گلشتم. شما را به خدا بگذارید امتحان بدهم - ولی فردا باید به بیمارستان برویم. خودت می‌دانی که حاله زری در بیمارستان بستری است - بعداً هم می‌شود رفت مادر اخم می‌کند صدایش را بالا می‌برد و با عصبانیت می‌گوید:

کی گفته که ولید است تو درس بخوانی؟ این چند سال درس خواندن چه چیزی به تو داد. آخرش شوهر است و بچه داری؟ اگر دینام داشته باشی یا لباسی یا دکتری هم هیچ فرقی به حالت نمی‌کند مادر زنی بنشین است جس نبینی اش را هر چند وقت یک بار بیرون می‌برد و با آن مارا آزار می‌دهد این بار حسن بنشین مادرم تمام فکاز و آینده مرا می‌خواهد به کام آتش درون او بسپارد. مادر از اتاق بیرون می‌رود.

و من به قاب پنجره بنام می‌روم. هوا تاریک است و در آسمان ماه خودمانی می‌کند و من به امید اینکه نور ماه زندگی و آینده‌ام را روشن کند. دلخوش کرده‌ام و به خودم امید می‌دهم که شاید فردا روزی بیشتر برای من باشد.

صبح زود است از خواب بیدار می‌شوم. نظرم را می‌خوانم. کتری را روی گاز می‌گذارم آرام‌تر را بهیول می‌کنم. دنگرام از اینکه به حوزه امتحانی دیر برسم پدر با صدایی خواب آلود می‌گوید: - چی شده دختر؟ صبح به این زودی برای چه می‌بیداری می‌کنی با اتملس از او می‌خواهم که بیدار شود. بالاخره از خواب بیدار می‌شود - زود است دخترم.

- به ساعت نگاه می‌کنم. بساط صبحانه را خیلی سریع می‌چینم.  
- پدر شما را به خدا بخورید تا زودتر بروید.  
- با مادرت حرف‌هایم را زده‌ای؟ - بله.

پدر و مادرم مثل همیشه با هم قهر هستند و من همان کسی هستم که حرف‌هایشان را در تمام این سالها به عنوان یک واسطه ناچار شنیدم که رد و بدل کنم. پدر به حیاط می‌رود ناآبی به دست و صورتش بزند و من با بی‌قراری به صفحه ساعت چشم می‌دوزم. سرفه می‌شنیدم هنوز دست به لقمه نبرده که شروع می‌کند از مادرم به بدگوی کردن. چای اش را می‌ریزم و در دلم آرزوی می‌کنم که ای کاش امروز دست از این کار بردارد. در یک لحظه نگاهم به چارچوب در آینه‌خانه می‌افتد و قلبم از حرکت برای چند لحظه باز می‌ماند.

مادرم در آسنگه در آینه‌خانه ایستاده است - چی شده است؟ دوباره ما هم جلوت کردید و هرچه از هدفت تو می‌آید می‌گویی. از آینه‌خانه بیرون می‌زنم به پدرم اشاره می‌کنم تا هرچه سرت را از آنجا بیرون بیاورد. شروع به دعا می‌کنم. ای کاش دعویان بشود - می‌خواهی ببری امتحان بدهد. خوب برو ولی فکر نکنی که من حتی یک نواص هم برای تحصیل دانشگاهت خرج می‌کنم یا به نوبتک می‌کنم. صدای جرو بحث‌شان بالا می‌گردد.  
- مگر من تو که تو و جانرت هستم که بپریم امتحان بدهد هر غلطی می‌خواهی بکنی - تو از اول هم مسئولیت نمی‌پذیریدی. نزار تو برای من و تو هیچوقت نمی‌توانستی وقت بگذاری از لول زندگی به فکر کارهای شخصی‌ات بودی - بلاغوی کن! لظاف و رفتار درسی با من لظتی که توقع داری دیگر در کثرت باشم. هیچ آدم عاقلی نمی‌تواند تو را برای یک لحظه تحمل کند. صدایشان هر لحظه اوج می‌گیرد. خواهرم از خواب بیدار شده است و

# تنهایی

وارد دعویان شده است طبق معمول طرف مادرم را گرفته است. ناچار به آینه‌خانه باز می‌گردم و با اتملس از آنها می‌خواهم که به اختلافشان پایان بدهند.  
- شما را به خدا شما که هر روز و هر ساعت دنیا می‌کنید لاهل امروز را رها کنید به حرف‌هایم کوچکترین توجهی نمی‌کنند.

چند روزی است که خودم را در اتاق زندگی کرده‌ام. تلاش‌های یک ساله‌ام را از دست داده‌ام. پدر و مادرم با خودخواهی می‌خواهند آینده‌ام را بیه کنند.

چهارم بلادم جز اینکه با زندگی آشتی کنم و با بدبختی و مشکلاتی که دارم به گریه‌های کنار بایمم پدر و مادر هنوز هم با هم قهر هستند. وقتی هم آشتی می‌کنند جز برخواستگاری و توجیه به هم کاری نمی‌کنند. سدگی رنگ می‌رسد - بروغ استنکامی دیگر به صدای کسی که آن سوی خط است گوش می‌دهد و بعد گوش می‌گذارد. از روز اول آشنایه کردم که زن آدمی مثل این مرد شدم. دستش به دهانش نمی‌رسد چه خواستگاریها و چه موفقیت‌هایی داشته. نمی‌دانم چرا فریب این کارمند یک لاقیا را خوردم. سعی می‌کنم با حرف‌هایم کمی به او آرامش بدهم. با عصبانیت می‌گوید: - تو هم شعور نداری. بچه همان پدر هستی.

این حرفها را هزاران بار است که شنیده‌ام. اینکه مادرم از خانگیهای با فرهنگ و بوقار بوده و پدرم از یک خانواده فقیر. هرگز باز شنیدم که وقتی آنها از دواج کردند مادرم خانه و چیزهای داشته و بعد از دوماه متوجه اشتباهش شده و وقتی به فکر طلاق افتاده متوجه شده که برادر است و...

صدای مادر را می‌شنوم - بالاخره یک روز از او جدا می‌شوم. مادرم شروع به گریه می‌کند - پندرسوخانه رفتم بن گرفته‌است اگر تحقیق کنم و ببینم این کار را کرده است چنان آشتی برایش می‌بزم که - خواهرم مادر را در آغوش می‌گیرد - گریه نکن ملان! مادر لول را در آغوش می‌کند - فقط تو هستی که به فکر من هستی عزیزم با ایمیدی می‌گویم - خدا کند دروغ نباشد. مادر دوباره به من حمله می‌کند - حتماً یک چیزهایی می‌دانی که با این بی‌تفاوتی حرف

می‌زنی  
پهتر است سکوت کنم. از پدرم هم دل خوشی ندارم. هر چند که احساس می‌کنم اگر این کار را هم کرده باشم حق داشته است. پدر همیشه دنبال محبت بوده است. مادر گویند زندگی اش با مادرم جز شوهر

چاره‌ای ندارم جز اینکه با زندگی آشتی کنم و با بدبختی و مشکلاتی که دارم به گریه‌های کنار بایمم. پدر و مادرم هنوز با هم قهرند وقتی هم آشتی می‌کنند جز -

## پاسخ کز شمنی

دار چیز دیگری پیدا نکرده است. روزی هزار بار لول مایر سرکوت شنیده است هیچ وقت نتوانسته است به عنوان یک مرد یا انسان خودش را مطرح کند. بالا شاید می‌خواست در کنار زنی دیگر ثابت کند که مرد است و صاحب قدرت.

به اتاق می‌روم و دست می‌کنم تا پایر به خنک بماند.

پدر هنوز وارد نشده است که صدای مادر بلند می‌شود.  
- رفتی و یک زن بوه را صیغه کردی؟  
پدر بدون اینکه مظهره برود می‌گوید:

- بله ترستش همین است که شنیده‌ام. هر کاری هم می‌خواهی بکنی از میان در آنها را می‌بینم مادرم بده او را چسبیده است و هر چه فحش بلد است تار لول می‌کند. بقیه حرف‌هایشان در میان صدای ضربات مشت و لگدی که به هم می‌زنند گم می‌شود. دلم نمی‌خواهد صدایشان را بشنوم. تمام حرف‌هایشان از آرند است. دوباره به لقمه می‌روم. با خودم فکر می‌کنم چرا نباید من در خانگیهای آرام بزرگ می‌شدم. چرا مادرم همیشه به دنبال این است که فاصله طیفی اش را پدر باند حفظ کند و این راه به رخ او بکشد. هیچ پاسخی پیدا نمی‌کنم. نمی‌دانم این مشکلات چه زمانی حل می‌شود.

صبح که از خواب بیدار می‌شوم مادرم لقمه کرده است. بی‌اختیار یاد امتحان کنکور می‌کنم. نتوانستم بخیم می‌فهمم. صدای رنگ در بلند می‌شود. در را باز می‌کنم. تو زن پشت در هستند. با مادرم کار دارند. فکر می‌کنم دوستش هستند. تعارف می‌کنم تا وارد شوند. مادر به استقبال می‌رود. به آینه‌خانه می‌روم. صدای مادر را می‌شنوم در حال بدگوی کردن از پدرم است. سببش چای را به بدبختی می‌برد. نگاههای او زن روی من عیب و عیوق تر می‌شود.  
- چه دختر خوبی شدی؟ چرا انگشتری می‌کنی. همین یک دختر برای لقمه زندگی کافی است. در یک اختلاف می‌توانم که خواستگار هستم. باقی برسم کردم و با خودم فکر می‌کنم چرا مادرم متوجه نیست که با این حرف‌هایش چه شرم‌های به روح و زندگی و آینده من می‌زند.

- پدر باید با شما حرف بزنم. لول بیرون نگاهش را برمی‌دارد و نگاه می‌کند - بگو! - دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.

لقمه می‌کند و می‌گوید - مگر چه چیزی کم داری؟ پول و بهترین لباس و رفاه همه را داری - ولی من اینها را نمی‌خواهم. هر چند که لازم است ولی برای من کافی نیست. شما و مادر هیچ معنی به هم و به ما ندارند. برو دختر حتماً توقع داری روزی چندبار قربان صیقلات بروم - نیا ولی من به محبت شما نیاز دارم - برو بخواب! بعداً حرف می‌زنیم.  
نتوانم می‌آرزوم. احساس می‌کنم که سرما در اعصاب وجودم پر شده است. احساس می‌کنم اسیر ناامیدی‌ها و ناامنیات شده‌ام. فکر می‌کنم پدر و مادرم باعث بیمارهای روحی من می‌شوند. به حرف‌هایم لقمه می‌دهم ولی پدر دیگر به آنها توجهی نمی‌کند. می‌دانم که بی‌فایده است بلند می‌شوم و سراغ کتابم و قلم می‌روم و برای شما می‌نویسم. به من بگویند چه باید بکنم؟

بر اساس زندگی دختری جوان به نام ش. و

یک بار دیگر با اختلاف زن و شوهری رو بروی هستیم که به ظاهر تفاوت سطح مالی خانواده این دو و اختیار کردن زن نام توسط شوهر تحقیر شده به طور پنهان عامل این اختلاف است. پیش از این مکرر گفته‌ام که در ازدواج نسبت زیست‌شناختی، روانشناختی، و جامعه‌شناختی بین زن و شوهر و خانواده آنان ضروری است. اگر در ازدواج حتی یکی از عوامل مورد نیاز نباشد فرار گیرد ازدواج از حمان افکار محکوم به نازل است. برای نمونه زنی برای پیشرفت در سطح اجتماعی ممکن است با مردی دروسندگی از خود ازدواج کند لیکن پس از مدتی احساس می‌کند به علت تفاوت امکانات مالی مورد تحقیر شوهر و خانواده او قرار نگیرد یا مردی می‌تواند به مسائل زیست‌شناختی با زنی که بیست سال از او جوانتر است ازدواج می‌کند و پس از چندسال تازه متوجه می‌شود که این تفاوت سن چه مشکلاتی را بین او و زنش ایجاد می‌کند. به هر حال زن نرودند و مرد کارمند ازدواج کرده‌اند. احتمالاً خلم پس از مدتی که آتش عشق سرد شده است شروع به تحقیر شوهر کرده است و شوهر هم با به علت بی‌نوجهی‌های زن یا به علت تمایل به تحقیر متقابل زن با زن دیگری ازدواج کرده است. این موضوع خود مایه اختلاف‌های بیشتری بین این دو شده است. این زن و شوهر به اندازه‌ای در خواست‌های انفرادی خود غرق هستند که وجد دختر خویش را فراموش کرده‌اند. در واقع این دختر از سوی هردوی آنان قهر می‌شود. می‌خورد. از پدر، زیرا در زمان کنکور از خبر ازدواج دوم پدر مطلع می‌شود و ترم می‌ریزد. از مادر، زیرا در جلسه خواستگاری از دختر، مادر عیان اختیار را از دست می‌دهد و نزد خانواده خواستگار زبان به بدگوی می‌زند. اکنون دختر همچون ترم‌مانده است و نمی‌داند چه کند. نخستین توصیه به این دختر خانم این است که عجلاناً در ازدواج عجله نکند. احتمال دارد تمایل برای فرار از محیطه نانوشتانند خلقه موجب شود که این دختر فوراً با اولین خواستگار بیوند ازدواج ببندد و پس از مدتی متوجه شود که با چشم باز ازدواج نکرده است و به علت شباب در فرار از محیطه خانه پتری خیلی از بدبختی‌ها را نادیده گرفته است. برای ازدواج کمی زود است و در این سن تجربه و انگلی کافی برای گرفتن همسر وجود ندارد. دومین توصیه این است که مراقب باشید ناخودآگاه همانندسازی با پدر یا مادر انجام ندهید و اشتباهات آنان را تکرار نکنید و با چون مادر یا پدر نامهربان بوده است شما پس از ازدواج محبت انفرادی به شوهرتان ابراز نکنید. تناسب در هر چیز ضرورت دارد. سومین توصیه این است که اگر به ادامه تحصیل علاقه دارید حتماً این کار را انجام دهید. تحصیل دانشگاهی عموماً همراه با گسترده‌تر شدن افق فکری و کسب انگلی‌های ضروری و توانمندی برای یافتن شغل و استقلال مادی همراه است. چهارمین توصیه آن است که هرچه زودتر می‌گردید با پدر و مادر تشکیل دعید و بکوشید تا آنجا که ممکن است ابتدا ننگ مثبت زندگی پدر و مادر و سپس ناراحتی‌ها و شکایات آنان مطرح شود و در حد امکان راه حلی برای آن یافت شود. حتماً جلسات دیگری هم ضرورت خواهد یافت. گفلی نیز مباحثه حرفه‌ای و تحصیلی به صورت خانوادگی - درمیانی لازم می‌شود. نکته پنجم آنکه موفقیت از آن کسانی‌ها را به صورت چاشنی برای کسب مهارت و انگلی‌های تازه و میثاقی برای پیروزی اش می‌بندد.

پاسخ کارشناسی از: دکتر فرید فدایی روانپزشک

تنبيه بدنى فدغن!

## ۴ ضرر اصلی کتک زدن در روحیه کودک

در طول بیست سال تجربه کاری ام، خانواده‌های زیادی را دیدم که تنبیه بدنی را از موده و آن را بی‌فایده‌اند. نظر کلی ما این است که هر چه تجربه والدین افزایش می‌یابد کمتر تنبیه بدنی را به کار می‌گیرند. تنبیه نه برای کودک موقر واقع می‌شود نه خانواده و نه جامعه. کتک زدن باعث از رفتن رفتار خوب نمی‌شود، تنها بین فرزند و والدین فاصله ایجاد می‌کند و منجر به خشونت در جامعه می‌شود.

### کتک زدن فدغن

تنبیه بدنی باعث ایجاد خاطرات بدی در ذهن کودک می‌شود. در طول تجربیاتمان به عنوان والدین هشت فرزند متوجه شدیم هر چه تجربه‌مان بیشتر می‌شود کمتر و کمتر از تنبیه بدنی استفاده می‌کنیم. ما در خانه‌مان بر ضد تنبیه بدنی برنامه‌های ریختیم و این نگرش را در بین بچه‌هایمان و جو خانواده به وجود آوردیم که کتک زدن غیر ضروری است. از آنجایی که کتک زدن قذف بود، باید خاشین‌هایی برای آن در نظر می‌گرفتیم. انجام دادن این کار نه تنها ما را تبدیل به والدینی بهتر کرد، بلکه معتقدیم با به کار گیری بلند مدت آن می‌توان فرزندی با ادب‌تر و دقیق‌تر به بار آورد.

### ۴ ضرر تنبیه کودکان

- ۱- هر چه کودک بیشتر تنبیه بدنی شود، خشن‌تر و پرخاشگرتر بار می‌آید.
- ۲- هر چه کودکان بیشتر تنبیه بدنی شوند بیشتر خود را کتک می‌زنند.
- ۳- کتک زدن، دامه‌هایی می‌کارد که محصولش خشونت‌های رویه تشدید است.
- ۴- کتک زدن هیچ تنبیه مثبتی در بر ندارد.

تربیت فرزند از نگاه پیامبر  
گرامی اسلام (ص)

بچه شما هم  
آقا است، هم خدمتکار  
و هم وزیر

پیامبر (ص) فرموده است «فرزند، هفت سال آقا است، هفت سال خدمتکار، هفت سال وزیر» در این حدیث پیامبر (ص) مهلت تربیت را بیست و یک سالگی قرار داده است. بنا به این فرمایش، بچه در هفت سال اول زندگی، آقا است و خواسته‌هایش باید از طرف پدر و مادر اجابت شود (اگر خواسته‌اش به مصلحت او نیست باید برایش خواسته دیگری که به صلاح است، ایجاد کرد و آن را بر آورد تا جایگزین خواسته اول شود).

### هفت سال دوم، انجام کارهای خوب

در هفت سال دوم خادم است، یعنی باید او را به کارهای خوب عادت داد و ولایت کرد.

به عبارت دیگر، در این مقطع سنی، والدین باید طوری با فرزند خود رفتار کنند که در برابر او هیبت داشته باشند و بچه به واسطه این هیبت به انجام کارهای خوب وادار شود. البته برای ایجاد هیبت نباید منوسل به کتک زدن شد، بلکه باید با مقاومت در برابر لوس شدن‌های فرزند، در نهایت به او فهماند که در صورت تخلف باید با پلندهای آن (مثلاً قهر کردن) روبه‌رو شود.

در این رابطه امام باقر (ع) می‌فرماید: «مدرکین پندرها آن است که محبت کردن به فرزندش را به حد افراط برساند» چون اگر محبت به حد افراط برسد، بچه بی تربیت خواهد شد. در روایت دیگری، امام باقر (ع) می‌فرماید یک بار پدرم مردی را دیدم که پرسش با او راه می‌رفت، در حالی که خود را به باوری پندار می‌کرد. بعد امام فرمودند پدرم تا زنده بود، با این بچه حرف نزد.

### هفت سال سوم، وزیر و مشاور

اما در هفت سال سوم، فرزند وزیر و مشاور است.

در این سنین باید به فرزندان به عنوان یک عضو جدی و اصلی، در خانواده مسئولیت بدهید. مانند مسئولیت کارهای خانه، اداره برادر و خواهر کوچکتر و... احساس مسئولیت فرزند بزرگتر نسبت به فرزند کوچک‌تر، سبب ایجاد دوستی و محبت در فرزند کوچک نسبت به فرزند بزرگ می‌شود و به همین دلیل، فرزند کوچک‌تر از فرزند بزرگ‌تر اطاعت و حرف شنوی پیدا می‌کند. ضمناً از این حدیث، مشخص می‌شود که تربیت تا بیست و یک سالگی قبال اجرا است.

## جایگزینی برای کتک زدن!

راهنمای صحیح تربیت کودکان

آیا انسان‌ها می‌توانند تغییر کنند؟ بدون شک آری. همه ما رفتارمان را از یک یا چند جهت اصلاح کرده‌ایم. چون بچه‌ها در حال رشد و بزرگ شدن هستند، تربیت‌پذیرتر از بزرگسالانند. با این حال برخی از بچه‌ها آنقدر لجبازند که در مقابل تغییر استقامت بیشتری نشان می‌دهند. تأثیرگذاری یعنی این که برای کودک خود اشارات و تقویت کننده‌هایی به وجود آورید که او را به سوی رفتار مطلوب سوق دهد. اصلی‌ترین شیوه‌های تأثیر بر رفتار فرزندان از طریق تعریف و تحسین، چشم‌پوشی‌های انتخابی، فرستادن به اتاق خود، آموزش درک عواقب کار، به کارگیری تشویق کننده‌ها به خاطر آورنده‌ها، مذاکره و قطع امتیازات است.

### شیوه تعریف و تحسین از فرزند

تعریف و تمجید، تأثیرگذار با ارزشی است که کودکان خواستار شنود ساختن شما و دریافت همیشگی تعریف و تمجید از جانب شما هستند. در عین حال امکان دارد در این کار افراط کنید. اول از همه از رفتار تعریف کنید نه شخص. تعریف‌هایی مثل «دختر خوب» یا «پسر خوب» در خطر سوء تعبیر است. این عناوین برای برخی بچه‌ها بسیار سنگین است (اگر کار خوبی انجام ندیم به این معناست که من پندم!) بهتر این است که بگویید: «تو کار خوبی کردی، انقدر را تمیز کردی.» یا «از رنگ‌هایی که در این نقاشی به کار بردی خیلی خوشم می‌آید.» برای چیزهای خیلی فوری از «آفرین!» خیلی خوبه» یا «بله! استفاده کن تا از درس» به خاطر عملکردم به من اهمیت داده می‌شود.» اجتناب شود. اگر هر حرکت او را تحسین کنید یا به تعریف و تمجید معتاد می‌شود و با تمجیب خواهد شد که چرا شما تا این حد تلاش می‌کنید. لوسیت به خودش احساس خوبی پیدا کند. لازم نیست کارهای را که او برای لذت خودش و دلایل شخصی انجام داده است به زبان آورید و تحسین کنید.

### جایگزین کردن رفتار خوب با رفتار بد

چنانچه در صدد رسیدن به هدف رفتاری خاصی هستید مثل متوقف کردن نق زدن، تعریف بسیار موثر است. در ابتدا ممکن است حس کنید هر کلمه خوبی را که فرزندتان می‌گوید به زبانی می‌آورید. «من صدای قشنگ تو رو دوست دارم.» (البته در بالاخره وقتی نق زدن فروکش می‌کند، نیاز فوری به تعریف و تمجید کاهش می‌یابد) (البته برای جایگزین شدن آن توسط رفتاری خوب به تلاش بیشتری نیاز است) و به سوی تأثیرگذاری بر رفتاری دیگر می‌روید.



# راهی برای آنکه آدمی با فرهنگ و منزه باشید



## نشانه آدمی بلند مرتبه و پاک!

آری، می‌دانم که گاه این کار دشوار است. طبیعی است که ملایمت با برخورد تند و زنده مردم مقابله به مثل کنید. در صورتی که اگر ایستادگی کنید و این مرحله دشوار را پشت‌سر گذارید به خاطر تسلط بر احساسات و رعایت موازین بالای اخلاقی به خود می‌بالید این طرز رفتار هزاران مرتبه لذت‌بخش‌تر از انتقام‌جویی است. می‌دانم که انتقام وسوسه‌انگیز است. با وجود این حمت به خرج دهید و در برابرش ایستادگی کنید. در غیر این صورت با افرادی که با شما بدرفتاری کرده‌اند همسطح می‌شوید و به جای این که با فرشتگان هم‌نشین شوید، با حیوان سفت‌ان محشور می‌گردید. زیرا انتقام خشونت و نخوت و تحقیر موقعیت دیگران، شما را خوار و حقیر می‌کند. انتقام کار پزندگان است و پیروی از موازین بالای اخلاقی تهاراه دستیابی به رستگاری، پرهیز از انتقام‌جویی شما را فردی سادهاو با پر دل جلوه نمی‌دهد، مفهومش آن است که صادق، منین، بلندمرتبه و پاک و منزه هستید.

گفتگو درباره موازین بالای اخلاقی ساده اما پیروی از آن واقعاً دشوار است. با وجود این یقین دارم که با استفاده از رهنمودهای زیر و تجدیدنظر در نگرش و رفتارتان توانایی انجام این کار را دارید. برای این منظور نخست ضرورت دارد با خود عهد کنید که هرگز:

- ۱- انتقام نگیرید ۲- بدرفتاری نکنید ۳- از کوره در نروید ۴- به کسی آسیب نرسانید ۵- بدون اندیشه عمل نکنید ۶- از برخورد تند و گزنده پرهیزید ۷- از خشونت خودتاری کنید

### نخست تأثیر قرار نگیرید

جان کلام آن که در همه وقت و همه جا بدون توجه به برخورد نامناسبی که ممکن است با آن روبرو شوید، صدقته، مهری، یکرنگی و بخشش را سرلوحه رفتارشان قرار دهید و هیچگاه در برابر بی‌انصافی‌ها، بدرفتاری‌ها مقابله به مثل نکنید. کلمات مثبت بر زبان جاری سازید، لحن بیان را ملایم کنید و هرگز تحت تأثیر رفتار و گفتار دیگران از موازین اخلاقی منحرف نشوید.

حکوته می‌توانید صحبت اطرافیان را جلب کنید؟

## ۱۰ قانون مهم در دوستی

- یک دوست خوب بودن، برای خوتن، مادران، فرزندان و با همسران، درجه اول مفیوش این است که به هویت و فردیت «فلسان» حرمت نهد.
- «دوستی» لعینتی ژرف بر ارزش فرد متعکس می‌کند. به ما می‌گوید که قرار فقط برای رضایت بخشیدن به نیازها و خواسته‌های ما زندگی نمی‌کنند بلکه آنها نیز نیازها و تمسبه‌هایی برای عملی کردن در زندگی خود دارند.
- اگر دیگری را به راستی دوست می‌دارید، او را کمک کنید تا با یکنه و مستقل شود، چنان سرباز از حضور خود که دیگر ترفی به حضور شما نباشد.
- شما در عشق حقیقی به فرد مقابل، سعی نمی‌کنید که او را وابسته خود نگه دارید. ترویج می‌دهید به جایی آن که به او «ماهی» بدهید «ماهیگیری» را به او بیاموزید!
- شما می‌توانید هر کسی را که دلتان می‌خواهد دوست داشته باشید، به شرط آنکه پذیرید همه مردم نمی‌توانند شما را دوست بدارند!
- همانطور که نمی‌توانید خود را واپار به عشق‌ورزی کنید نمی‌توانید هیچ شخص دیگری را هم به این امر مجبور کنید!
- شادی زندگی از آنجایی ناشی می‌شود که بتوانید احساسات خود را بیان کنید و گلفی به قلب ماجرا بزنید و به قول معروف «ریشک» کنید.
- اگر دلتان برای کسی تنگ شده مقاومت نکنید. با او تماس بگیرید و احساس واقعی‌تان را بازگو کنید. نگران نباشید که او چه فکری می‌کند.
- کودکان تقریباً آنچه را می‌خواهند به دست می‌آورند زیرا خواست خود را به زبانی می‌آورند و شرم و حیا مانع از آن نمی‌شود! با قصد و نیت خویش را کتمان و پنهان کنند و در دل نگه دارند. یکی از رموز لطف و شیرینی و جالبیت کودکان، همین رنگ‌گویی آنهاست.
- اگر شما هم شیرین زبان و ورواست باشید، مهر و علاقه اطرافیان را به سوی خود جلب خواهید کرد.

## نکته خصوصی از زندگی حامد بهداد



## بیزار از تملق و عاشق و سکوت و تنهایی

حامد بهداد متولد ۱۳۵۲/۸/۲۳ محل تولد: مشهد

- ۱ ● فرزند اول خانواده است و یک برادر کوچکتر از خودش دارد.
- ۲ ● در خیابان بهار به دنیا آمده و نادو، سه سالگی در کوی کارمندان مشهد بزرگ شد.
- ۳ ● سه ساله بود که خانواده‌اش برای ادامه زندگی به تهران آمدند ولی دوباره در ۱۶ سالگی به مشهد بازگشتند.
- ۴ ● معلمش به او توصیه کرد: اگر می‌خواهی بازیگر شوی سعی کن بازیگر تحصیلکرده باشی.
- ۵ ● برتحرك است اما علاقه کمی به ورزش دارد.
- ۶ ● بیست‌ساله بود که دوباره به تهران آمد اما این بار تنها و خانواده‌اش موافق زندگی او در تهران نبودند.
- ۷ ● هم دانشگاهی و هم کلاسی با سجاد صالحی، شهرام حقیقت‌دوست، کیهان ملکی، نگار فرزند یوسف نهموری بود.
- ۸ ● از دود کیهان برادر رشا کیهان مشاورهای زیادی گرفت.
- ۹ ● برای حضور در فیلم آخر بازی نامزد دریافت سموخ بلورین شد.
- ۱۰ ● صحبت‌های مالی را امید جوان را هرگز از یاد نمی‌برد.
- ۱۱ ● در بوتیک دو سکلس بازی کرد اما ادعا می‌کند به اندازه ۲ سال برای این فیلم انرژی صرف کرده است.
- ۱۲ ● عاشق بیاده‌روی، مغرور، بیزار از تملق، عاشق تنهایی و سکوت.

- ۱۳ ● بازی مرحوم خسرو شکیبایی در هامون را می‌پسندد.
- ۱۴ ● عاشق فیلم گوزن‌ها است.
- ۱۵ ● آرزو دارد روزی برای بهرام بهیایی بازی کند ولی حاضر نشد بدون دستمزد برای وی بازی کند.
- ۱۶ ● خانواده‌اش در سال ۸۲ به تهران آمدند و با او زندگی می‌کنند.
- ۱۷ ● در فیلم کفه ستاره با افسانه بابکن، بازی کرد. همبازی بود.
- ۱۸ ● یک مشت پرغتاب ساخته اسفند هاشمی دومین سربال جدی او بود.
- ۱۹ ● نخستین همکاری با میلانی در فیلم کوتاه «می‌ترسم و دروغ نمی‌گویم» بود.
- ۲۰ ● شرفی‌نیا در مورد او گفته وقت سپهر استر شدت است.
- ۲۱ ● معتقد است وی به مشهد می‌رود حتی نوشتن زیاد می‌شود.
- ۲۲ ● به سیمیا می‌رود تا از حضور خودش روی پرده لنت برد.
- ۲۳ ● حمید فرخ‌نژاد را یکی از بازیگران خوب می‌داند و او را تحسین می‌کند.
- ۲۴ ● حرف‌هایش در مورد بهروز وثوقی در حالیه یکی از جشنواره‌ها سروصدا به پا کرد.
- ۲۵ ● بالاخره در محافه در خیابان به آرزوی بازی برای کیمیا رسید.

# زن‌ها دوست دارند مردها چه چیزهایی را بدانند؟



ایا تا به حال متوجه تفاوت‌های مردها و زن‌ها در ارتباط با عشق شده‌اید؟ این تفاوت‌ها از ارزش‌های متفاوت مردمی و زن‌ها ناشی می‌شوند. احساس ارزش شخصی زنان به این بستگی دارد که چقدر در عشق ورزیدن و ارتباط برقرار کردن موفق بوده‌اند. این در حالی است که احساس ارزشمند بودن در مردان به میزان موفقیت‌های دستیابی‌های آنها بستگی دارد.

## آنچه زن‌ها دوست دارند مردها بدانند

گاهی اوقات زن‌ها فرض را بر این می‌گذارند که عدم تمرکز و توجه شما مردها به رابطه به این معناست که ما را دوست ندارید یا به آن اندازه که ما به شما اهمیت می‌دهیم، شما به ما اهمیت نمی‌دهید. به همین دلیل هنگامی که شما ما را در اولویت قرار نمی‌دهید، ناراحت می‌شویم و می‌رنجیم چرا که دوست داریم ببینیم شما نیز به اندازه ما به رابطه‌تان متعهد و پای بند هستید و این که به همان اندازه که شما برای ما ارزشمند هستید، ما نیز برای شما ارزشمند و گرمی هستیم.

## این تفاوت مردها و زن‌ها از کجا می‌آید؟

این تفاوت‌ها به دلایل اجتماعی و فرهنگی برمی‌گردند که خود مربوط به هزاران هزار سال پیش است. به زبان ساده می‌توان گفت که در زمان‌های بسیار دور قنبر و منزلت و ارزش یک مرد به توانایی او در شکار کردن و فراهم آوردن غذا برای خانواده و قبیله‌اش و نیز توانایی او در دفاع از خود و خانواده‌اش و همچنین جایگاه او در قبیله و اجتماع کوچکش بستگی داشت. موفقیت یا شکست او در انجام این امور به معنای مرگ و زندگی او و خانواده‌اش بود حتی امروزه نیز ارزش شغلی مرد در اجتماع تا حد زیادی به توانایی او در پول درآوردن، موفقیت‌های شغلی او و جایگاه یا پست و مقام او و نیز توانایی و مهارت‌های او در شکار خانه بزرگتر، ماشین بهتر، لباس بهتر... بستگی دارد ارزش زن در زمان‌های گذشته به فاکتورهای کاملاً متفاوت بستگی داشت. توانایی او در مراقبت از مرد و بچه‌ها، توانایی‌های احساسی و عاطفی مرد و علاقمند نگه داشتن مرد به ادامه کار و تلاش و شکار برای زن و خانواده‌اش، توانایی او در کنار آمدن با خانواده و نزدیکان و بستگان مرد و دیگر اعضای گروه، قبیله یا اجتماع موفقیت یا شکست زن در اجرای موفقیت آمیز این امور نیز به معنای مرگ و زندگی او بود. زن‌هایی که به هر دلیل در راضی نگه داشتن مرد و جلب علاقه او موفق ظاهر نمی‌شدند، چاره‌ای نداشتند که به تنهایی از خودشان مراقبت و مواظبت کنند و چه بسا که نسل‌شان منقرض می‌شد. حال روشن شد که چرا برای زن‌ها عشق بر هر چیز دیگری مقدم است.

## نامه عجیب یک زن

### چرا مردان معمولاً سر زنان کلاه می‌گذارند؟

خانم شری امانتین در نامه‌ای خطاب به روانشناسان و کارشناسان مجله معتبر سایکلاژی تودی می‌نویسد: من ۲۹ سال سن دارم، اما برابرم خیلی عجیب است. من تا به اکنون با سه مرد آشنا شده و با هر یک دورهای نزدیک به ۶ ماه تا یک سال نامزد بوده‌ام. با این حال این دوران برابرم خیلی عذاب‌آور و دردناک بود. چون هر یک از آنها به راحتی و به نوعی سرم را کلاه می‌گذاشتند. نامزد اولم پس از ۶ ماه زندگی مشترک و در حالی که کاملاً مشخص بود مرا دوست دارد ناگهان مرا ترک کرد و دو نفر بعدی نیز همین کار را با من کردند. اکنون با این حال ۲۹ سال سن دارم، اما نسبت به بسیاری از مردان و به خصوص مردان جوان بدبین و بی‌اعتماد شده‌ام. من احساس می‌کنم که زنی عاشق هستم و حتماً در زندگی با مرد آینده‌ام تمام زندگی‌ام را به پایش خواهم گذاشت. من همواره سعی کرده‌ام به احساسات و نیازهای روحی، روانی و فیزیکی نامزدهایم احترام و توجه داشته باشم. پس فکر می‌کنم که در این میان کم نگذاشته‌ام پس مشکل من کجاست که نمی‌توانم فردی را برای خود نگاه دارم؟ چرا این افراد مرا گول زده‌اند؟ به من کمک کنید.

\*\*\*

می‌خواهم به شما بگویم که دوران بسیار سخت و دردناکی را سپری کرده‌اید، اما شما هنوز جوان و حتماً پرتلازی هستید. بهتر است که در گام نخست گذشته و دیدگاه‌های گذشته خود نسبت به مردان را فراموش کنید. این طور به خود بگویید که سه مرد «بد» داشته‌اید و اکنون همان ضرب المثل «تا سه تته بازی نشه» درباره شما صدق کرده است. اینطور به خود بقبولانید که دوره بدشانسی شما به پایان رسیده است. اما در اینجا باید نکته مهمی را به شما و زنان و دختران جوان مثل شما گوشزد کنم. آیا شما در زمانی که با این مردان آشنا شده‌اید آگاهانه و از روی بررسی دقیق یا پیش گذاشتید و یا تنها صرفاً به خاطر برخی مسائل و نکات ظاهری در آنها و همچنین مطمئن بودن از خود مبنی بر آنکه عاشق شده‌اید، کام به جلو گذاشته‌اید؟ من مطمئن دارم که نه. ۱۰۰ درصد، اما تا ۸۰ درصد مطمئن نبودید و حداقل در یکی از این موارد که حتماً آخرین مورد هم بوده است به این اشتباه خود پی برده باشید. در اینجا نکته حساسی وجود دارد که اگر کمی آن را اشتباه بگیرید، در آینده هم شکست خواهید خورد. معمولاً مردانی که قصد ازدواج داشته باشند، دنبال کلاه گذاشتن سر هیچ زنی نیستند. احتمالاً این مردان دارای خصوصیات اخلاقی بوده‌اند که با شما سازگار نبودند. البته نباید مسئله نیاثت شاید نادرست و ناجوانمردانه آنها را هم نادیده گرفت. اما در کل شناخت از طرف مقابل و درک خصوصیات اخلاقی وی منجر به آن خواهد شد که حتی در صورت شکست در برقراری بل ارتباطی و سپس روابط عاشقانه، هرگز به این روز نیافتید و نسبت به مردان و به خصوص مردان جوان بی‌اعتماد نشوید.

## چرا همسران را از خود بیزار می‌کنید؟ کدام رفتار مردان، زن‌ها را دیوانه می‌کند!

چرا همسران را از خود بیزار می‌کنید؟

دکتر سارما رادی‌الجیسی



همه چیز را نادیده می‌گیرید و تلاشی برای برآورده ساختن آن‌ها نمی‌کنید.  
 با گوش ندادن به زن‌ها و نادیده گرفتن نیازهایشان بدترین احساسات را در آن‌ها تولید می‌کنید.  
 در این‌گونه اوقات احساس ناامنی می‌کنیم و می‌ترسیم، زیرا احساس می‌کنیم به ما اهمیتی نمی‌دهید.  
 تق‌تق شده‌ایم و مدام از شما شکایت می‌کنیم، زیرا مجبوریم برای یک چیز مدام از شما خواهش کنیم.  
 از شما غیبی و بیزار می‌شویم، زیرا شما احساسات ما را نادیده می‌گیرید.  
 برتوقع می‌شویم و شما را تهدید می‌کنیم، زیرا می‌خواهیم سرانجام بمنحوی توجه شما را جلب کنیم.  
 بدجنس و مغرض می‌شویم، زیرا متوجه می‌شویم عاملان به ما بی‌توجهی می‌کنید.  
 زودرنج، عصبی و تحریک‌پذیر می‌شویم، زیرا مدام تکراریم که سرانجام به خواسته‌های ما ترتیب اثر خواهید داد یا نه.

به گفته‌های ما صحنه نمی‌گذارید یا آن‌ها را احمقانه یا اشتباه می‌پندارید و سپس خلوری رفتار می‌کنید که گویی منتظرید صحبت‌هایمان تمام شود تا فوراً آن را از گوش به در کنید.  
 خواسته‌ها و نیازهای ما را بی‌جا تلقی می‌کنید یا آن‌ها را وارد نمی‌دانید و به خودتان یا به ما می‌گویید که ما برتوقع و زیاده‌خواه هستیم.  
 تا آخرین لحظه خواسته‌های ما را به تعویق می‌اندازید، گویی می‌خواهید ببینید آیا می‌توانید ما را منحرف کنید یا سرانجام وادارمان سازید قید آن‌ها را بزنیم یا نه.  
 اهمیت خواسته‌ها و نیازهای ما را دست کم می‌گیرید و این‌طور فکر می‌کنید که واقعا مهم نیستید و لزومی ندارد آن‌ها را برآورده سازید.  
 طوری وانمود می‌کنید که به نیازهای ما گوش داده‌اید و می‌خواهید آن‌ها را برآورده سازید اما سپس کار خودتان را می‌کنید و

# دختر و پسر مناسب کجا پیدا می‌شود؟



دیدن ازدواج‌هایی حسن بزرگ دارد و

مقابلتان را می‌شناسید و قضاوت‌ها و تمایز دیگران را درباره او می‌شنوید. در این شرایط، منطقی‌تر و عاقلانه‌تر تصمیم می‌گیرید. اما باید یک هشدار را هم جدی بگیرید. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که افراد وقتی در یک محیط قرار می‌گیرند احتمال اینکه عاشق هم شوند بیشتر است. در واقع محیط جغرافیایی مشترک صرف نظر از تشابه‌ها یا تفاوت‌های افراد، زمینه عشق و ازدواج را هم فراهم می‌آورد. بنابراین مراقب باشید چشم بسته در دام نیفتید.

شاید تا به حال با جوانانی مواجه شده باشید که وقتی از آنها می‌پرسید چرا ازدواج نمی‌کنید؟ پاسخ می‌دهند: کو دختر یا پسر مناسب؟ مشکل بیشتر این آدم‌ها آن است که نمی‌دانند چطور گزینه مورد نظرشان را برای ازدواج پیدا کنند. افراد بسیاری وجود دارند که می‌توان برای ازدواج به آنها فکر کرد. این افراد معمولاً در سه مکان مختلف قابل شناسایی هستند.

## محل کار و دانشگاه

برخی افراد در محل کار یا دانشگاه با یکدیگر آشنا می‌شوند و سرانجام ازدواج می‌کنند. البته برخی هم با همکاری‌هایشان از ازدواج دلسرد می‌شوند. اما در هر حال چنین رخ می‌دهد. آشنایی‌های منجر به ازدواج در محل کار و دانشگاه یک

## محیطی که در آن زندگی می‌کنیم

البته نمی‌شود توقع داشت در همسایگی بتوان با افراد مختلف که برای ازدواج مناسب‌اند روبه‌رو شد. اما در هر حال افرادی که سال‌ها به عنوان همسایه با هم‌محله‌ای در کنارشان بوده‌اید، می‌توانند گزینه مناسبی برای ازدواج باشند. حسن این نوع انتخاب‌ها آن است که شما مدت‌ها فرد مورد نظران را دیده و شناخته‌اید. از خانواده او اطلاع دارید. سطح زندگی‌شان را می‌دانید و احتمالاً تناسب فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی بیشتری با یکدیگر دارید.

## مکان‌هایی که افراد در کنار هم فعالیت دارند

با فردی مناسب آشنا شوید. البته این مهم است که از ته قلب با خودتان روبراست و مطمئن باشید که پسر و شریک زندگی می‌خواهید. البته اگر فرد مناسبی نیافتید یا اینکه خودتان آمادگی ازدواج ندارید، مجبور نیستید به این سرعت ازدواج کنید. صبر کنید تا آمادگی‌های لازم را به دست آورید و بعد با همه وجودتان در یک زندگی مشترک حاضر شوید.

نمونه این مکان‌ها، دانشگاه، سازمان‌های اجتماعی، مکان‌های ورزشی و... است. در این جاها معمولاً افراد با علاقه‌های مشابه کنار هم قرار می‌گیرند و احتمال اینکه فرد مورد نظر را برای ازدواج پیدا کنند بسیار زیاد است. حسن این انتخاب‌ها اشتراکات فردی بیشتر و علاقه‌مندی‌های مشابه است. با وجود این، اگر واقعا می‌خواهید ازدواج کنید، پس به مکان‌هایی بروید که ممکن است

## شایعه پراکنی در مورد خانواده همسر، ممنوع!

تلخ می‌تواند بعضی اوقات نقش اساسی در دو به همزنی خانواده‌ها بازی کند. بعضی اوقات عروس، مخصوصاً عروس‌های جوان و کم تجربه گویی را برداشته و ساعتها با مادرشان وراجی می‌کنند و همه مسایلی را که در خانواده شوهرشان در جریان است به مادرشان می‌گویند. برای شام چی پخته، آخرین خواستگار برای خواهر شوهر، دعوی بین برادر شوهر و زنی، رئیس اداره شوهرش چی به شوهرش گفته، جاری‌اش چی به مادر شوهرش گفته، همه چیز از طریق خط تلفن داخل گوش‌های حریص مادر ریخته می‌شود. این بدترین کاری است که یک زن می‌تواند انجام دهد. یاد بگیرید که محتاط باشید. شایعه پراکنی نکنید، مخصوصاً با مادران. وقتی که ازدواج می‌کنید وارد خانواده دیگری می‌شوید که اسرار آنها اسرار شماست. باید به محیط خصوصی آنها احترام بگذارید.

باید باک بی‌زنی زندگی‌تان همیشه پر از عشق باشد!

## راه‌هایی برای حفظ عشق و علاقه میان زن و شوهر

خیلی‌ها می‌گویند حالا که ازدواج کرده‌ایم، دیگر نیازی به آبراز عشق و علاقه نسبت به همسرمان نیست. داشتن یک چنین تصویری غلط است زیرا در اصل عشق مهم‌ترین واژه هر زبانی است. شما باید بدانید یک زن و شوهر که به عقد یکدیگر درمی‌آیند، باید باک مائین زندگی‌شان را همواره پر از عشق نگه دارند. به همین خاطر خیلی از راهپهات که می‌تواند شما را در این راه به هدفی که دارید برساند.

اگر مرد هستید و می‌خواهید باک عشق‌تان را نسبت به همسرتان پر نگه دارید، دنبال فرصتی بگردید تا با خرید یک کادو حتی کوچک اما تأثیرگذار، همسرتان را از این بابت غافلگیر کنید. اگر زن هستید و می‌خواهید در این مسیر حرکت کنید، به دنبال بهترین فرصت باشید. شاید فرا رسیدن روز تولد، روز شروع به کار، روز تولد فرزندتان و... فرصت ایده‌آلی شود. در این هنگام با خرید یک پیراهن، تی شرت و... اجازه دهید شوهرتان در راه عشق غافلگیر شود.



## بهترین و مشهورترین اکسیرهای زیبایی جهان

از درمان پوست تا محکم کردن ناخن‌ها

زمانی که در کشورهای دیگر در حال و گشت‌وگذار هستید، موارد عجیبی توجه‌تان را جلب می‌کند. شیوه‌هایی که برای زیبایی‌شان به کار می‌گیرند اما مشهورترین این شیوه‌ها کدام‌اند؟

زیبایی رنگ پوست با پودر برنج گشاهای ژاپنی صفا سال ژ پودر برنج برای زدودن لکه، کاهش چین و چروک و حتی رنگ بهتر و زیبایی پوست استفاده می‌کردند.



ادویه‌جات؛ دره‌کننده پوست در تونزی و پاکستان در یک مراسم عروسی سنی، عروس باید ماسکی از جنس زردچوبه، صندل، آرد، گلاب و شیر روی صورت و بدن خود بمالد زیرا معتقدند باعث تمیزی و برقی شدن پوست می‌شود. ناخن‌های محکم‌تر با عصاره سیر زنان دومینیکی اغلب سیر را روی ناخن خود می‌مالند تا ناخن‌های محکم‌تری داشته باشند.

رنگ پوست زیبا با مصرف آب هویج در برزیل برخی زنان ادعا می‌کنند که نوشیدن آب هویج پوستشان را سالم و زیبا می‌کند، زیرا هویج سرشار از بتاکاروتن است و خوردن زیاد آن می‌تواند رنگ پوست را به نارنجی متمایل کند. داشتن موهای ضخیم‌تر یا خوردن چای گزنه برخی معتقدند که دم‌کرده گزنه و خیس کردن موها با چای گزنه می‌تواند باعث درمان کم‌پشتی موها شود. در کرواسی زنان برای درمان خارش سر موهایشان را با گزنه پخته می‌شویند.

شیر؛ دره‌کننده پوست کلتورائو و الیزابت اولی یا شیر گرم حمام می‌کردند، شیر سرشار از اسیدلاکتیک است که باعث از بین بردن پروتئین‌هایی می‌شود که سلول‌های مرده پوست را نگه می‌دارند.



# گزارشی فواندنی از ۹ مادر عجیب دنیا

مهر- در میان عجیب‌ترین‌های دنیا هستند، مادرانی که به خاطر ویژگی‌های خاص خود یا کودکان، مورد توجه همگان قرار گرفته‌اند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

## 3 پیرترین مادر دنیا (۷۰ سال)

دوی لوهان پس از حدود ۴۰ سال انتظار در سن ۷۰ سالگی و در نوامبر ۲۰۰۸ کودک خود را به دنیا آورد. او در آن زمان اعلام کرد که می‌خواهد حدود ۳ سال کودکش را تنها از شیر خود تغذیه کند.



## 2 جوان‌ترین مادر دنیا (۵ سال)

لینا مدین مادر ۵ ساله اهل پرو به عنوان جوان‌ترین مادر در تاریخ پزشکی شناخته شده است. پدر و مادرش او را به علت برآمدگی غیرطبیعی شکم به بیمارستان برده و در کمال تعجب متوجه شدند که کودکشان ۸ ماهه باردار است. حدود یک ماه بعد در ۱۴ می ۱۹۳۹ لینا صاحب فرزند پسری با وزن ۲/۷ کیلوگرم شد نام کودک را به خاطر دکتری که به این کمک کرده بود، جرالده گذاشتند. جرالدهی کوچک تا سال‌ها فکر می‌کرد لینا خواهر اوست نه مادرش.

## 5 اولین پدری که مادر شد!

توماس بیثی که با تأیید پزشکان و طی اعمال جراحی متعدد جنسیت خود را تغییر داده بود، پس از اطلاع از عدم توانایی همسرش نانسی برای بچه‌دار شدن، خود تصمیم به بچه‌دار شدن گرفت و صاحب یک نوزاد دختر شد.



## 7 مادر کم‌وزن‌ترین نوزاد زنده دنیا با وزن ۵۶۷ گرم

«مه جبین شیخ» نوزاد بسیار کوچک خود را در سال ۲۰۰۴ با وزن ۵۶۷ گرم و قد تنها ۲۵ سانتی‌متر به دنیا آورد. این کودک هم اکنون در سلامت کامل به سر می‌برد.



## 6 پیرترین مادر دوقلوها (۷۰ سال)

امکاری یانوار که مصمم به پسردار شدن بود، در سن ۷۰ سالگی صاحب یک دوقلوی نارس، اما به‌طور کلی سالم می‌شود که یکی دختر و یک پسر بوده است. امکاری زمانی که دوقلوها را به دنیا آورد، صاحب دو دختر بزرگ شوهر کرده و ۵ نوه بود.



1

## مادر بیشترین قل‌های زنده مانده در یک زایمان (۸ قلو)

نادیا سلیمان که در رسانه‌ها به اکتا مام (مادر هشت‌تایی) معروف شد، کودکان خود را در زانویه ۲۰۰۹ به دنیا آورد. نادیا پیش از این هشت نوزاد، مادر شش کودک دیگر نیز بوده است.



## 4 مادر بیشترین فرزند (۶۹ کودک)

براساس عنوان ثبت شده در کتاب رکوردهای گینس، این رکورد متعلق به یک زن روستایی اهل روسیه است که در ۲۷ زایمان صاحب ۶۹ کودک شد وی صاحب ۱۶ دوقلو، ۷ سه‌قلو و ۴ چهارقلو شده است. علاوه بر این، رکورد بیشترین فرزند به دنیا آمده که دوقلو یا سه‌قلو نباشند، متعلق به لیویا ابواز ۴۴ است که طی ۱۸ زایمان، صاحب ۱۸ فرزند شده است.



## 8 کوتاه‌ترین مادر دنیا با قد ۷۱ سانتی‌متر

کوتاه‌ترین مادر دنیا با وجود اختلال و هشدار پزشکان مبنی بر خطرناک بودن بارداری برای زندگی‌اش، سومین کودک خود را به دنیا آورده است. استسی هرالده ۳۵ ساله که از کودکی از نوعی بیماری مربوط به نارسایی رشد رنج می‌برد، با وجود مخالفت‌های پزشکی، نوزادانی به دنیا آورده که هر کدام در زمان تولد نصف قد او را داشته‌اند.



## 9 مادری با بیشترین فاصله سنی با فرزندانش (۳۱ سال)

الیزابت آن بوتل صاحب دو فرزند است. یک دختر که در سال ۱۹۵۶ زمانی که او ۱۹ سال داشته به دنیا آمد و دیگری پسری است که در سال ۱۹۹۷ در ۶۰ سالگی او به دنیا آمده است.



## ارواح شریر کدامند و چه تفاوتی با جن دارند؟

مطالعات بر روی آثار بشر بدوی از قبیل نقاشی‌ها و کنده‌کاری‌های غارها نشان می‌دهد که انسان از ابتدای آفرینش وجود موجوداتی غیر از خود را در محیط پیرامونش حس کرده است. موجوداتی که ترس، وحشت و حتی نوعی پرستش را در آنها ایجاد کرده است. پس از اختراع زبان و خط در قوم و قبیله‌ای نامی بر آن گذارند و برای ارتباط یا دفع آنان ادبایی را برای خود قائل شدند و این ادب نسل به نسل تداوم یافت چنان که امروز هم در آفریقای جنوبی یا همان روش سنتی برای ارتباط با این موجودات و یا دفع آنان صورت می‌گیرد. به عنوان مثال در آیین یکی از مذاهب جن‌گیری یک سابقه دیرینه دارد که اغلب کشیش‌ها اقدام به آن می‌کنند و در واقع معتقدند که شیطان در قالب جسم فردی رسوخ می‌کند که همگی این موجودات را ارواح شریر می‌نامند و برای دفع شر آنان اعتقادات مخصوص به خود دارند. مثلا برخی از اروپائیان امروزی بر مبنای یک تفکر سنتی در خیابان راه می‌روند دست‌های خود را تکان می‌دهند تا از ارواح شریر دور بمانند و یا در روز معینی از سال مراسمی برپا می‌کنند که در آن عده بسیاری از مردم لباسی شبیه لباس اتاق عمل می‌پوشند، بوقی در دست می‌گیرند و بر آن می‌دمند اما بنابر اعتقادات مسلمانان تنها موجودات ماوراءالطبیعه فرشته‌ها و جن‌ها هستند و روح انسان وقتی کاملا از بدن انسان خارج شود نه تنها قدرتی ندارد بلکه انسان هم نمی‌تواند هیچ‌گونه تسلطی بر آن داشته باشد مگر به خواست خداوند. این کار صورت پذیرد. در کتاب «ارتباط با ارواح» اینطور آمده است: «تسلط ارواح عقب مانده بر انسان‌ها را در اصطلاح عامیانه «جن‌زدگی» می‌گویند که در واقع به همان مفهوم افسون و تسخیر است. ما استفاده از این اصطلاحات را به دو علت صلاح نمی‌دانیم.»

اول این که جن واژه‌ای مخصوص موجودات هوشمند و بر طبق روایاتی عامیانه معمولا برای ایجاد شر خلق گشته‌اند و همواره محکوم به بدی کردن می‌باشند حال آنکه هیچ موجودی به خاطر بدی کردن آفریده نمی‌شود مشیت پروردگار چنان است که راه تکامل و تعالی همواره به روی تمام موجودات هوشمند باز باشد.

### جن‌زدگی یعنی چه

دوم اینکه اصطلاح «جن‌زدگی» غالبا بدین معنی به کار می‌رود که جسم شخصی جن زده را یک جن دیگر و یا روح متصرف شود. یعنی در واقع دو نوع سکونت در قالب یک بدن و این فقط یک نوع استثناست نه یک تصرف یا دشمنی و آزار، بدین جهت واژه جن‌زدگی به مفهوم عامیانه آن برای ما قابل قبول نیست.

آنچه از این متون و بسیاری از متون دیگر برمی‌آید این است که واژه «جن» در فرهنگ‌های دیگر نیز وجود دارد ولی عموما آن را شیطان و یا ارواح شریر می‌نامند، درحالی که ما مسلمانان معتقدیم که در میان جنیان، جن صالح و نیوکار نیز وجود دارد.

اسماعیل حسین‌زاده سرایی در کتاب «سیمای جن» اینطور می‌نویسد: سال‌ها پیش در مشهد مسئله احضار روح غوغایی به راه انداخته بود که دو نفر از علمای معتبر مشهد خواستار شرکت در آن مجلس شدند و پس از حضور از نزدیک جریان حرکت میز را مشاهده کردند، در جلسه دیگری از آن دو درخواست کرد که میز(مقصود میز احضار روح است که روی آن همه حرف نوشته شده و جن‌ها توسط اشاره‌های میز را تکان می‌دهند تا روی حرف مورد نظر بایستند) را بگردانند. این عالم چون دارای علوم و معنویت خاصی بود و راه مکالمه صحیح با موجودات نامرئی را بلد بود گرداننده میز را به اسمایی که حضرت سلیمان(ع) می‌دانست و با آن اسماء جنیان را مسخر کرده بود قسم داده و پرسیده بود شما روح انسان هستید یا موجودی دیگر؟ و شروع به خواندن حروف الفبا کرده و در نهایت این جمله‌ها حاصل شد: «من جن هستم». زمردیان نیز در کتاب «شیطان کیست» می‌گوید: «هدت‌هاست ارتباط گیرندگان با روح با وسیله‌های گوناگون یا جن تماس می‌گیرند البته جن خود را به آنها با نام روح یکی از افراد معرفی می‌کند و آنها بر این باورند که با روح آدمی تماس گرفته‌اند در حالی که اغلب تماس آنها با جن و شیطان است.»

## آیا ادعای «دیدن ارواح» واقعی است؟!

«ایا اینکه بعضی افراد ادعا می‌کنند ارواح را می‌بینند صحت دارد؟ مشاهده یک روح به صورت تجسّدی بدون حضور مدیوم تجسّدی توهمی است که روح به وجود می‌آورد و در واقع خود روح نیست، بلکه در ذهن افراد تصویرسازی می‌کند این تصویر را روح به ذهن فرد متبادر می‌کند و فرد در واقع دچار توهم نیست، بلکه روح را به صورت ذهنی می‌بیند.»

### « جایگاه ارواح در جهان خلقت کجاست؟

ماوراء یعنی در قضا و بر روی مداراتی که در قضا و کیهان وجود دارد در اصل ما ارواح همانند خداوند متعال جایگاه مخصوصی نداریم و تمام طبقاتی که به شما می‌گوییم، تصویرسازی از ذهن خود ما است که دوست داریم به این صورت باشد.

### « آیا ارواح ادیان مختلف و یا مردم یک شهر یا کشور، در جهان خلقت در یک مدار خاص قرار می‌گیرند؟

خیر، همانطور که انسانها با زبانها و فرقه‌های متفاوت بر روی کره زمین قرار دارند، ارواح هم همگی از هر دینی که باشند، باز هم همانطور طبقه‌بندی خواهند شد. یعنی اینکه کسی که مثلا مسیحی و یا حتی مسلمان است، اگر بدانند برای چه زندگی می‌کند و به دنیای پس از مرگ معتقد باشد و به خداوند متعال و وجود او ایمان داشته باشد، همانند بقیه خواهد بود.

همانطور که خداوند در بخشی از آیه‌الکرسی می‌فرماید: در دین هیچ اجباری نیست، هدایت از همراهی مشخص شده است.



رازهای آن سوی مرگ

## بهشت و جهنم چه شکلی است؟!

• نویسنده: دولورس کتن • مترجم: قدیر گلکاریان

### « سؤال: بهشت و جهنم چنان که ما تصور می‌کنیم وجود ندارد و تمام آنها بازتاب احساسی از اعمال دنیوی ما است؟

بله، جهنم و بهشت را همه ما در روی زمین ایجاد می‌کنیم. یعنی با هر عمل زیبا و انسان‌دوستانه و کسب رضایت خلق، زمینه ایجاد بهشت روحی را در معنای باقی فراهم می‌آوریم و همچنان با هر کار بد و نادرستی که باعث می‌شود انسان‌ها از ما رنجیده شوند، اسباب ایجاد جهنم روحی را فراهم می‌آوریم و باید بدانید که گریز از اینها ممکن نیست. زیرا همان‌گونه که عالم باقی و روحی حقیقت محض است، بازتاب اعمال، گفتار و تصورات ما نیز واقعیت مطلق است.

### « سؤال: با این تدبیر انسان‌هایی که خیر و نیوکار بوده‌اند و همیشه انسان‌های بی‌شماری از آنها رضایت داشته‌اند، بهشت خویش را در دنیای اصلی ایجاد کرده‌اند، مگر نه؟

کاملا درست شنیده‌اید، از این رو می‌توان گفت که هر آنچه در روی زمین انجام می‌دهیم، آغاز فصل تکامل برای دنیای باقی است.

اعتقاد، فقط به معنای وابستگی به مواد مخدر نیست. ممکن است پرداختن به برخی رفتارها هم از حالت عادی و معمولی خارج شود و جنبه اعتیادآور به خود بگیرد. مثل اعتیاد به خرید. ما همیشه نمی‌توانیم چنین رفتارهایی را در خودمان یا حتی در نزدیک‌ترین دوستان‌مان تشخیص دهیم. این آزمون ساده به شما کمک می‌کند

### خرید

اگر می‌دانید یا عمیقاً بر این باورید که به یکی از رفتارهای زیر معنادار هستید، با مطالعه این راهنما می‌توانید دریابید کدام قسمت از زندگی‌تان بیشتر تحت تأثیر این اعتیاد قرار گرفته است. اگر نمی‌دانید به رفتار خاصی اعتیاد دارید یا نه، پاسخ به پرسش‌های این آزمون به شما کمک می‌کند تا در صورت اعتیادتان به خرید، میزان آسیبی که به زندگی‌تان وارد شده، ارزیابی کنید.

گزینه‌ای که رفتار شما را بهتر توصیف می‌کند، انتخاب کنید و در پایان همه را باهم جمع بزنید. به پرسش‌های زیر پاسخ «درست» یا «نادرست» بدهید.



## تست ویژه روان‌شناسی:

# اعتیاد به خرید

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>۴. خرج کردن بیش از حد من با خوردن بیش از حد ارتباط دارد.<br/>● درست / نادرست</p>  | <p>۱. اغلب چیزهایی را که خریده‌ام، پس می‌دهم؛ حداقل یکی از هر چهار خرید.<br/>● درست / نادرست</p>                      |  |
| <p>۵. در کمند من بیش از چهار دست لباس وجود دارد که هنوز حتی برچسب قیمت‌شان را هم نکرده‌ام.<br/>● درست / نادرست</p>               | <p>۲. من درباره قیمت چیزهایی که خریده‌ام به همسرم، دوستان یا همکارانم دروغ می‌گویم.<br/>● درست / نادرست</p>           |  |
| <p>۶. من به سختی می‌توانم دخل و خرجم را با هم جور کنم.<br/>● درست / نادرست</p>   | <p>۳. من درباره خرج کردن خود احساس گناه، خستگی یا ناامیدی می‌کنم و گاهی دچار بی‌خوابی می‌شوم.<br/>● درست / نادرست</p> |  |
| <p>۱۵. برای این که بتوانم بیشتر خرید کنم، به راه‌های غیرقانونی یا غیرمعارف برای پول درآوردن فکر کرده‌ام.<br/>● درست / نادرست</p> | <p>۱۱. عادت من به خرید در کارم خلل ایجاد کرده است.<br/>● درست / نادرست</p>  | <p>۷. قبل از پاسخ دادن به تلفن، حتماً به شماره فردی که تماس گرفته، نگاه می‌کنم تا مجبور نشوم با طلب‌کارانم صحبت کنم.<br/>● درست / نادرست</p> |
| <p>۱۶. سابقه انواع اعتیاد (از جمله اعتیاد به خرید) در خانواده ما وجود دارد.<br/>● درست / نادرست</p>                              | <p>۱۲. خرج کردن من در زندگی زناشویی‌ام یا روابطم با نامزد مشکل ایجاد کرده است.<br/>● درست / نادرست</p>                | <p>۸. خرید برای من راه‌هایی از بی‌حوصلگی، تنهایی، خشم یا ناامیدی است.<br/>● درست / نادرست</p>  |
| <p>۱۷. مدام تصمیم می‌گیرم خرج نکنم تا بتوانم پول‌هایم را جمع کنم و یک‌باره مقدار زیادی خرید کنم.<br/>● درست / نادرست</p>         | <p>۱۳. اگر چند روز خرید نکنم، احساس کمبود می‌کنم.<br/>● درست / نادرست</p>   | <p>۹. وقتی برای خرید بیرون می‌روم، نمی‌توانم دست‌خالی به خانه برگردم.<br/>● درست / نادرست</p>  |
| <p>۱۸. لباس‌ها و وسایل من همه باید مارک‌دار و از مارک‌های درجه یک باشند.<br/>● درست / نادرست</p>                                 | <p>۱۴. بیش از سی درصد درآمد من را صرف پرداخت اقساط وام‌هایی غیر از وام مسکن می‌کنم.<br/>● درست / نادرست</p>           | <p>۱۰. برای این که باز هم قرض بگیرم، به طلب‌کارانم دروغ گفته‌ام.<br/>● درست / نادرست</p>   |



## تفسیر آزمون

### امتیاز صفر تا ۳:

در رفتارهای شما یکی دو نشانه دیده می‌شود که نشان می‌دهد خطر در کمین تان نشسته است، اما با قدرت اوضاع را تحت کنترل خود دارید به عادت‌های خوبتان ادامه بدهید.

### امتیاز ۴ تا ۶:

خطر به شما نزدیک است. بهتر است هر گونه تغییری را در رفتارهای خریدتان، آگاهانه تحت نظر بگیرید و آنها را یادداشت کنید. آگاهی از این رفتارها، مؤثرترین ابزار برای کنترل اوضاع است.

### امتیاز ۷ تا ۱۲:

شما به شدت در معرض اعتیاد به خرید هستید. با دقت به انگیزه‌هایی که رفتارتان را هدایت می‌کنند، فکر کنید بهتر است بداند با پول می‌توان بعضی چیزها را خرید اما بعضی چیزها را قادر نیستید با پول بخرید و باید آنها را دقیقاً بشناسید مشورت با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک کمک بسیاری به شما می‌کند.

### امتیاز ۱۳ تا ۱۸:

به احتمال زیاد به خرید اعتیاد دارید. وقت آن است که دنبال کمک بانشید بهتر است از یک روان‌شناس یا روان‌پزشک بخواهید به شما کمک کند.

## حالا چه کار کنیم؟

این آزمون به شما کمک می‌کند علایم اعتیاد به اینترنت یا خرید را در خودتان ارزیابی کنید. براساس نتایجی که به دست آورده‌اید، ممکن است لازم باشد برای تغییر برخی از رفتارهایی که برای سلامت شما زیان‌بارند، گام‌های اساسی بردارید.

### کارهایی که امروز می‌توانید انجام دهید:

همه آن چه ممکن است به آنها اعتیاد داشته باشید، شناسایی کنید. درباره رفتارها یا خودتان صادق باشید. برای حل مشکلاتتان، متعهدانه عمل کنید نخستین گام برای شکست اعتیاد آن است که بپذیرید اعتیاد دارید. فهرستی تهیه کنید و در آن همه چیزهایی را که فکر می‌کنید باعث رفتارهای اعتیادآمیز شما می‌شوند، بنویسید. دلایل خودتان را برای این که فکر می‌کنید یک رفتار اعتیادآمیز است، هم یادداشت کنید و هر چه باعث تقویت آن رفتار می‌شود، یادداشت کنید با خود فکر کنید که چرا دوست دارید رفتارتان را تغییر دهید؟ سعی کنید موامنی که شمارا از تغییر رفتار بازمی‌دارند بشناسید. چه چیزهایی به شما کمک می‌کنند با این موانع روبه‌رو شوید؟

### اقدام‌هایی که در دو هفته آینده می‌توانید انجام دهید:

از یک مشاور کمک بخواهید و از او درخواست کنید چنانچه گروهی را می‌شناسد که برای ترک اعتیاد تلاش می‌کنند، آنها را به شما معرفی کند. رفتار اعتیادآمیز خودتان را با دقت زیر نظر بگیرید. جدولی تهیه کنید و در آن تاریخ، دفعات انجام این رفتارها، مدت زمان صرف‌شده در هر بار، مقدار پولی که خرج کرده‌اید احساسی که داشته‌اید، افرادی که در این رفتار با شما همراهی کرده‌اند و هر چیز دیگری را که فکر می‌کنید مرتبط است ثبت کنید. هر چند روز یک بار، جدول خودتان را مرور کنید و در آن به دنبال کشف الگو باشید مثلاً ممکن است بتوانید بفهمید در چه ساعت‌هایی از روز بیشتر احتمال دارد به رفتار اعتیادآمیزتان روی بیاورید یا ببینید چه احساسات افرادی که مکان‌هایی بیشتر شما را به سمت آن رفتار سوق می‌دهند.

### کارهایی که در چند ماه آینده می‌توانید انجام دهید:

برای تغییر الگوهایی که در جدول خودتان کشف کرده‌اید گام‌های سازنده بردارید. سعی کنید فعالیت جایگزینی برای خودتان پیدا کنید تا وقتی میل برداختن به رفتار اعتیادآمیز به سراغتان آمد، فوراً حواس خودتان را متوجه آن فعالیت جایگزین کنید. سعی کنید از شرایط و مکان‌هایی که رفتار اعتیادآمیزتان را تحریک می‌کنند، دور بمانید. برای رفتار اعتیادآمیزتان محدودیت‌هایی تعیین کنید و سعی کنید در هر ماه دست‌کم چند روز به این محدودیت‌ها پای‌بند بمانید. مثلاً می‌توانید برای زمان استفاده‌تان از اینترنت، محدودیت قائل شوید. از یک دوست صمیمی و مورد اعتماد بخواهید تا برای اعمال این محدودیت‌ها به شما کمک کند. مثلاً با هم قرار بگذارید که بعد از نیم ساعت گشت زدن در اینترنت، برای پیاده‌روی از منزل بیرون بروید.

## آزشما چه پنهون

### ماجرای ازدواج‌های ابوالفضل پورعرب

ابوالفضل پورعرب تاکنون از دو تجربه ازدواج اول و دوم ناموفق خود صحبت نکرده است. اما از این ازدواج‌ها صاحب یک پسر بنام پوریا و یک دختر بنام رویا می‌باشد. آقای پورعرب برای سومین بار در سال ۱۳۷۹ وقتی ۳۹ ساله بود با آنای نعمتی ۲۳ ساله ازدواج کرد که حاصل این زندگی دختری بنام رایکا می‌باشد. او بعد از ازدواج مخالف بازیگری همسرش بود به همین خاطر خانم نعمتی فقط در فیلم مسافر ۱۳۷۹ کنار ایشان بازی کرد تا اینکه از هم جدا شدند.

### پیمان معادی بازیگر متولد آمریکا

پیمان معادی متولد ۹ تیر ۱۳۴۹ در آمریکا و فارغ‌التحصیل لیسانس مهندسی متالوژی از دانشگاه آزاد کرج می‌باشد که اولین بار در ۲۸ سالگی بازیگری را شروع کرد. پیمان معادی در شهر نیویورک سیتی آمریکا از یک زوج ایرانی به دنیا آمد، پدرش آن زمان دانشجوی رشته حقوق دانشگاه کلمبیا بود و آنجا کار هم می‌کرد. یک برادر بزرگتر و یک خواهر کوچک‌تر از خود دارد، در نهایت این خانواده سال ۱۳۵۵ وقتی پیمان ۶ ساله بود به ایران بازگشتند.

### الناز شاکردوست؛ رتبه ۱۱ کنکور

الناز شاکردوست بازیگر مطرح سینما از ۱۹ سالگی و زمانی که دانشجوی رشته تئاتر بود وارد عرصه بازیگری شد. او می‌توانست در دانشگاه هر رشته‌ای که دوست دارد را انتخاب کند چرا که رتبه‌ای عالی در کنکور داشت. شاکردوست بچه درسخوانی بود به حدی که در رشته ریاضی و فیزیک با معدل ۱۹/۲۳ دیپلم گرفت و در کنکور هنر با رتبه ۱۱ رشته بازیگری تئاتر را برای ادامه تحصیل انتخاب کرد.

### عادل فردوسی پور؛ هرگز از ایران نسیزم

بعد از گزارش عادل برای AFC در فینال لیگ قهرمانان آسیا شایعه مهاجرت دائمی او بیشتر از همیشه لوج گرفته و این سلبریتی محبوب را بار دیگر وادار به واکنش و تکذیب کرد. فردوسی پور برای چندمین بار اعلام کرد: من هرگز وطنم را ترک نمی‌کنم و از ایران نخواهم رفت. وطن عزیزه و هیچ جای دنیا مثل کشورم نمی‌شه.

آخرین دقایق وقت اندازی پنجشنبه بود که برای رفتن به خانه آماده می‌شدم. اما ناگهان زنگ تلفن دایره ویژه قتل به صدا درآمد. احساس خوبی نداشتم. آمبولانژ بودم و وقوع یک جنایت شوم تعطیلات آخر هفته‌ام را خراب نکند اما وقتی رئیس اداره نشانی محل حادثه‌ای را به من داد فهمیدم تعطیلات بی‌تعمیلات. موضوع مربوط به قتل صاحب یک نمایشگاه خودرو در شرق تهران بود. بلافاصله به راه افتادم. وقتی به محل رسیدم در طبقه دوم نمایشگاه که دفتر و محل گاوآستونق و استاد و مدارک بود با جسد بیرمردی روبه‌رو شدم که به طرز فجیعی با خنجرهای کارد به قتل رسیده بود. با دیدن جسد بیرمرد حس عجیبی به من دست داد. صورت مهربانی داشت. با وجود این که به خاطر نوع کارم با سجنه‌های قتل و اجساد زیادی روبه‌رو شده بودم اما انگار این دلمه سنایی از درونم ندا می‌داد که هر چه سریع‌تر باید قاتل این بیرمرد را پیدا کنم.

بر حسب وظیفه و روند معمولی کار، به بررسی صحنه جرم و محل جنایت پرداختم. اما هیچ سرنخی از عامل جنایت در دست نبود. در تحقیقات محلی همه از مقتول به نیکی یاد می‌کردند و او را فردی مؤمن و مورد اعتماد اهل محل می‌دانستند. هیچ سرنخ و فرضیه مهمی در دست نبود. مقدار سرقتی که از محل کار مقتول نیز کشف شده بود خیلی ناچیز به نظر می‌رسید. همین موضوع ما را دچار تردید کرده بود که آیا قتل واقعا با انگیزه سرقت انجام شده یا نه.

با این حال هنوز احساس درونی‌ام مرا وادار به ادامه تحقیقات می‌کرد. با این که بعد از ظهر پنجشنبه بود و فردا هم تنها روز تعطیلی و استراحتم بود. سه ساعتی از حضورم در محل قتل گذشته بود. در حالی که کم‌کم امیدهایم کم‌رنگ می‌شد یکی از همسایه‌ها سرانجام آمد و گفت: امروز صبح وقتی حاج آقا نمایشگاه را باز کرد دو نفر وارد نمایشگاه شدند و با هم به طبقه بالا رفتند. من آنها را دیدم چون مغزهایم درست رو بروی نمایشگاه است یکی از آنها را شناختم. قبلا هم چند بار به اینجا آمده بود. انگار می‌خواستند معاملاتی انجام دهند. اما صبح بعد از آن که با حاجی رفتند بالا دیگر ندیدمشان چون من کار داشتم از مغازه رفتم بیرون. با توجه به اظهارات مرد همسایه، فوراً به سراغ خانواده مقتول رفتم.

پس از صحبت با پسر وی او هم وجود یک مرد جوان اصفهانی را در میان مشتریان پدرش تأیید کرد. بنابراین پس از به دست آوردن مشخصات ظاهری وی تصمیم گرفتم بلافاصله راهی اصفهان شوم. پس از چند تماس فوری و کسب اجازه از مسئولان و دریافت دستور قضایی سرانجام عصر همان روز راهی اصفهان شدم. متأسفانه همزمانی این مأموریت با تعطیلات آخر هفته کار ما را کمی مشکل کرد. این در حالی بود که می‌دانستم دنبال یک سوزن در انبار کاه هستم.

نیمه شب به اصفهان رسیدم. با اطلاعات ناقص و ناچیزی که داشتم نوشتیم یک نفر را پیدا کنیم که آشنایی مختصری با یکی از مظنونان پرونده داشت. کارها همچنان به سرعت پیش می‌رفت. سرانجام با سرنخ‌هایی که داشتم چند ساعت بعد یکی از دو مردی که صبح روز حادثه به نمایشگاه مقتول رفته بودند را دستگیر کردم.

وی پس از دستگیری منکر اطلاع از ماجرای قتل و حضور در تهران شد. اما بعد از چند ساعت تحقیق و بازجویی فنی - پلیسی سرانجام مرد مورد نظر را به ما معرفی کرد. با این حال گفته ورود به خانه او به راحتی امکان‌پذیر نیست. چرا که اطراف خانه‌اش دوربین مداربسته نصب شده و چند سگ وحشی هم در آنجا پرسه می‌زنند.

پس از کسب این اطلاعات همراه سایر همکاران پلیس آگاهی با هر ترفندی بود وارد خانه شدیم اما از آنجا که مدرک و دلیل محکمی برای دستگیری‌اش نداشتیم به بهانه‌ای او را بازداشت کردیم. بعد هم به بازرسی خانه پرداختیم.

در جریان همین بازرسی‌ها ناگهان به محلی رسیدیم که متهم چک پول‌های مسروقه از نمایشگاه مقتول را آتش زده بود و بقیه را که فرصت نابودی‌اش را پیدا نکرده بود در جایی مخفی کرده بود. با پیدا شدن بقایای چک پول‌ها، متهم دیگر راه فرار نداشت و مجبور به اعتراف شد. اما هنگام بازجویی از متهم اصلی ناگهان او به گریه افتاد. افسردگی گریه کرد که تعجب کردم اول با خود گفتم از این که دستگیر شده و خود را در جنگ قانون گرفتار دیده می‌خواهد منظوم نماید. کند اما وقتی علتش را پرسیدم جوابی که به من داد در واقع پاسخی بود به تمام سوالات من در راه کشف این پرونده.

مرد جوان که خیلی متأل و ناراحت به نظر می‌رسید گفت: می‌دانستم خیلی زود دستگیر می‌شویم و سجنه‌های بیرمرد و توسل دم مرگش به اتمه گرفتارمان می‌کند. با شنیدن این جملات بی‌اختیار قلبم از دستم افتاد. اشک در چشم‌هایم حلقه زد. حالا فهمیدم نیرویی که درها را برای کشف پرونده به رویم باز کرده بود و مرا به سوی کشف این قتل هدایت می‌کرد چه نیرویی بود. در بازجویی از متهمان پرونده، مرد اصفهانی اعتراف کرد که با انگیزه سرقت از گاوآستونق نمایشگاه مرتکب جنایت شده است.

او گفت: در جریان چندین بار رفت و آمد به نمایشگاه مقتول و خرید و فروش چند دستگاه خودرو متوجه شدیم که او همیشه مقدار زیادی پول و تریولر چک در گاو آستونق نگهداری می‌کند. به همین خاطر از دوست خود خواستیم تا در این سرقت با من همکاری کند. اما روز حادثه پس از قتل بیرمرد متوجه شدیم مقدار کمی پول و تریولر چک در گاو آستونق قرار دارد. ولی دیگر چاره‌ای نبود بنابراین پس از سرقت بلافاصله به اصفهان برگشتیم تا این که دستگیر شدیم. سرانجام این پرونده با اعدام هر دو عامل جنایت بسته شد.

# جنایت

## در نمایشگاه



## بهترین روش برای تغییر در زندگی شما

وقتی حس می کنید باید عوض شوید



شما نمی توانید همه مردم را تغییر دهید، شما نمی توانید مقتضیات را عوض کنید، اما به کمک خاندان می توانید خودتان را تغییر دهید. با قبض و توفیق الهی من، من شدم و رحمت خداوند به من برای هیچ نبود. در حقیقت سختتر از دیگران تلاش کردم، اما من تنها نبودم، آید و توفیق خداوندی باور من بود. وقتی حس می کنید باید عوض شوید، آیا مجدانه به اصلاح خود می پردازید؟ آیا هرگز با خودتان کلنجار رفتید؟ من سالها با خودم کلنجار رفتم، آن سالها، سال های سخت و نون فرسای بود، سرانجام با توفیق الهی فهمیدم، که فقط به کمک خداوند بزرگ و با قبض او نتوانستم خود را اصلاح کنم. خداوند به ما پشتات داده است که کار نیکوی خودش را تمام می کند و ما را به سوی کمال هدایت می فرماید. این اعمال ظاهراً برای من مشهود نبود، نفهمیدم که با چه وسیله ای تغییرات صورت گرفته، من فقط نتیجه را شاهد بودم. ما هر چه احتیاج داریم با اعتقاد باور و ایمانمان به دست می آوریم. بادم می آید که روی پختنالی نوشته ای را چسباند

بودم به این عادت: «خستگی نتیجه کار ملایم های بدن ما است اما اگر توفیق الهی و رحمت حق با ما باشد، خسته نمی شویم.» زمانی به نتیجه کمال می رسیدم که در همه موارد متکی به او باشم. وقتی خداوند به ما گوشزد می کند و چیزی را که خلاف است مشخص می فرماید، آنچه از ما خواسته شده این است که این خلاف را تصدیق کنیم و نوبه تعامیم. توصیه می کنم که تغییرات باید به کمک خداوند در ما ایجاد شود، پس از آنکه نتیجه مطلوب حاصل شد، روزها شکرگزاری کنیم. در ابتدا نتیجه ملموس نیست اما ایمان به ما توفیق می دهد که بتوایم آن نتیجه را حس و لمس کنیم. کسی که ایمان دارد به چیزهایی می رسد که برای دیگران قابل دین و حس کردن نیست و چون صبورانه منتظر می شود، حاصل کار خود را می بیند. هزار کلنجار رفتن با خودت دست بردار، باور کن که خدا باور نوست و نتایج را به زودی خواهی دید. خداوند تو را برای بهتر شدن تغییر می دهد.»

باربارا دی آنجلس  
روانشناس برجسته به  
سئوالات شما پاسخ می دهد

## مخالفت فرزندان با ازدواج مجدد والدین پذیرفتنی است؟

آیا مخالفت فرزندان با ازدواج مجدد پدر یا مادر پذیرفتنی است؟

همسرم پس از تحمل یک دوره طولانی بیماری، شش ماه پیش درگذشت ما زندگی مشترک خیلی خوبی داشتیم ولی در چند سال آخر که امید بهبودی او را نداشتیم خیلی رنج بردم. بیشتر از ۶۰ سال دارم که ۴۲ سال آن را با همسر متوفایم گذراندم. از نظر جسمی سالم هستم و هنوز فعالیتها را می کنم. به تازگی در محله خودمان با زنی ملاقات کردم و قرار نامزدی گذاشتیم. از هم نشینی با او خیلی لذت می برم و با اینکه نزدیک نیم قرن زندگی زنانه ای داشته ام وقتی نزد او هستم اصلاً احساس تنهایی نمی کنم. فرزندان من ۴۰ ساله و ۲۴ ساله هستند و هر دو پسران ازدواج کرده اند. وقتی قرار نامزدی ام را با آنها در میان گذاشتم هر دو به شدت مخالفت کردند و گفتند که جز به مادرشان نباید به کسی دیگری فکر کنیم و حتی راضی نشدند این زن را ببینند. آیا باید رابطه خود را با این زن قطع کنیم تا رنجش خانوادگی بوجود نیاید؟

چه پدر خوبی هستی به فرزندان خود که در این موضوع از نظر اخلاقی، کمال گزینانه داری. چون صبح که بیدار می شوی همسر را در کنار خود دراز نداری تمام روز را کنار او می کنی و مشغول هستی که شب تنها نخواهد بود. اما وضع در مورد تو چگونه است؟ کسی هستی که سالها باید به فکر همسر متوفایت باشی، دلگسسته و تنها زندگی کنی. در صورتی که در روزی طبیعی باید تسلی خاطر داشته باشی و تا زمانی که زندگی خوش و خرم زندگی کنی. شما زارت را دوست داشتی و ازدواج با او باعث شد که قلبی سرشار از عشق داشته باشی. عشق نیاز دارد که لبراز شود، دور عشق نباید پوله تنیده شود. اینکه قانری عشق بیزی مایه اعتبار و افتخار همسر قبلی است می باشد چون کمال او در تو تأثیر گذاشته و دید مثبت به زندگی زناشویی، در رابطه قبلی او ایجاد شده است. با این حال ازدواج مجددت ممکن است کمی عجیب به نظر برسد (ملکی می شود زن سابق را حرمت روان نداشتی).

ولی من باور دارم اگر مجدداً ازدواج کنی باز هم او را به خاطر خواهی داشت. او همیشه پاره ای از وجودت خواهد ماند همانطور که نامزدت منتحبت همسر قبلی اش را فراموش نخواهد کرد. اینکه فرد جدید را دوست داشته باشی، از عشق تو نسبت به همسر متوفایت کم نمی کند. بلکه نشان می دهد او را چطور دوست داشتی و تو چه چیزهایی از او یاد گرفتی. احساسات خود را با بچه ها در میان بگذار. به آنها بگو در چند سال اخیر به خاطر بیماری مادرشان چقدر رنج روحی برده ای و مزارت کشیده ای. امکان دارد متوجه دلواپسی و مشغولیت شده باشند. بگذار بدانند که چقدر تنهایی و به دین آن زن تکیه داری و هم نشینی با او به تو آرزوش می دهد. واکنش آنها چندان مهم نیست. به خاطر آنها رابطه ات را با این زن قطع نکن، کسی چه می داند؟ شاید زن مرغوست این هم نشینی را برایت فرستاده باشد! به نظر می آید که لازم است به فرزندان تو بگویم (خودخواه نباشید) و از آنها بپرسید، موافق است که انتخاب پدر را محکوم می کنند آیا نگران عاطفه پدر هستند یا نگران عاطفه خودشان؟ می دانم مادران را دوست داشتید اما پدرتان دلتنگ و افسرده باقی بماند. آیا مادران زنند می شود؟ با مرگ مادر فقط پدر برایتان مانده است. او را دوست داشته باشید و برای خوشحالی او دعا کنید و خداوند را بسیار شکر کنید که همسری سر راه پدرتان قرار داده که می تواند برای او همنشین خوبی باشد و راحتی و آرامش را برایش به لطفان بیاورد.

روشنایی ساده

برای غلبه بر مشکلات

## علت تمام ناراحتی های شما در زندگی

### قدم دوم برای رویارویی با مشکلات

در قدم بعدی باید به ارتباط میان توقعات و میزان ناراحتی آن توجه کنید. هرگاه انتظار دارید کاری مطلقاً عمل و خواسته شما انجام شود و این اتفاق نمی افتد، ناراحت می شوید و می رنجید. اما اگر از توقعات خود دست بکشید وقتی زندگی را به همین شکل که هست بپذیرید دلایی برای ناراحت شدن باقی نمی ماند. انتظار داشتن و متوقع بودن نباید ناراحتی می کند، سخت نگیرید.

یکی از کارهایی که می توانید بکنید این است که یکی از روزها را بدون توقع آغاز کنید. انتظار نداشته باشید که شخصاً با شما رفتار دوستانه ای داشته باشند. وقتی این انتظار را نداشته باشید اگر دوسته ظاهر تشویق نمایی نخواهید کرد و اگر رفتارشان دوستانه بود خوشحال خواهید شد. انتظار نداشته باشید که روزی بدون مشکل برقرار شود. وقتی به مسئله ای برخورد کنید بگویند این هم یک مسئله تازه یا آن رویه و می شوم. با مسائل زندگی برخورد ساده کنید و باز هم تکرار می کنید که بی جهت سخت نگیرید.

این روزها به نظر می رسد که همه ما بیش از اندازه جدی شدیم. دختر بزرگم اغلب به من می گوید: «پدر! باز هم نگاهت جدی شده است.» حتی آن دسته از ما که به ظاهر آفتابگردان جدی نیستیم، جدی رفتار می کنیم. مردم بیش از اندازه سخت می گیرند. پنج دقیقه تأخیر، گیر افتادن در ترافیک، شنیدن یک حرف نامربوط از دیگران، پرداخت قبوض آب و برق و تلفن، انتظار کشیدن در صف پخته شدن بیش از اندازه غذای مرتکب یک اشتباه سهوی شدن، بیگانه شدن با خودتان بگویند بیش از اندازه سخت می گیریم، بیش از اندازه جدی هستیم.

### علت همه ناراحتی ها!

علت همه این ناراحتی ها این است که از زندگی زیاد توقع داریم و اگر روند و اتفاقات زندگی برخلاف میل و خواسته ما باشد، همه چیز را به سختی بزرگوار می کنیم. انتظار داریم که زندگیمان به شکلی باشد و به آن شکل نیست. زندگی همین است که می بیند اشکال بر سر این است که می خواهیم زندگیمان دقیقاً همانی باشد که انتظار آن را داریم و وقتی این اتفاق نمی افتد ناراحت می شویم. برای اینکه از دام این جدی بودن بیش از اندازه خلاص شوید، قبل از هر چیز بپذیرید که مسئله ای دارید. باید در خودتان و در رفتارشان تجدیدنظر کنید تا از این سختگیری بیش از اندازه خلاص شوید باید به این توجه کنید که تنها دلیل ناراحتی آن خودتان هستید. خود شما هستید که این مشکلات را خلق کرده اید. این شما هستید که به مسائل زندگی اینگونه واکنش نشان می دهید.



# تست شخصیت‌شناسی به وسیله رنگ‌های دکوراسیون خانه

ایا شما هنگام تصمیم‌گیری و انتخاب یک رنگ برای دکوراسیون خانه خود دچار سردرگمی می‌شوید؟ آیا همیشه لوازم جاتی و اکسسوری‌های خانه خود را به رنگ بزر انتخاب می‌کنید یا بیشتر متمایل به رنگ‌های صورتی و شاد هستید؟ در ادامه مطلب با انجام یک تست شخصیت‌شناسی و پاسخ دادن به پنج سوال، در یابید که رنگ‌های موجود در خانه شما چه چیزی در ارتباط با شخصیت شما می‌گویند.

## اگر شما بخواهید برای دکوراسیون اتاق نشیمن خود کوسن انتخاب و خریداری کنید کدام گزینه را ترجیح می‌دهید؟

کوسن‌های پارچه‌ای شیک به رنگ بزر.  
کوسن‌های شاد و گل‌دار یا انواع بولکی.  
کوسن‌های راه‌راه یا طرح‌های گرافیکی روشن.  
کوسن‌های دکمه‌دار یا انواعی که دورتادور آنها ریش‌ریش است.  
چه نوع پرده یا شیدی را ترجیح می‌دهید؟  
پرده‌هایی به رنگ خنثی مثل پرده‌های سفید و شیدهای چوبی ساده برای پنجره‌های کوچک.  
پرده‌هایی با رنگ پاستل و ملایم مانند پرده‌های گرم رنگ و شیدهای رومی گل‌دار برای پنجره‌های کوچک.  
پرده‌هایی با رنگ‌های شاد و خیره‌کننده و شید راه‌راه با رنگی روشن برای پنجره‌های کوچک.  
پرده چند لایه به همراه لایه‌ای از حریر برای قسمت روی پرده و شیدی از استیل برای پنجره‌های کوچک.

## چه نوع دسته‌گلی را دوست دارید؟

دسته‌گلی بزرگ از لیلوم.  
یک دسته گل از گل‌های دیزی (گل پنج پر) و رز.  
دسته‌گلی از رز صورتی با رنگی تک‌نکته.  
دسته‌گلی که با عناصر ختایی تزئین شده باشد.

## چه نوع کاناپه و صندلی را ترجیح می‌دهید؟

کاناپه‌های بزرگ و چرمی قهوه‌ای رنگ و صندلی‌های پوشیده شده از پارچه بزر.  
کاناپه گرم ساده اما صندلی‌هایی با پارچه گل‌دار و شاد با پارچه‌های بولکی.  
یک کاناپه در نقطه کانونی به رنگ قرمز یا ارغوانی تند و صندلی‌هایی با رنگ متضاد صندلی‌هایی سفید و مشکی به همراه کاناپه هماهنگ با آنها.

## در کمد لباس‌های شما بیشتر چه رنگ‌هایی دیده می‌شود؟

عمدتا سیاه و سفید، بزر یا سفید.  
بلوزهای صورتی، آبی کهربایی، سبز، سفید.  
سیاه و سفید، تفرای و سفید یا دکمه‌های برلق.  
لباس‌هایی ارغوانی یا صندلی‌های قرمز.

## اگر اغلب پاسخ‌های شما گزینه C است: روشن و بی‌پروا

افرادی که رنگ‌های تند و روشن را دوست دارند افراد شجاع و دلبری هستند. رنگ‌های تند و خیره‌کننده محرک هستند. برای استفاده از رنگ‌های تند نکاتی را باید رعایت کنید. برای مثال توصیه می‌کنیم کاناپه‌های قرمز رنگ را در مقابل بزرگ‌ترین دیوار اتاق قرار دهید و همچنین زمینه و رنگ دیوارهای فضایی را که در دکوراسیون آن از رنگ‌های تند و خیره‌کننده استفاده شده، خلوت و روشن نگذارید.

## اگر اغلب پاسخ‌های شما گزینه D است: ترکیبات خاص

این افراد خواستار شکستن و عبور از حد و مرزها هستند. قوانین و باندهارا فراموش کنید و تنها به این فکر کنید که خانه شما باید به رنگی باشد که شما دوستش دارید و در آن می‌توانید مانند یک شاه زندگی کنید. استفاده از ترکیب رنگی سفید و مشکی به همراه اکسسوری‌ها و عناصر فلزی در کنار یک نورپردازی مناسب می‌تواند ترکیب خوبی باشد. شما می‌توانید ضمن بازی با رنگ‌های لطیف و ملایم‌تر، در خانه‌ای با چنین ترکیب رنگی، جلوه‌ای متمایز ایجاد کنید.

## اگر اغلب پاسخ‌های شما گزینه B است: ملایم و پاستلی

افرادی که از رنگ‌های ملایم و پاستلی استفاده می‌کنند افرادی شیک و آرام هستند. رنگ‌هایی از قبیل سفید، آبی ملایم، صورتی ملایم و سبز در کنار هم می‌تواند فضایی الهام‌بخش و لطیف ایجاد کنند که چنین فضایی با کمک طرح‌های گل‌دار و شاد می‌تواند گرم‌تر و دیوارتر شود. بهترین حالت برای این ترکیب‌های رنگی این است که رنگ زمینه دکوراسیون را ملایم و روشن در نظر بگیرید و برای اکسسوری‌ها با یک دیوار فضا از رنگی زنده مانند صورتی تند استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود در چنین دکوراسیونی دسته‌گلی از گل‌های متنوع با رنگ‌های شاد را در گلدانی میناکاری شده قرار دهید. زیرا ترکیب گل‌های تازه و باطراوت با طرح‌های گل‌دار می‌تواند جذابیت ویژه‌ای به دکوراسیون فضا ببخشد.

## اگر اغلب پاسخ‌های شما گزینه A است: خاکی و طبیعی

برخی از رنگ‌هایی که در چرخه رنگ حضور ندارند مانند رنگ سفید، سیاه و سفید بزر و گرم، رنگ‌های خنثی نامیده می‌شوند. این رنگ‌ها اغلب جلوه‌ای خاکی و صلح‌آمیز ایجاد می‌کنند و اغلب افرادی که برای خانه خود از رنگ‌های موجود در طبیعت استفاده می‌کنند، درجات بالایی از کمال و پختگی دارند. اضافه کردن طیف‌های مختلفی از رنگ بزر، گرم و انبساط (طیفی از رنگ سفید) به دکوراسیون عمق می‌دهد. اضافه کردن مقداری گرما با کمک عناصری از قبیل کوسن‌ها، کلاهک آباژور، فالچچه و دیگر عناصر بافت‌دار و دارای رنگ زنده به اتاقی خنثی، اقدامی حیاتی است.

# راهنمای شناخت خواستگار از طریق کف دست

گروهی از پژوهشگران می‌گویند، پس از بررسی تعداد زیادی از انسان‌ها توانسته‌اند خصوصیات مشترکی میان آن‌هایی که دست‌های یک شکل دارند پیدا کنند. این ایده که شکل دست‌ها می‌تواند چیزهای زیاد و عمیقی درباره شخصیت، توانایی‌های جسمی، میزان شجاعت و ریسک‌پذیری بگوید شاید در نگاه اول بسیار عجیب باشد اما دانشمندان در دانشگاه‌های مختلف دنیا با تحقیقات متفاوتی که انجام داده‌اند نتایج حیرت‌انگیزی را مشاهده کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند انگشتان دست به‌طور موثری نوعی کارت شناسایی هستند که به ما اجازه می‌دهند اولین نگاه را روی پتانسیل‌های شریک آینده زندگی مان بیندازیم و تشخیص دهیم چگونه شخصیتی دارد و در چه حوزه‌هایی می‌توان بیشتر روی او حساب باز کرد.

## انگشت‌هایی که ثروت را نشان می‌دهد

دانشمندان دانشگاه کمبریج متوجه شدند، مردانی که انگشت حلقه آن‌ها نسبت به دیگر انگشتان دست به‌خصوص انگشت اشاره بلندتر است، شانس بیشتری برای ثروتمندتر شدن و موفقیت در آینده دارند. همچنین این تحقیقات نشان می‌دهند، این افراد معمولاً در زندگی به سختی تلاش می‌کنند تا به هدف خود برسند و اصلاً جزو آدم‌هایی نیستند که با شنیدن پاسخ منفی نالساوند. این افراد برای موفقیت در یک معامله مالی یا فرد مورد علاقه خود بیش از همه تلاش می‌کنند و تا رسیدن به هدف دست از تلاش برنمی‌دارند. آن‌ها نمونه بارز تلاش حقیقی تا رسیدن به هدف هستند. پس فراموش نکنید هنگام خواستگاری حتماً به انگشتان خواستگارتان توجه کنید، شاید رازهایی در آن نهفته باشد.

## کدام مردها ورزشکارترند

مردانی که انگشت حلقه آن‌ها بلندتر از انگشت اشاره‌شان است، نسبت به دیگران توانایی بیشتری در ۳ زمینه مالی، اجتماعی و سرگرمی‌ها دارند. در واقع این مردها بیشتر می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی و حتی فعالیت‌های مربوط به موسیقی اشتغال داشته باشند. باید گفته شود بانکداری که انگشت حلقه بلندتری دارند موفق‌ترند. دلیل اصلی این است که آن‌ها بیشتر ریسک را می‌پذیرند و سریع‌تر نسبت به تغییرات بازار واکنش نشان می‌دهند.

## خطر سرطان

از دهه‌های پیش دانشمندان متوجه یک نسبت غیرعادی و شگفت‌آور بین اندازه انگشت دست، انگشت حلقه و اشاره شده‌اند. آن‌ها به این انگشت‌ها نام‌های خاصی ۴D و ۲D داده‌اند. روز به روز شواهد بیشتری به‌دست می‌آید که نسبت بین این انگشت یعنی حلقه و اشاره به‌خصوص در دست راست می‌تواند به خوبی نشان‌دهنده میزان پرخاشگری و بیماری‌هایی باشد که در مردان وجود دارد. مثلاً نسبت میان اندازه انگشتان یعنی: نسبت انگشت ۲D به ۴D می‌تواند نشان دهد آن مرد چقدر مستعد ابتلا به سرطان پروستات است. براساس پژوهش‌های موسسه تحقیقاتی سرطان، مردانی که انگشت اشاره بلندتر از انگشت حلقه دارند کمتر مستعد ابتلا به بیماری هستند.

## کدام مردها، پدرهای بهتری هستند

معمولاً در خانم‌ها انگشت حلقه و اشاره تقریباً با هم برابر است یا حتی انگشت اشاره بلندتر است اما در آقایان برعکس است اما اگر انگشت حلقه یک مرد کوتاه‌تر از انگشت اشاره‌اش باشد به این معنی است که مهریاب‌تر، محجوب‌تر و با خشونت کمتر است. این افراد معمولاً پدرانی هستند که با وسواس مادرانه از کودکان خود مراقبت می‌کنند و مادرها می‌توانند با خیال راحت و بدون هیچ نگرانی بچه‌ها را به آن‌ها بسپارند.



## فرق زن‌ها و مردها

پروفیسور «گاد ساد» یکی از محققانی که در زمینه اندازه انگشتان تحقیق کرده است می‌گوید: «در زنان معمولاً اندازه این ۲ انگشت یعنی انگشت حلقه انگشت اشاره برابر است. برای اندازه‌گیری شما باید به‌طور دقیق فاصله بین نوک انگشت را تا محل اتصال با کف دست اندازه‌گیری کنید. در مردان معمولاً انگشت حلقه بلندتر از انگشت اشاره است.»

## زیباترها

دکتر «کامیل فرندزی» از دانشگاه ژنو و همکارانش نسبت بین ۲ انگشت حلقه و اشاره را برای ۴۹ مرد اندازه‌گیری کردند. سپس تصویر آن‌ها را به‌صورت تصادفی به خانم‌های داوطلب تحقیق نشان دادند. به خانم‌های داوطلب این تحقیق گفته شده بود که به چهره‌ها از نظر زیبایی مردانه و این که کدام می‌تواند به‌طور بالقوه شریکی برای زندگی باشند، حالت مردانگی و تناسب آن‌ها، امتیازی بدهند. محققان دریافتند هرچقدر نسبت بین انگشت اشاره به انگشت حلقه کمتر باشد، زن‌ها امتیاز بالاتری داده بودند. دکتر فرندزی می‌گوید: «احتمالاً این موضوع از اینجا سرچشمه می‌گیرد که این آقایان چهره همسان و هماهنگ‌تری با زنان دارند در واقع تفاهم ظاهری و همسان‌سازی می‌تواند در دلایل زیبایی یک فرد باشد.»

## اندازه انگشتان بر چه اساسی تعیین می‌شود

«ژاک مندیهال» محقق که در زمینه اندازه انگشتان تحقیق کرده است می‌گوید: «قرارگرفتن در معرض هورمون تستوسترون در دوره بارداری نه تنها روی رشد مغز جنین تأثیرگذار است بلکه رشد انگشت حلقه را نسبت به انگشتان دیگر کندتر می‌کند. از طرف دیگر قرارگرفتن در معرض هورمون استروژن که نوعی هورمون جنسی زنانه است اثری عکس این را دارد.»

## شجاعتی که از هورمون‌ها می‌آید

دانشمندان کشف کرده‌اند؛ میزان هورمون است که تمام ویژگی‌ها را ایجاد می‌کند. در واقع میزان هورمون تستوسترون در بدن روی اندازه انگشت‌های دست تأثیرگذار است. این عامل هم در مورد مردان و هم در مورد زنان صاف است. این عامل روی شخصیت مردان تأثیرگذاری بیشتری دارد و روحیه آن‌ها را تغییر می‌دهد. این تحقیقات رابطه بین هورمون تستوسترون و ریسک‌پذیری در بین مردانی که انگشت حلقه بلندتری نسبت به انگشت اشاره دارند را نشان می‌دهد. در واقع این حالت در زمان رشد جنین انسان‌ها در رحم وجود دارد. هرچه یک جنین در حین رشد در معرض هورمون تستوسترون بیشتری قرار گیرد با احتمال بیشتری در زندگی آینده خود دست به ریسک می‌زند.

## چگونگی طول انگشت را اندازه بگیرد

- ۱ - انگشتان‌تان را کاملاً صاف نگه دارید و به کف دست نگاه کنید (دست راست بهتر است).
- ۲ - حالا از نوک تا پایین‌ترین بند انگشت را اندازه بگیرید بند پایینی انگشت اشاره کاملاً مشخص است ولی بند پایینی انگشت حلقه کمی ابهام‌آمیز است چون مجموعه‌ای از خط‌ها در کنار هم قرار دارند.
- ۳ - روی بند پایینی انگشت حلقه، خطی را انتخاب کنید که بیشتر از همه به کف دست نزدیک است. نقطه وسط خط این بند را علامت بزنید.
- ۴ - حالا از نقطه‌ای که علامت زده‌اید تا نوک انگشت را اندازه بگیرید، حواس‌تان باشد که اندازه ناخن اصلاً مهم نیست.

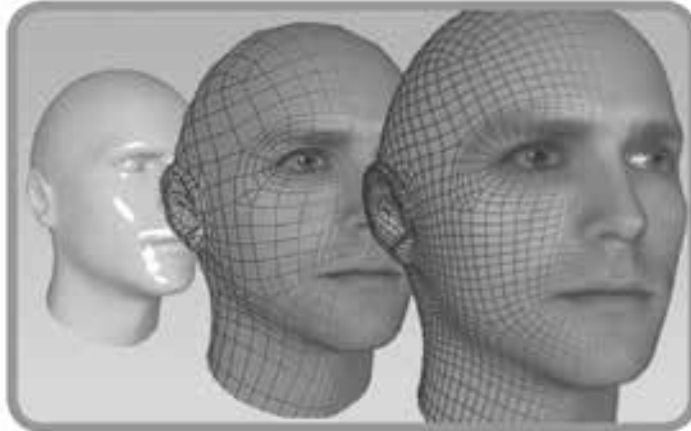
## آیا بین چهره و انگشتان ارتباطی هست؟

هرچه انگشت حلقه به نسبت انگشت اشاره بلندتر باشد، به همان نسبت چهره افراد برای دیگران زیباتر خواهد بود البته باید گفت این اثر بیشتر روی دست راست فرد بررسی می‌شود نه دست چپ. در واقع طبق ادعای محققان، اندازه انگشت‌ها کاملاً به دلیل اثر هورمون‌ها میزان می‌شود و همین هورمون در سنین بلوغ روی چهره فرد تأثیر می‌گذارد و باعث پیدایش زیبایی ظاهری در نظر زنان می‌شوند.

# چهره شما فلزی است یا چوبی؟

## چهره‌هایی از عنصر آب

این افراد انعطاف‌پذیرند و خوب می‌توانند خودشان را با شرایط وفق دهند در کنار آنها خوش می‌گذرد و عاشق تنوع و تغییر هستند آنها به ظاهر اهمیت زیادی می‌دهند و همیشه هم لبخند به لب هستند حل کردن مشکلات مردم، یکی از لذت‌بخش‌ترین کارها برای این افراد است. اگر با فردی که چنین چهره‌ای دارد آشنا شوید، ممکن است بعد از مدتی فکر کنید او را به‌خوبی شناخته‌اید اما در واقع، شناختن آنها به‌طور کامل، سخت‌تر از آن چیزی است که شما فکر می‌کنید چون مرموز هستند و آنچه در ذهن‌شان می‌گذرد را راحت با دیگران در میان نمی‌گذارند. افرادی که عنصر وجودی‌شان آب است، می‌توانند موضوعات را از روایای مختلف ببینند اما گاهی هم به یک آدم حساس تبدیل می‌شوند که آزرده‌گی‌ها و زخم‌های وجودی‌شان را در مقابل دیگران آشکار نمی‌کنند.



## چهره‌های آتشی

بنابراین خواستگاری که چنین چهره‌ای دارد، ماجراجو، اجتماعی و برون‌گراست و عاشق این است که توجه دیگران را به‌خود جلب کند. چهره‌های آتشی، بیشتر به‌دنبال مشاغل سرگرم‌کننده و هنری می‌روند آنها به عواطف کارهای‌شان خیلی توجه نمی‌کنند و تنها در فکر لذت بردن از لحظه هستند این آدم‌های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند و حتی اگر مشکلی در زندگی‌شان نباشد، گاهی برای خلق یک تراژدی پیشقدم می‌شوند. آنها آدم‌هایی رگ هستند و به دلیل اینکه کسی را نرنجانند حرف‌شان را در دل‌شان نگه نمی‌دارند و اگر حس می‌دارند، آن را به راحتی نشان می‌دهند. در کنار چنین فردی به شما خوش می‌گذرد و بیشتر دوستان زیادی دارند اما وای به روزی که شیطان درون‌شان بیدار شود آتشی‌ها آدم‌های ریسک‌پذیری هستند و بعید نیست که گاهی به دلیل همین عادت، همه زندگی‌شان را از دست بدهند برای مثال اگر همسر آینده شما در این گروه باشد و روزی احساس کند که شغلش را دوست ندارد، بلافاصله رهاش می‌کند چراکه اگر موضوعی به‌نظر این آدم‌ها کسالت‌آور بیاید در نخستین فرصت رهاش می‌کنند.

## چهره‌های فلز

این افراد کاملاً خویشتندار هستند و ترجیح می‌دهند گاهی از دیگران کناره‌گیری کنند. افرادی که عنصر وجودی‌شان فلز است، مصمم هستند و سرسختانه روی موضوعات تمرکز می‌کنند. معمولاً آدم‌هایی که در ارتباط با آنها قرار دارند، هیچ اطمینانی نسبت به جایگاهی که در زندگی این فرد دارند، نمی‌توانند داشته باشند و جالب این است که یک فلزی از این موضوع لذت هم می‌برد! اگر خواستگاری با این خصوصیات ظاهری دارید، از قبل بدانید که احتمالاً شخصیتی کنتراست‌گرا دارد و اگر انرژی فلز در او توسط انرژی‌های دیگر کنترل نشود، به رفتارهای وسواسی و سرشار از اضطراب کشیده می‌شود، چراکه شخصیت‌های فلزی، به‌خودی‌خود نوعی بی‌صبری و خشم را درون دارند اما اگر توسط انرژی‌های دیگر کنترل شوند، به ندرت این رفتارها را از خود بروز می‌دهند. اما زندگی با این افراد سراسر مشکل نیست آنها آدم‌های مصممی هستند که آسان تسلیم نمی‌شوند و می‌خواهند هر طور شده کاری که می‌کنند را به سرانجام برسانند، پس اگر با خصوصیات گفته شده مشکلی نترسید و به‌دنبال فردی می‌گردید که خوب بتواند از پس زندگی‌اش برآید، یکی از آنها را انتخاب کنید.

سال‌های سال بود که چینی‌ها باور داشتند چهره افراد می‌تواند واقعیت‌های پنهان شخصیت‌شان را آشکار کند. شاید چنین تصویری از نظر شما غیرواقعی به‌نظر برسد اما بررسی‌های جدید هم نشان می‌دهد که پیشانی نوشت آدم‌ها، شخصیت‌شان را هم آشکار می‌کند. فیلسوف‌های چینی می‌گویند ۵ عنصر در جهان می‌تواند زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار دهد: چوب، آب، آتش، زمین و فلز. از نظر آنها هر کدام از ما تلفیقی از این عناصر را در چهره خود داریم اما یکی از این عناصر، نسبت به بقیه آنها شاخص‌تر است، گذشته از فیلسوف‌های قدیمی، پژوهشگران امروزی هم این موضوع را تأیید می‌کنند. سمون پروین، یکی از متخصصان انگلیسی‌گویی در مورد این موضوع نوشته و توضیح می‌دهد که چهره جز کدام از شما می‌تواند شاخص‌ترین عنصر را در چهره دیگران شناسایی کند و از طریق آن به شخصیت‌شان پی‌ببرد.

## چهره‌های چوبی

بیشتر خیرش و بدون فکر عمل می‌کنند. بلندپروازند و فوق‌العاده با اعتماد به نفس کارهای‌شان را انجام می‌دهند. آدم‌هایی که عنصر وجودی‌شان چوب است، بسیار قانعند و همیشه ذهن‌شان سرشار از ایده‌ها و طرح‌های تازه است. وقتی یک پروژه جدید به ذهن این افراد می‌رسد، سیر ندارند تا آن را شروع کنند اما در مقابل، وقتی کاری را به دست می‌گیرند، زود از آن خسته می‌شوند. باطمینانی آنها باعث می‌شود که گاهی بی‌رحم بلوه کنند و جز به منافع خودشان به چیزی فکر نکنند. افرادی که چهره چوبی دارند، ترس هستند و از اینکه به قلمروهای ناشناخته وارد شوند اجباری ندارند. این افراد برای رسیدن به هدفشان هر کاری می‌کنند. اگر خواستگاری‌تان چهره‌ای با این ویژگی‌ها دارد، بدانید که اعتماد به نفس بالایی دارد و دیگران نمی‌توانند او را از فکری که در سر دارد متصرف کنند. شور و شوق این افراد برای عملی کردن ایده‌های تازه همیشه کم خوب نیست چون اگر در این میان، کسی سد اعصابش شود، تحریک‌پذیر و تندخو می‌شوند و پیر حقه‌ها لو را پس می‌زنند.

## چهره‌های زمینی

اگر خواستگاری‌تان چنین چهره‌ای دارد، بدانید که مرد عمل است و روی آسمان‌ها زندگی نمی‌کند. گرچه احتمالاً کمی خجالتی است و مدتی طول می‌کشد تا سفره دلش را برای‌تان باز کند اما اگر چنین فردی را به زندگی‌تان راه دهید، به شما تا ابد وفادار می‌ماند. انرژی زمین در این افراد با کمی حسادت و کینه‌توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره‌ای دارد ضربه بزنید، این ضربه به عمق قلبش وارد می‌شود و مدت‌ها طول می‌کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گرچه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست و عجولانه تصمیم نمی‌گیرد پس در کنار او می‌توانید با خیال راحت زندگی کنید و مسئولیت تصمیمات بزرگ را به‌عهده‌اش بسپارید. زمینی‌ها به انجام‌دادن سریع‌السیر کارها علاقه‌ای ندارند آنها دوست دارند با سیر و حوصله کارشان را انجام دهند و به همین دلیل دیگران مهر کند بودن را روی آنها می‌چسباند اما در واقع این افراد دوست دارند کارها را در زمانی که خودشان می‌خواهند و به شیوه‌ای که خودشان دوست دارند انجام دهند. آنها سخت‌کوش و با انصافند و تعریف دقیقی از درست و نخطا را در ذهن خود دارند که به راحتی نمی‌توانید تفسیرش دهید.

# تکته‌هایی برای خواندن صورت اطرافیان‌تان

برخلاف حرکات و انحرافات دست و پا که به فرهنگ و سنتها بستگی دارد، حالات صورت جهانی هستند و به یک فرهنگ، مذهب و یا یک ملیت خاص تعلق ندارند. جهانی بودن حالات صورت و روان آن در بین اسلپ‌های سراسر جهان نشان می‌دهد که این حالات در بیولوژی‌تان ما انسانها ریشه دارند و حاصل میلیونها سال تکامل انسان هستند. جیل آگنل، روانشناس و متخصص تفسیر و تفسیر حالت‌های چهره، در سالهای ۱۹۶۱، ثابت کرد که حالت‌های گمی چهره در هنگام ترس، عصبانیت، لژرجاز، ناراحتی و شادی تقریباً در تمام مردم دنیا مشترک هستند و مردم سراسر جهان این حالتها را کاملاً می‌شناسند. از همان زمان بود که دانشمندان و محققان تلاش کردند با تفسیر و تفسیر حالات صورت افراد و یا به اصطلاح خواندن صورت‌های آنها به احساسات و اسرار درونی آنها پی ببرند.

## دستورالعمل:

ویژگی‌های پنج حالت جهانی و اصلی صورت یعنی خشم، ترس، لژرجاز، ناراحتی و شادی را مطالعه و بررسی کنید.

این حالات را در جلوی آینه تمرین کنید. اگرچه احساسات آدم‌ها بی شمار هستند و به این پنج حس اصلی محدود نمی‌شوند اما مثل رنگهای مشتق شده که از ترکیب رنگهای اصلی بوجود می‌آیند احساسات مختلف انسان هم از ترکیب این احساسات اصلی حاصل می‌شوند. وقتی به چشم‌های یک نفر نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که مردمک چشم او بزرگ شده و با سرعت پلک می‌زند یعنی آن فرد کمی خیرجان رده است و مجذوب چیزی شده است که به آن نگاه می‌کند اما پلک زدن سریع به معنای گریزان بودن آن فرد نیز می‌تواند باشد. حرکات لژرجاز هم باید توجه کنید. لژرجاز معمولاً در هنگام تعجب بالا می‌روند و در هنگام خشم و ناراحتی به هم نزدیک می‌شوند. پس و چروک‌هایی که در صورت ایجاد می‌شوند نیز باید دقت کنید به یاد داشته باشید که خشم باعث ایجاد چین و چروک روی پیشانی می‌شود و چین افتان روی بینی نشانه لژرجاز است. وقتی یک نفر از ته دل می‌خندد گوشه چشم‌هایش نیز چروک می‌شود اما وقتی خنده یک نفر تمسبی است معمولاً فقط لب‌هایش می‌خندد و چشم‌هایش هیچ تغییری نمی‌کند. گاهی اوقات وقتی تویزیون تماشا می‌کنید صدای آن را قطع کنید و به حالت‌های اجزاء صورت بازیگران مخصوصاً حالت چشم‌ها، لژرجاز، لب‌ها و مخصوصاً چین و چروک‌های آنها دقت کنید سعی کنید با توجه به حالت‌های صورت افراد، احساسات آنها را شناسایی کنید.



# از روی لباس شخصیت شما روانشناسی



## لباس های تنگ:

افرادی که لباس های تنگ می پوشند عموماً افرادی مغرور و زود رنج اند. همچنین افرادی بسیار جذاب هستند. افرادی شایسته و معقول اند.

## آبی:

اکثر آبی پوش ها دارای نگاهی عمیق بوده و شخصیتی حساس و شفاف دارند. این افراد به راحتی فکر و نظر خود را به دیگران منتقل می کنند و به همین نسبت شجاعت و جرات ویژه ای هم از خودشان نشان می دهند. آنها زندگی را زیبا دیده و بیشترین تلاش را برای استفاده بهینه از آن می کنند.

## مشکی:

بیشتر اوقات انتخاب رنگ مشکی نشان دهنده آن است که این افراد انسان هایی رویایی هستند که در فضایی شاعرانه زندگی می کنند و در عین حال بسیار دست و دلبازند و تلاش می کنند با هر آنچه دارند به کمک دیگران رفته و گره ای از مشکلات آنها باز کنند. آنها بسیار اجتماعی ظریف و ساده پسند هستند.

## لباس های روشن:

افرادی که لباس های روشن می پوشند افرادی فداکار و صادق هستند. افرادی مهربان و شوخ طبع هستند عاشق صلح و صفا و آرامش اند.

## سبز:

انتخاب رنگ سبز برای لباس معمولاً نشان دهنده آن است که صاحبان آن، شخصیتی قوی و اراده ای بالا دارند. در تصمیم گیری ها خیلی محکم عمل کرده و تا حدی خودرایی و مغرورند. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و در کمک به دیگران پیشقدم می شوند.

## لباس های گشاد:

افرادی که لباس های گشاد می پوشند افرادی بخشنده هستند به هیچ وجه حسود نبوده و دوستان زیادی دارند. فداکار و صادق نیز هستند.

## لباس های تیره:

افرادی که لباس های تیره می پوشند عموماً افرادی خودخواه بود و بسیار خونسرد هستند به ندرت عصبانی می شوند و و سلیقه خوبی در انتخاب لباس دارند.

## قهوه ای:

این افراد سمبل مهربانی و محبت هستند. برخی روان شناسان می گویند رنگ قهوه ای هر چه تیره تر باشد مهر و محبت صاحبش بیشتر است. این افراد بسیار خونسردند و تقریباً هر چه را می خواهند به راحتی تصاحب می کنند. آنها در بدترین شرایط می توانند بهترین تصمیم ها را اتخاذ کنند.

## رنگ های روشن:

انتخاب این نوع رنگ ها، نشان دهنده این است که این افراد پشددت سرشار از انرژی مثبت بوده و عشق و بالندگی را به اطراف خود پخش می کنند. دیدار با این افراد، اگر چه ممکن است همیشه خوشایند نباشد اما بازگیری انرژی مثبت و سازنده از آنها می تواند بقیه روز را برای شما زیباتر، دلچسب تر و قابل تحمل تر سازد.

## سفید:

افرادی که لباس های سفید را دوست دارند انسان های خوش قلبی هستند و همیشه به دنبال دوست می گردند. این افراد معمولاً از کودکی روی پای خود بزرگ شده و دوست ندارند به دیگران تکیه کنند. در موقعیت های کاری، همیشه در حال ساختن نزدیکی برای بالا رفتن از آن هستند، چرا که معتقدند از هر فرصتی باید استفاده کرد.

## خاکستری:

انتخاب رنگ خاکستری نشان دهنده این نکته است که این افراد معمولاً شخصیتی آرام و با اعتماد به نفس دارند. هر چند روان شناسان می گویند افرادی که دل در گرو رنگ خاکستری دارند، دو دسته هستند: یا شخصیتی عصبی دارند و همیشه به دنبال آرامش می گردند آنها در مجموع انسان هایی سرسخت و سنگدل هستند. نفوذ کردی برای همیشه در دلشان جای خواهی داشت.

# آیا می دانید تا چه اندازه جسور هستید؟

این یک تست خودشناسی است که شما می‌توانید با پاسخ دادن به سوالات خود را محک زده و بدانید که چقدر جسارت دارید؟ جسارت به معنای پررویی و گستاخی نیست و حتی به معنی اعتماد به نفس بالا هم نیست! بلکه جسارت به معنی بهترین عملکرد در وضعیت بحرانی است و این رفتار باید به نحوی باشد که انسان متضرر نشود. در اینجا پنج سوال وجود دارد که هر کدام دارای پنج گزینه است و شما باید هر یک از سوالات را بر حسب عملکرد خودتان پاسخ دهید و برای هر

سوال یک گزینه را انتخاب کنید:

۳- تصور کنید که برای دیدن فیلم مورد علاقه‌تان به سینما رفته‌اید و در حین دیدن فیلم متوجه عده‌ای می‌شوید که در پشت سر شما شروع به صحبت کرده‌اند به طوری که شما متوجه بعضی از قسمت‌های فیلم نشده‌اید. در این جور مواقع چه می‌کنید؟

الف- ترجیح می‌دهم سکوت کنم و چیزی به آنها نگویم در حالی که از درون عصبانی و ناراحت می‌شوم.

ب- حتماً به مسئول سالن اطلاع می‌دهم تا به آنها تذکر دهد.

ج- برمی‌گردم و با لحنی آرام و مودبانه به آنها می‌گویم: ببخشید سر وصداي شما نمی‌گذارد که من متوجه فیلم بشوم.

د- معمولاً در این جور موارد نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم بنابراین به احتمال زیاد با آنها به شدت برخورد کرده و درگیر می‌شوم.

ه- در حالی که چندبار برمی‌گردم فقط به آنها نگاه اعتراض‌آمیزی می‌کنم و در نهایت احتمال دارد با عصبانیت سالن سینما را ترک کنم.

۲- در مواقعی که نمی‌خواهید با کسی درگیری و مشاجره داشته باشید و به اصطلاح کوتاه می‌آید چه احساسی دارید؟

الف- نمی‌خواهم به خاطر مسئله کوچکی درگیر شوم و وقت خود را تلف کنم.

ب- می‌ترسم به خاطر یک مسئله کوچک مورد ضرب و شتم قرار گرفته و آسیب جدی بینم.

ج- درگیری را کار درستی نمی‌دانم ولی اگر مجبور شوم این کار را می‌کنم.

د- هرگز کوتاه نمی‌آیم، به هر قیمتی که برایم تمام شود.

ه- در مواقع درگیری احساس خوبی ندارم برای همین درگیر نمی‌شوم.

۱- تصور کنید که در صف ایستگاه اتوبوس هستید، زمانی که اتوبوس می‌رسد شخصی بدون نوبت، خودش را جلوی شما جا می‌دهد و می‌خواهد وارد اتوبوس شود. در این جور مواقع شما معمولاً کدام یک از این اقدامات را انجام می‌دهید؟ (فقط یک مورد.)

الف - با او برخورد جدی می‌کنم و معمولاً بسیار عصبانی و ناراحت می‌شوم.

ب- به او نگاه تذکر دهنده‌ای می‌کنم و حناکتر سری به حالت تاسف برای کار زشت او تکان می‌دهم ولی در هر صورت اجازه می‌دهم سوار شود.

ج- از پشت سر به شانه او می‌زنم و با آرامش به او می‌گویم: ببخشید آخر صف این‌جا نیست!

د- در این جور مواقع احتمال دارد با عصبانیت و تندی با او درگیر شوم در هر صورت به هیچ‌وجه نمی‌گذارم که جلوتر از من سوار شود.

ه- معمولاً در این جور موارد به این افراد بی‌فرهنگ چیزی نمی‌گویم چون مطمئنم این افراد درست بشو نیستند.

۵- اگر روزی سوار اتوبوس شوید و شخصی از شما بلیت بگیرد و آن را به راننده بدهد بدون اینکه پول آن را بپردازد معمولاً در این جور مواقع چه برخوردی می‌کنید؟

الف- من فکر می‌کنم که یک بلیت ارزش چندانی ندارد.

ب- به او می‌گویم: عذر می‌خواهم پول بلیت مرا بدهید و اگر نپرداخت اهمیت نمی‌دهم.

ج- نگاه آرامی به او می‌اندازم تا خجالت بکشد چون آنقدر پررو نیستم تا پول یک بلیت را بخواهم.

د- با جرات به او می‌گویم پول بلیت را بدهید و اگر نداد او را مجبور می‌کنم که بلیت مرا پس بدهد.

ه- معمولاً موارد بزرگ‌تر و باارزش‌تری را به دلیل خجالت کشیدن از دست داده‌ام چه برسد به یک بلیت کم ارزش!

۴- شاید برای شما پیش آمده که از فروشگاه‌های در محله‌تان کنسروی را خریده باشید و وقتی که به منزل رفتید متوجه شده‌اید که از تاریخ مصرف آن مدتی گذشته است در این طور مواقع چه اقدامی انجام می‌دهید؟

الف- قوطی کنسرو را دور انداخته و از فروشگاه دیگری خرید می‌کنم و شاید چندان عصبانی نشوم.

ب- قوطی را برمی‌دارم و نزد فروشنده می‌روم و با عصبانیت با او برخورد می‌کنم و بدون اینکه پول آن را پس بگیرم با ناراحتی برمی‌گردم و شاید دیگر هرگز از آن فروشگاه خرید نکنم.

ج- آن را نزد فروشنده برده و به آرامی به او می‌گویم نباید این جور مواد غذایی را بفروشید پس لطفاً این را پس بگیرید و پولم را می‌گیرم و شاید باز هم از آن فروشگاه خرید کنم.

د- شکایتی تنظیم کرده و همراه با کنسرو به مراجع ذیصلاح رجوع می‌کنم تا با آن فروشنده برخورد جدی صورت گیرد.

ه- در این جور مواقع بسیار ناراحت و عصبانی می‌شوم و شاید حتی پیش فروشنده نروم ولی در هر صورت هرگز از او خرید نخواهم کرد.

## نتیجه تست:

بعد از این که گزینه‌های خود را انتخاب کردید برای هر یک از گزینه‌های مشخص شده مانند این الگو یک امتیاز در نظر بگیرید: الف: ۱ ب: ۲ ج: ۳ د: ۴ ه: ۵

الف: اگر امتیاز به دست آمده شما بین ۵ تا ۱۳ باشد

ج: اگر امتیاز به دست آمده بیشتر از عدد ۱۵ باشد:

باید بدانید که شما دارای جسارت اجتماعی ضعیف تا متوسط هستید قطعاً هر قدر که به عدد ۱۳ نزدیک‌تر باشید وضعیت بهتری خواهید داشت و این در حالی است که احتمالاً در اکثر مواقع از حقوق خود می‌گذرید و یا این که نمی‌توانید حرف دل‌تان را بزنید و برخلاف انتظار خود عمل می‌کنید.

باید بدانید که شما دارای جیبارت اجتماعی لازم و مفیدی هستید ولی احتمالاً تا حدی آن را با عصبانیت و پرخاشگری مخلوط می‌کنید و گاهی متوجه می‌شوید که به خاطر مسائل جزئی درگیر و عصبانی شده‌اید.

ب: اگر امتیاز به دست آمده شما بین ۱۴ تا ۱۵ باشد

باید بدانید که شما دارای جیبارت اجتماعی لازم و مفیدی هستید ولی احتمالاً تا حدی آن را با عصبانیت و پرخاشگری مخلوط می‌کنید و گاهی متوجه می‌شوید که به خاطر مسائل جزئی درگیر و عصبانی شده‌اید.

# با این تست میزان احساسات خود را بسنجید؟

به این ده سوال پاسخ دهید تا دریابید که تا چه اندازه با احساسات و عواطف خود در ارتباط هستید، سپس امتیازهای خود را جمع کرده و نتیجه حاصل را مشاهده نمایید!

- ۱- هنگامی که غمگین و ناراحت هستید، آیا می‌توانید علت ناراحتی خود را پیدا کنید؟  
همیشه (۴ امتیاز)  
بیشتر اوقات (۳ امتیاز)  
برخی مواقع (۲ امتیاز)  
به ندرت (۱ امتیاز)
- ۲- هر چند وقت یک بار شما چیزهایی را خریداری می‌کنید، ولی واقعا نمی‌توانید از پس هزینه‌های آن‌ها برایید؟  
همیشه (۱ امتیاز)  
بیشتر اوقات (۲ امتیاز)  
به ندرت (۳ امتیاز)  
هرگز (۴ امتیاز)

- ۳- آیا شده که حرفی بزنید و بعد از گفتن آن پشیمان شده باشید؟  
اغلب (۱ امتیاز)  
گاهی (۲ امتیاز)  
خیلی کم (۴ امتیاز)  
هیچ وقت (۳ امتیاز)
- ۴- وقتی کسی شما را عصبانی کند، در این صورت شما:  
با عصبانیت در مقابل او می‌ایستید (۲ امتیاز)  
به هیچ کس هیچ حرفی نمی‌زنید (۱ امتیاز)  
همه جا از آن شخص کله و شکایت می‌کنید (۳ امتیاز)  
به صورت آرام مسأله را مطرح نمایید (۴ امتیاز)

- ۵- معمولا چند مدت طول می‌کشد که به خواب بروید؟  
معمولا تا به رختخواب می‌روید می‌خوابید (۳ امتیاز)  
۲۰ دقیقه طول می‌کشد که بخوابید (۴ امتیاز)  
خواب راحتی ندارید و سر جایتان می‌غلطید (۱ امتیاز)  
یک ساعت یا بیشتر (۲ امتیاز)
- ۶- معمولا در چه شرایطی به خود این اجازه را می‌دهید که گریه کنید؟  
وقتی ناراحتم و فقط دوستان نزدیک یا خانواده‌ام حضور دارند (۳ امتیاز)  
هر زمان که احساس کنم نیاز به گریه دارم (۴ امتیاز)  
هر کاری می‌کنم تا گریه نکنم (۱ امتیاز)  
وقتی که تنها هستم (۲ امتیاز)

- ۷- آیا احساس می‌کنید که دوستان خوبی دارید؟  
جمع صمیمی از دوستان و اعضای خانواده دارم (۲ امتیاز)  
افراد کمی در زندگی‌ام هستند (۳ امتیاز)  
به سختی می‌توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم (۲ امتیاز)  
تنها متکی به خودم هستم و نیاز به کسی ندارم (۱ امتیاز)
- ۸- تا چه حد به توانایی‌ها و استعدادهایتان اطمینان دارید؟  
خیلی زیاد (۴ امتیاز)  
زیاد (۳ امتیاز)  
کم (۲ امتیاز)  
اصلا (۱ امتیاز)

- ۹- چه چیزی باعث شادی و رضایت بیشتر در شما می‌شود یا به عبارتی باعث ایجاد انگیزه بیشتر در کارهایتان است؟  
تحسین و تشویق دیگران (۳ امتیاز)  
حسن درونی خود (۴ امتیاز)  
توس از شکست (۲ امتیاز)  
زنده ماندن و حفظ حیات (۱ امتیاز)

- ۱۰- از نظر من شادی و خوشبختی هر کس عمدتا بر پایه:  
راه و روشی است که هر شخص در زندگی پیش می‌گیرد (۴ امتیاز)  
اقتصاد جامعه (۳ امتیاز)  
اصولی است که هر کسی از هما کودکی با آن تربیت شده (۲ امتیاز)  
شانس و اقبال فرد است (۱ امتیاز)



## امتیاز بین ۴۰ تا ۵۳۲

در این صورت باید به شما تبریک گفت. چرا که شما از لحاظ روحی و عاطفی در سلامت عمل هستید و باید به وجود خودتان افتخار کنید. شما توانست‌اید با احساسات خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

## امتیاز بین ۳۲ تا ۵۲۴

لازم است تا شما در شیوه زندگی خود کمی تجدید نظر کنید. شرایط روحی شما به طرز ناآسانی در حالت نوسان است و اگر به همین منوال پیش بروید از لحاظ سلامت روحی دچار مشکل خواهید شد. شاید یافتن یک شغل جدید و یا حتی مشاوره کار مفید باشد. به هر حال شما گاهی به خودتان اطمینان کامل دارید و برخی مواقع قادر هستید تا با احساسات خود به خوبی کنار بیایید.

## امتیاز کمتر از ۲۴

به شما توصیه می‌شود که به طور جدی تری به فکر سلامت روحی خود باشید و از کمک‌های حرفه‌ای در این راه استفاده نمایید. ممکن است که مشکلی در زندگی خود داشته باشید و نیاز باشد تا برای دستیابی به آرامش و سلامت فکری خود آن مشکل را به نحوی تجزیه و تحلیل نمایید و راه حل مناسبی را برای آن بیابید.



# آیا می‌دانید باید با چه کسی ازدواج کنید؟

## ماجرای جوانان با ماجراجویان

افراد ماجراجو عاقلی ریسک کردن هستند اگر چنین شخصیتی داشته باشید، احتمالاً بسیار کنجکاو، خلاق و پرانرژی هستید و معمولاً فرد خودانگیخته‌ای هستید. علایق فراوانی دارید؛ از کوهنوردی و ماهی‌گیری گرفته تا رفتن به سینما و تئاتر.

**گزینه ازدواج:** شما با افراد ماجراجویی که درست مانند خودتان باشند، به خوبی رابطه برقرار می‌کنید. اگر دنبال همسر ایده‌آل خودتان هستید، عجله نکنید؛ چون ماجراجویی شما باعث می‌شود خیلی سریع در عشق گرفتار شوید و عاقلانه عمل نکنید اگر به کسی واقعاً علاقه دارید، به خودتان فرصت دهید تا بهتر او را بشناسید. در عین حال گاهی ماجراجویی بیش از اندازه ممکن است شما را وسوسه کند که روابط جدید را امتحان کنید ولی باید با این خصوصیت نادرست مبارزه کنید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جان اف کندی، پرنسس دایانا، آنجیلینا جولی.

**روان‌شناسی شخصیت:** افراد ماجراجو شخصیت خود را بیش از همه مدیون میزان ترشح زیاد هورمون دوپامین در مغزشان هستند. این هورمون، همان هورمونی است که به شما احساس شادی و شادابی و سرزندگی می‌بخشد.

## مدیرها با سازگاریها

اگر مدیریت بخشی غالب از شخصیت شما است، حتماً می‌دانید که بسیار رک و راست هستید و بدون پرده نظرتان را می‌دهید. از سوی دیگر با مسایل بسیار منطقی و واقع‌بینانه برخورد می‌کنید. قاطعیت و استواری از شما جداشدنی است. شما به آسانی می‌توانید در روابط و کار خودتان تمرکز کنید و در ریاضیات، مکانیک و موزیک می‌توانید زبردست باشید. رقابت‌جویی و جاه‌طلبی عشق همیشگی زندگی شماست.

**گزینه ازدواج:** افرادی می‌توانند برای شما بهترین زوج باشند که خصوصیت اصلی شخصیت‌شان کنار آمدن و سازش با طرف مقابل باشد و طبیعتاً تعاطف‌پذیری داشته باشند و گزینه کار شما با یک مدیر به دعوا و جنگ قدرت می‌کشد. اگر شما در روابط خانوادگی و عاشقانه خود دست از کنترل و امر و نهی بردارید، عشق آرام آرام وارد زندگی شما خواهد شد و از درگیر شدن در رابطه عاشقانه که نمی‌توانید آن را کاملاً کنترل کنید، نمی‌هراسید. شما شخصیت محکمی دارید که مشکلات خود را نشان نمی‌دهد ولی این خصوصیت شما ممکن است باعث شود همسران فکر کنند شما پنهان‌کار، مرموز، سرد و بی‌روح هستید. اجازه دهید دست‌کم در روابط خانوادگی احساسات شما بر قدرت مدیریت مطلق و محکم و دست‌نیافتنی شما غلبه کند.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** آلبرت اینشتین، هیلاری کلینتون و مارگارت تاچر.

**روان‌شناسی شخصیت:** هورمون مردانه تستوسترون که در بدن مردان بیشتر و در بدن بانوان کمتر ترشح می‌شود این خصوصیت شخصیتی شما را پررنگ‌تر می‌کند.



**می‌گویند اگر دنبال همسر ایده‌آل‌تان می‌گردید، راهش این است که اول، شخصیت خودتان را بشناسید و بعدش براساس شخصیت خودتان، دنبال شخصیتی بگردید که با شما سازگار باشد. اگر شما هم این تئوری را قبول دارید، با ما همراه شوید...**

## خلاق‌ها با خلاق‌ها

اگر آدم خلاق باشید، احتمالاً خصلتاً باوفا هستید و وظیفه‌شناسی و آبروداری از خصوصیات عالی شخصیت شماست. آرامش، اجتماعی بودن و مدیریت عالی منابع انسانی از خصوصیات عالی شخصیت شماست. شما دوست دارید از قوانین پیروی کنید و می‌توانید به راحتی برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی داشته باشید و طبق آن برنامه قدم به قدم به هدف‌تان برسید. دیگران از شما بسیار راضی و خشنود هستند و شما را به عنوان آدمی قابل اعتماد می‌شناسند.

**گزینه ازدواج:** افراد خلاق و سازنده درست مانند خودتان، زوج مناسبی برای شما هستند. طرف مقابل‌تان ممکن است قدرت حمایت‌گری شما را ببرسد ولی مواظب باشید این حمایت همه‌جانبه، این احساس را در همسران ایجاد نکند که دارید مرتب او را کنترل می‌کنید. شما و همسران احتمالاً سال‌ها با هم زندگی خواهید کرد چون افرادی مثل شما برای حفظ و تداوم زندگی‌شان هر کاری می‌کنند و وفاداری به طرف مقابل رکن نخست زندگی‌شان است.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جورج واشنگتن، ملکه الیزابت، جنیفر انیستون.

**روان‌شناسی شخصیت:** شخصیت آرام و موقر خود را باید مدیون هورمون سروتونین باشید. این ماده شیمیایی می‌تواند اخلاقی شما را تعدیل کرده و عصبانیت و حالت تهاجمی شما را کنترل کند.

## انعطاف‌پذیرها با مبادی آداب‌ها

اگر شما شخصیت انعطاف‌پذیری داشته باشید، دیگران از با شما بودن لذت خواهند برد چون شما توانایی زیادی در روابط اجتماعی دارید و در صحبت کردن عالی هستید. احساسات قوی و روشن و واضح از خصوصیات برجسته شماست.

**گزینه ازدواج:** شما بیش از همه با افرادی که مبادی آداب و مؤدب هستند کنار خواهید آمد. این افراد که سیاست بالایی در روابط خود دارند، رفتار شما را می‌پذیرند. فقط مراقب باشید با زبان بازی و صحبت‌های بی‌توقف خودتان آنها را دل‌زده نکنید. در روابط یا طرف مقابل‌تان رقابت نکنید. توصیه ما به همسر شما این است که در صحبت کردن کم‌نیازد. گرچه طرف مقابل شما بسیار خوش‌صحبت است ولی شما هم با اعتماد به نفس از خصوصیات خودتان بگویید. افرادی مثل همسر شما دوست دارند که شما نظرتان را درباره شخصیت و رفتارشان بی‌پرده بگویید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** گاندی، بیل کلینتون.

**روان‌شناسی شخصیت:** استروژن که یک هورمون زنانه است و در بدن بانوان بیش از آقایان ترشح می‌شود نقش اصلی را در بروز این خصوصیات شخصیت شما ایفا می‌کند.

# شیرینی مورد علاقه‌تان را بگویید تا بگویم چه شخصیتی داری؟

نوع شیرینی که دوست دارید رازها و حقایق بسیار دقیق و ظریف شخصیت‌تان را آشکار می‌سازد! یعنی این که شما شیرینی کاکائوی بیستید یا میوه‌ای، اصلاً اتفاقی نیست و جالب تر اینکه شما و دوستان‌تان یک نوع شیرینی را دوست دارید، قطعاً بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی‌تان هم شبیه به هم است. در این آزمون سعی شده با نوع شیرینی مورد علاقه‌تان، خصوصیات شخصیت‌تان پیش‌بینی شود. اگر عاشق شیرینی هستید، این آزمون را از دست ندهید!

## بیسکویت‌های کاکائوی کرمدار

شما سرشار از الهامات و تفکرات تازه هستید. بهترین طریقی که دوست دارید شیرینی مورد علاقه‌تان را بخورید، کدام است؟ آن را به دو قسمت تقسیم می‌کنید؟ کرم آن را چنان می‌کنید؟ آن را در لیوان شیر خیس کرده و می‌خورید؟ به هر روشی که بیسکویت‌های کرمدار مورد علاقه‌تان را میل کنید، از آن لذت خواهید برد!

این شیرینی‌ها بیش از اینکه به دلیل مزه خوششان معروف باشند، به دلیل تفکرات نوینی که شما بیرو آن هستید و از آن لذت می‌برید، معروفند! اگر شما این بیسکویت‌ها را دوست دارید، یک هنرمند با تصورات جالب هستید که این تصورات و ذهنیات، لحظه‌ای شما را ترک نمی‌کنند، شما مسلماً بارها و بارها از طرف دوستان تشویق می‌شوید و مورد توجه قرار می‌گیرید. شما پر از ایده‌های نو و جدید هستید و می‌توانید ایده‌های خوب خود را فروخته و ثروتمند شوید! امتحان کنید، حتما موفق می‌شوید!



## شیرینی‌های گشمنی و گردویی با طعم دارچین و...

شما یک ماجراجوی واقعی هستید، افرادی که عاشق مزه‌ها و طعم‌های نامعمول و در عین حال خوب هستند، هیچ‌گاه از امتحان کردن یک مزه خاص نمی‌هراسند و شاید به همین دلیل تن به ریسک‌های واقعی در زندگی می‌دهند، کودکان عاشق شما هستند، زیرا شما همیشه برای انجام یک کار خطرناک آماده هستید و بزرگسالان هم شما را دوست دارند، زیرا زمانی که با شما هستند، آنها را زیر بارانی از خاطرات زیبا، ماجراجویی‌ها و رفتارهای منحصر به فرد قرار می‌دهید که باعث به وجود آمدن احساس عالی و پراز تازگی و طراوت در آنها می‌شوند!

## شیرینی‌های ساده بیسکویتی یا ویفری

شما فردی با آگاهی و بینش بسیار و با فراست هستید، هر چند که این شیرینی‌های کره‌ای سنتی، خیلی مدرن و زیبا نیستند اما مزه خوب و عالی آنها می‌تواند روح زندگی را در شما بیدار کند، شما قدرتی منحصر به فرد در دین و ادراک آن قسمتی از یک شیء یا فرد دارید که دیگران قادر به دیدن آن نیستند، این امر از شما یک قاضی ویژه شناخت شخصیت می‌سازد، یک فرد باهوش و تیزبین و یک خریدار سختگیر و جدی و البته شخصی که به هیچ عنوان نمی‌توان به او دروغ گفت!

## شیرینی مربایی (انجیر، آلبالو و...)

شما مصمم و با اراده هستید، افرادی که عاشق این نوع شیرینی هستند، بسیار تمایل دارند بزرگسالانی مسئولیت‌پذیر باشند، یک مدیر استثنایی که به خانه نرسیده به صورت حساب‌ها و نامه‌ها رسیدگی می‌کند، آماده شدن برای آینده و حوادث غیرمنتظره، تمام انرژی و تلاش شما را می‌گیرد، اما فراموش نکنید در ازای کار سختی که انجام می‌دهید، سرمایه لازم را نیز برای زندگی خود پس‌انداز کنید. مزه شیرین این شیرینی، همیشه شیرینی یک زندگی راحت و بی‌دردسر را برای شما تداعی می‌کند.

## شیرینی‌های خانگی با طعم کاکائو و نارگیل

شما بسیار مهربان و البته ساده دل هستید، این شیرینی‌های ساده و در عین حال خوشمزه، شما را به یاد روزهای خوب گذشته می‌اندازد و به خاطر همین است که شما عاشق آن هستید، شما به یاد گذشته‌ها بسیار دلتنگ می‌شوید و هر لحظه از خاطرات خود را در حد توان حفظ می‌کنید، ارزش هر لحظه گذشته برای شما برابر با یک موفقیت کاری است از آلبوم عکس گرفته تا نخستین نقاشی، شما تاریخچه یک فامیل را با خود بزرگ می‌کشید. البته این به این معنا نیست که شما در گذشته زندگی می‌کنید، شما در حال زندگی می‌کنید و خاطرات نوینی را با دوستان و آشنایان خود می‌سازید!

بسیار کم دیده می‌شود که کسی بتواند به اندازه شما به یاد گذشته‌ها دلتنگ شود و به خاطر همین است که شما عاشق آن هستید، شما به یاد گذشته‌ها بسیار دلتنگ می‌شوید و هر لحظه از خاطرات خود را در حد توان حفظ می‌کنید، ارزش هر لحظه گذشته برای شما برابر با یک موفقیت کاری است از آلبوم عکس گرفته تا نخستین نقاشی، شما تاریخچه یک فامیل را با خود بزرگ می‌کشید. البته این به این معنا نیست که شما در گذشته زندگی می‌کنید، شما در حال زندگی می‌کنید و خاطرات نوینی را با دوستان و آشنایان خود می‌سازید!

# نمره اعصاب تان چند است؟

«امروز اعصاب ندارم!» این جمله‌ای است که خیلی از ما بارها گفته‌ایم یا از دیگران شنیده‌ایم و هر بار طرف مقابل به گونه‌ای درباره آن عکس‌العمل نشان داده، چه معنایی می‌دهد؟ آفکری می‌کنید چند درصد مردم در طول روز از این جمله استفاده کرده و یا دست کم به آن اعتقاد دارند؟ در حال حاضر و با توجه به شرایط اقتصادی حاکم بر دنیا، شاید این جمله چندان هم دور از ذهن نباشد. به هر حال، برای اینکه دریابید شما تا چه اندازه تحمل دارید و اعصابتان تا چه اندازه قوی است، آزمون زیر را با ما انجام دهید.

۱- فرض کنید کارفرما از شما می‌خواهد به دفتر او بروید و هنگامی که شما را در دفترش می‌بیند یا لحن تندری با شما برخورد می‌کند، شما در این حالت کدام یک از کارهای زیر را انجام می‌دهید؟

الف) احساس شکست و تحقیر می‌کنید و هنگامی که به محل کارتان برمی‌گردید، ماجرا را برای بقیه همکارانتان تعریف می‌کنید (۲)

ب) به محل کارتان برمی‌گردید و سعی می‌کنید همه چیز را فراموش کنید (۵)

ج) موضوع را با یکی از صمیمی‌ترین دوستانتان در میان می‌گذارید و سعی می‌کنید با کمک او راه حلی برای مشکلات پیدا کنید (۷)

۲- فرض کنید که یک هفته است وارد محل کار جدید شده‌اید اما هرچه تلاش می‌کنید، نمی‌توانید با هیچ کدام از همکاران جدیدتان دوست شوید، چکار می‌کنید؟

الف) حوصله‌تان از این کار جدید سر می‌رود، دیر سو کار می‌روید و زود برمی‌گردید (۲)

ب) کارتان را به درستی انجام می‌دهید، اما همزمان به دنبال کار مناسب‌تری می‌گردید (۵)

ج) سعی می‌کنید بفهمید که مشکل از شماست یا همکارانتان، بعد راه حلی برای این پیدا می‌کنید

۳- فرض کنید چند ساعت روی یک پروژه وقت گذاشته‌اید اما کامپیوترتان دچار مشکلی می‌شود و تمام اطلاعاتی که روی سیستم ذخیره کرده بودید، از دست می‌رود. آن وقت شما...

الف) دلتان می‌خواهد یا مشت به صفحه مانیتور بکوبید و آن را خرد کنید (۲)

ب) با عصبانیت از محل کارتان بیرون می‌آید و از آنجا دور می‌شوید (۵)

ج) تلاشت می‌شود اما به این فکر می‌کنید که از چه راهی می‌شود دوباره این اطلاعات را به دست آورد و ذخیره کرد (۷)

۴- فرض کنید که یک هفته برای پروژه‌تان زحمت کشیده‌اید و فقط چند ساعت دیگر تا موعد تحویل پروژه وقت دارید، اما هنوز قسمت‌هایی از کارتان مانده که باید کامل شود، چکار می‌کنید؟

الف) می‌خواهید کارتان را تمام کنید ولی آنقدر حوصله‌تان زده و عصبی هستید که نمی‌توانید روی کارتان تمرکز کنید (۲)

ب) با خودتان می‌گویید: «شاید بد نباشد اگر کمی استراحت کنم» (۵)

ج) با خودتان می‌گویید: «من که تا اینجا کار آمده‌ام، این چند ساعت را هم کار می‌کنم» بعد هم تصمیم می‌گیرید کارتان را به اتمام برسانید (۷)

۵- فرض کنید کارفرما شما را از کار اخراج می‌کند، عکس‌العمل شما چیست؟

الف) آنقدر نگران و پریشان می‌شوید که شب خوابتان نمی‌برد (۲)

ب) تصمیم می‌گیرید چند روزی از محیط کار دو باشید (مثلاً به مسافرت می‌روید) و بعد برگرديد و به یک شغل جدید فکر کنید (۵)

ج) نیازمندی‌های روزنامه را باز می‌کنید و دنبال کار می‌گردید و از طریق دوستان و آشنایان هم جویای کار می‌شوید (۷)

۶- فرض کنید در ارتباط با صمیمی‌ترین دوستانتان دچار شک و تردید شده‌اید، چکار می‌کنید؟

الف) مدام به این فکر می‌کنید که دوستان فصد دارد شما را فریب دهد و به شما خیانت کند (۲)

ب) ارتباطتان را با او قطع می‌کنید (۵)

ج) تصمیم می‌گیرید با او حرفه بزنید و بفهمید که مشکل کجاست (۷)

۷- فرض کنید رابطه‌تان با صمیمی‌ترین دوستان به هم خورده است. آن وقت شما...

الف) خودتان را به بی‌خیالی می‌زنید و می‌گویید تقصیر خودش بود (۲)

ب) سعی می‌کنید با دوست دیگری یک ارتباط صمیمانه برقرار کنید (۵)

ج) با یکی از صمیمی‌ترین دوستان خودتان صحبت می‌کنید و اگر رفع شدنی است آن را رفع کنید وگرنه در ارتباط‌های بعدی بیشتر دقت کنید (۷)

می‌کنید (۷)

۸- شب است و شما دارید در بزرگراه رانندگی می‌کنید که ناگهان اتومبیل‌تان دچار مشکل می‌شود و در تاریکی تنها می‌مانید، آن وقت شما...

الف) دچار ترس و اضطراب می‌شوید (۲)

ب) ماشین را قفل می‌کنید و برای کمک گرفتن به نزدیک‌ترین محل می‌روید (۵)

ج) سعی می‌کنید از ماشین‌های دیگر کمک بگیرید (۷)

۹- شما در حال رانندگی هستید و صبح رانندگی می‌کنید اما ماشین پشت‌سرتان دستش را گذاشته روی بوق و می‌خواهد از شما سبقت بگیرد، چکار می‌کنید؟

الف) می‌گذارید رد شود ولی به او ناسزا می‌گویید (۲)

ب) لعنت نمی‌دهید چون هنوز فاصله‌اش با شما زیاد است (۵)

ج) گار می‌کنید تا از شما سبقت بگیرد و رد شود (۷)

۱۰- پلیس به اشتباه شما را جرمه می‌کند در حالی که شما اطمینان دارید هیچ خلاقیتی مرتکب نشده‌اید، چکار می‌کنید؟

الف) با پلیس جر و بحث می‌کنید و به او می‌گویید به هیچ عنوان این جرمه را قبول نخواهد کرد (۲)

ب) می‌توانید که بخت کردن با او هیچ فایده‌ای ندارد و به همین دلیل جرمه را سریع قبول می‌کنید (۵)



سرمه‌تان را می‌کنید که در کمال آرامش او را متقاعد کنید اما وقتی می‌بیند او به هیچ وجه قبول نمی‌کند جرمه را قبول می‌کنید (۷)

تفسیر نمره ۱: اگر نمره ۱ را بگیرید، یعنی شما در این تست عملکرد بسیار خوبی داشته‌اید و نشان می‌دهد که شما فردی بسیار مقاوم و توانمند هستید. شما در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، به راحتی تسلیم نمی‌شوید و به دنبال راه‌حل‌های خلاقانه و عملی هستید. شما همچنین توانایی مدیریت احساسات خود را دارید و در شرایط استرس‌زا، خونسردی خود را حفظ می‌کنید. این نمره نشان‌دهنده یک شخصیت بسیار قوی و پخته است.

تفسیر نمره ۲: اگر نمره ۲ را بگیرید، یعنی شما در این تست عملکرد متوسطی داشته‌اید. شما در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه‌حل‌های عملی هستید، اما گاهی اوقات احساس شکست و تحقیر می‌کنید. شما همچنین به دنبال حمایت از دوستان و آشنایان هستید، اما گاهی اوقات به دلیل ترس و اضطراب، نتوانید به بهترین شکل خودتان را نشان دهید. این نمره نشان‌دهنده یک شخصیت در حال رشد است که نیاز به تمرین و تقویت مهارت‌های خود دارد.

تفسیر نمره ۳: اگر نمره ۳ را بگیرید، یعنی شما در این تست عملکرد ضعیفی داشته‌اید. شما در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه‌حل‌های عملی نیستید و به راحتی تسلیم می‌شوید. شما همچنین به دنبال حمایت از دوستان و آشنایان هستید، اما گاهی اوقات به دلیل ترس و اضطراب، نتوانید به بهترین شکل خودتان را نشان دهید. این نمره نشان‌دهنده یک شخصیت ضعیف است که نیاز به تمرین و تقویت مهارت‌های خود دارد.



# رنگ لباس و رازهای شخصیتی شما

رنگ محبوب شما می‌تواند خیلی فراتر از یک سلیقه شخصی بلکه نشان دهنده ویژگی‌هایی در شخصیت شما باشد. معمولا هر کسی می‌تواند بگوید کدام رنگ را بیش از همه دوست دارد و اگر هم نگوید می‌توان از رنگ لباس او خیلی چیزها را متوجه شد. مثلا وقتی بیشتر لباس‌های فردی آبی است می‌توان فهمید که ویژگی‌های شخصیتی خاصی دارد. دانستن این ویژگی‌های شخصیتی هم برای خود فرد زیباست و هم برای اطرافیان، همه ما دوست داریم درباره خود بیشتر بدانیم، علاوه بر این دوست داریم اطرافیانمان را نیز بهتر بشناسیم تا رفتارهای آنها را بهتر تفسیر کرده و روش برخورد صحیح با آنها را نیز کشف کنیم. حال با ما به دنبال رنگ‌ها بیایید و به ما بگویید شما بیشتر به چه رنگی تمایل دارید؟ بیشتر ترجیح می‌دهید لباسهایمان را چه رنگی انتخاب کنید؟

## مشکی

افرادی که مشکی را به عنوان رنگ محبوب خود انتخاب می‌کنند معمولا روحیه‌ای حساس و هنرمند دارند. هرچند این افراد چندان درون‌نگر نیستند، ولی به تمام جزئیات زندگی‌شان توجه می‌کنند و به راحتی با دیگران شریک نمی‌شوند. آنها می‌خواهند هر کاری را با تمام جزئیاتش انجام دهند. اگر تمام تشنگی وجود داشته باشد بهترین فرد برای تمام کردن این گروه از افراد هستند. افراد این گروه فعالیت‌های فکری را دوست دارند و پینا کردن خطاهای دیگران برایشان سرگرمی است و حتی گاهی مشکلات را پیدا می‌کنند تا بتوانند آنها را اصلاح کنند. افرادی که رنگ مشکی را می‌پسندند افرادی احساساتی هستند و خیلی اوقات تصمیم‌گیری‌هایشان بیشتر براساس احساسات است تا منطق.

## آبی

اگر رنگ محبوب فردی آبی است، به احتمال فراوان عاشق هماهنگی و هارمونی است و دیگران او را فرد قابل اعتمادی می‌دانند، ولی خودش خیلی راحت به دیگران اعتماد نمی‌کند. این گروه افراد بسیار حساس هستند و بسیاری از اوقات هنگام تصمیم‌گیری، احساساتشان را وارد کار می‌کنند. همیشه به دیگران توجه و فکر می‌کنند و گاهی همین توجه زیاد موجب می‌شود تحت تأثیر دیگران تصمیم بگیرند. افراد این گروه دوست دارند در مورد همه خوب و مثبت فکر کنند، علاوه بر اینها احساس می‌کنند ثبات داشتن مهم‌ترین جنبه از زندگی است.

## قرمز

قرمز، رنگ اشتیاق و علاقه شدید و رنگ انرژی است. قرمز موجب می‌شود فرد احساس انرژی بیشتری کند، کسانی که عاشق رنگ قرمز هستند به معنی واقعی کلمه اهل زندگی کردن هستند. یعنی از تک تک لحظات زندگی خود استفاده می‌کنند. قرمزها و نارنجی‌ها شخصیت‌های پویایی دارند و عاشق فعالیت‌های خارج از خانه و هر کاری که مرتبط با مردم باشد، هستند. آنها خیلی محکم و مصمم به دنبال هدف‌هایشان می‌روند و از هیچ سعی و کوششی دریغ نمی‌کنند. این افراد به دنبال قدرت‌اند و دوست دارند همه چیز را تحت کنترل خود درآورند. تابلوهای هشدار قرمز هستند به دلیل اینکه توجه بیشتری را جلب کنند، وقتی فرد قرمز می‌پوشد بیشتر از همه جلب توجه می‌کند.

## سفید

کسانی که سفید را بیشتر از هر رنگ دیگری دوست دارند معمولا افرادی منظم، مرتب و منطقی هستند و احتمالا در زندگی آنها درهم ریختگی زیادی دیده نمی‌شود. اگر فرد سنی این رنگ را دوست داشته باشد می‌تواند نشان دهنده آرزوی دو و ایده‌های ناممکن او باشد و شاید نشانه اینکه به دنبال بازیافتن جوانی و طراوت از دست رفته است. کسانی که رنگ سفید را دوست دارند به دنبال تجربه چیزهای جدید و کشف نشده هستند اما باید حواستان باشد بیش از اندازه به دنبال ناشناخته‌ها نروند، بهتر است به دنبال هدف‌هایی باشند که دستیابی به آن ممکن است.

## زرد

اگر کسی رنگ زرد را دوست دارد یعنی از اینکه دانسته‌های خود را به دیگران بیاموزد و با دیگران شریک شود لذت می‌برد. برای او خوشحالی دیگران مهم است و خودش هم خوشحال می‌شود و از زندگی لذت می‌برد. طرفداران رنگ زرد دوست دارند به دیگران محبت کنند و بیخشنده بدون اینکه انتظار پاداشی داشته باشند اما خودشان به راحتی محبت دیگران را قبول نمی‌کنند!

## بنفش

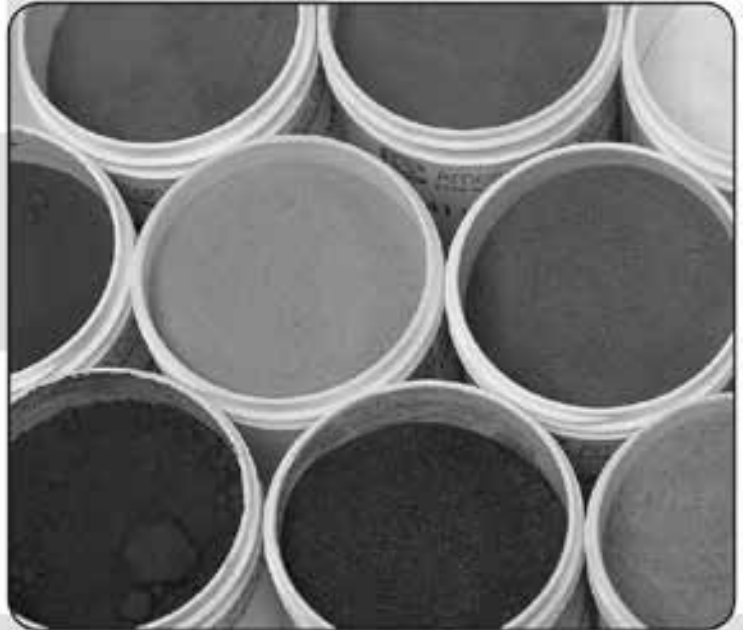
اگر فردی به بنفش علاقه دارد یعنی شخصیتی هنرمند و منحصر به فرد دارد، او برای دیگران احترام فراوانی قائل است و تا جایی که بتواند به افراد مختلف کمک می‌کند، اما گاهی ممکن است متکبر و خودبین شود. برای بنفش‌ها خیلی مهم است که تلاش کنند روز به روز بهتر شوند، آنها سعی می‌کنند تبدیل به شخصیتی ایده‌آل شوند و مدام به دنبال یاد گرفتن و دانستن چیزهای جدید می‌روند و معمولا افراد کتابخوانی نیز هستند.

## طلایی یا برنز

کسانی که رنگ طلایی دوست دارند جزو افرادی نیستند که با خیال راحت بنشینند و منتظر شانس باشند. آنها آرزوهای و رویاهای بسیار بزرگی دارند و افرادی جاه طلب هستند و سعی می‌کنند تا حد ممکن از زندگی لذت ببرند. اما گاهی ممکن است هوای نفس آنها موجب کنده کلرشان شود و آنها را از برنامه‌شان عقب بیاورد و در نتیجه دچار اضطراب شوند.

## سبز

کسانی که رنگ سبز را دوست دارند معمولا مهربان، خونگرم، وفادار و وظیفه‌شناس هستند. این افراد خیلی رک و بی‌پرده حرف می‌زنند. برای سبز دوستان مهم است که دیگران درباره آنها چه فکری می‌کنند، در واقع برای آنها در زندگی، آبرو و حسن شهرت بسیار مهم است. آنها زیاد افکار خود را به زبان نمی‌آورند اما همیشه برای دیگران یک شنونده خیلی خوب محسوب می‌شوند و معمولا برای مشورت کردن مشاوره‌های خوبی هستند. سبز دوستان دوست دارند به همه کمک کنند و معمولا اینگونه افراد را می‌توان در سازمان‌های خبره دید.



## صورتی

وقتی فردی صورتی را به دیگر رنگ‌ها ترجیح می‌دهد، یعنی معمولا بیشتر اوقات نگران و دلواپس دیگران است. البته این ویژگی فرد را شبیه فرشته‌ها می‌کند، اما صورتی‌ها باید بدانند که بیشتر باید به کارهای خود توجه کنند تا بتوانند در زندگی بیشتر پیشرفت کنند.

## قهوه‌ای

اگر قهوه‌ای دوست دارید یعنی دوست بسیار خوبی هستید. تمام تلاشتان را می‌کنید تا قابل اطمینان باشید تا بتوان به شما تکیه کرد. معمولا خیلی به دنبال چیزهای زرق و برق‌دار نیستید و بیشتر از همه داشتن یک زندگی با ثبات و آرام برایتان مهم است.

## قره‌ای

وقتی فردی رنگ قره‌ای را دوست دارد نشان دهنده این است که او به دنبال فهم عمیق‌تری از احساسات خودش است تا جایی که در افکار شخصی خود غرق می‌شود و از دنیای واقعی فاصله می‌گیرد.

# آیا دوست دارید مجرد بمانید؟



در بین ما افرادی وجود دارند که مجردند و ترجیح می‌دهند هر چه زودتر تشکیل خانواده بدهند، اما در این بین هستند اشخاصی که ترجیح می‌دهند همچنان مجرد بمانند و یا دیرتر ازدواج کنند. باید اشاره داشت در بیشتر افرادی که تشکیل خانواده می‌دهند میل به ازدواج احساس می‌شود، یعنی زمانی که این احساس در آنها به وجود آمد تشکیل خانواده می‌دهند... حال شاید شما بیرسید، این نیاز را چگونه باید در وجود خودمان بشناسیم تا ازدواج کنیم. آیا اصلاً چنین احساسی در ما به وجود می‌آید یا نه؟ تست‌های زیر را پاسخ دهید تا متوجه شوید که در وجودتان چنین میلی دارید یا خیر؟

۱- آیا زمانیکه مادر و پدری را به همراه فرزند کوچکشان می‌بینید، غیظه می‌خورید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۲- آیا زمانی که یک زوج جوان را در حال خنده می‌بینید، افسوس می‌خورید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۳- آیا همچون گذشته از اوقات تنهایی تان لذت می‌برید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۴- زمانیکه در جمع دوستان متاهل هستید، به خود می‌گویید که ای کاش من هم متاهل بودم؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۵- آیا شده که تا به حال حضور شخصی از جنس مخالف، شما را دگرگون کند؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۶- آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که تنهایی دیگر بس است؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۷- آیا تاکنون برایتان پیش آمده که شادی تان را بخواهید به کسی از جنس مخالف، انتقال دهید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۸- آیا شما موسیقی‌های آرام گوش می‌دهید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۹- آیا شده زمانی که پشت ویترین یک فروشگاه هستید، احساساتان به شما بگوید برای کسی هدیه‌ای بخرید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۰- آیا رنگ زندگی برای شما تغییر کرده است؟ امیدوارید که حضور شخصی زندگی تان را دگرگون کند؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۱- آیا شده در چند ماه اخیر، لیخند فردی، امید را در دلتان زنده کند و نگاه شما به زندگی تغییر کند؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۲- زمانی که پدر مادران می‌گویند، دیگر زمان ازدواج فرارسیده است، اخم نمی‌کنید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۳- آیا به تازگی در خیالتان مراسم خواستگاری را مرور می‌کنید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

۱۴- آیا اخیراً برایتان پیش آمده عاشق کسی شده باشید، اما حجب و حیا اجازه ندهد آن را با او در میان بگذارید؟

الف) بله ب) خیر ج) گاهی اوقات

نتیجه: اگر از ۱۴ پرسش بالا به ده گزینه پاسخ بلی داده‌اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج در وجودتان احساس شده است و اگر به ۱۰ گزینه پاسخ خیر داده‌اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج هنوز در وجودتان احساس نشده است و اگر به ۷ گزینه پاسخ گاهی اوقات داده‌اید به این معنی است که هنوز سردرگم هستید و نمی‌دانید که باید ازدواج کنید یا نه، همچنان مجرد بمانید.

# شخصیت‌شناسی از روی اثر انگشت

اگر با دقت به سرنگشتان خود نگاه کنید خطوطی موج و تو در تو را در نکتک آنها می‌بینید. خطوطی که به اعتقاد بسیاری از مردم می‌تواند آینه‌ای از رفتار و خلق‌وخوهای فردی باشد. سال‌هاست که چش‌ها با مطالعه و بررسی خطوط کف دست و سرنگشتان کودکان، استعدادها و روحیات فرزندان را شناسایی و متناسب با آن از روش‌ها و شوه‌های مناسب برای تربیت و آموزش آنها استفاده می‌کنند. آنها کاشی یا را از این موضوع فراتر می‌گذارند و برای انتخاب بهترین و مناسب‌ترین همسر و حتی کارمند پیش از بررسی سوابق کاری و رزومه افراد به مطالعه اثر انگشت آنها می‌پردازند. آنها برای این کار نیاز به اثر انگشت دست چپ دارند بر اساس این باور اثر انگشت در افراد به صورت خطوط دایره‌ای شکل (O) یا خطوط موج (W) دیده می‌شود و وجود هر یک از این خطوط در انگشتان مختلف مانند انگشت شست یا سایر انگشتان دهانه یک ویژگی یا خلق‌وخوی اخلاقی استبرای تجربه این باور تنها به یک برگ کاغذ سفید و یک اسباب‌باز دارید به ۵ انگشت خودتان نگاه کنید بعد خودتان را بهتر بشناسید.



**اثر انگشت WWWW**  
عجالتی، صادق و خلاق

گروهی از مردم دارای اثر انگشت موج هستند به این ترتیب که اثر هر ۵ انگشت آنها به صورت موج است. بر اساس باور چینی‌ها، فردی که دارای اثر انگشت موج است یکی از صادق‌ترین و راست‌گوترین افراد است. این افراد خلاقیت بسیار بالایی دارند اما معمولاً در موقعیت‌های مختلف به دلیل اینکه عجالتی هستند کمتر می‌توانند پاسخ‌ها و قابلیت‌های خود را به دیگران معرفی کنند و همین مسئله موجب می‌شود کمتر بتوانند در موقعیت‌های اجتماعی و کاری موفقیت‌کسب کنند. مگر آنکه بتوانند با مدیریت و برنامه‌ریزی بر عجزات خود غلبه کنند. به اعتقاد چینی‌ها، چنین فردی در صورتی که نتواند بر عجالتی بودن خود غلبه کند، نمی‌تواند گزینه مناسبی برای کار باشد.

**اثر انگشت WOOOO**  
مودب اما بی‌اعتماد

بیشتر افرادی که دارای این نوع اثر انگشت هستند یعنی به جز اثر انگشت کوچک آنها اثر مابقی انگشتان‌شان دایره‌ای شکل است. افرادی بسیار مودب و خوش‌مشرب هستند. این افراد بهترین گزینه برای دوستی و مراد به دیگران به ویژه افراد مسن و سالمند هستند و در همه شرایط تلاشی می‌کنند آداب‌های خود را حفظ کنند و با کمک بهترین وازمه‌ها احساسات و نیازهایشان را با دیگران در میان بگذارند. این مسئله موجب شده تا این افراد در میان اطرافیان‌شان جایگاه بسیار ویژه‌ای داشته باشند. اما از طرفی این افراد بیش از حد محافظه‌کارند و خیلی سخت می‌توانند به دیگران اعتماد کنند. برخلاف آنکه مردم و اطرافیان خیلی راحت به این گروه اعتماد می‌کنند آنها خیلی سخت می‌توانند برای شروع کار یا پروژه‌ای به دوستان و اطرافیان‌شان اتکا کنند.

**اثر انگشت WOWWO**  
لطفاً خود شیشه نباشید

برای افرادی که دارای این اثر انگشت هستند یادگیری نواضح و فروتنی شرط اول است. این افراد معمولاً نسبت به موفقیت و جایگاهی که در زندگی، کار و تحصیل دارند می‌بندند و فراموش‌شان می‌شود که برای حفظ این موقعیت‌ها باید تلاش کنند. بنابراین در بیشتر مواقع موقعیت‌های کوتاه و زودگذر در مسیر زندگی‌شان فراموش می‌شود اما اگر این گروه کمی تواضع داشته باشند می‌توانند بهترین شرایط را برای زندگی داشته باشند. از طرفی این افراد نباید فراموش کنند که همواره به فکر کار، تلاش و تکاپوی روزانه باشند. آنها نباید حتی روزی از فکر تلاش و کوشش دست بردارند.

**اثر انگشت OWWWO**  
خیلی‌ها به شما حسادت می‌کنند

افرادی که دارای چنین اثر انگشتی هستند موفقیت‌های زیادی در زندگی دارند اما این موفقیت‌ها را در دراز مدت کسب می‌کنند. بنابراین باید پیگیری زیادی در طول زندگی برای به نتیجه رسیدن کارها و اهداف‌شان داشته باشند. معمولاً افرادی که اثر انگشت شست و کوچک آنها دایره و مابقی انگشتان‌شان موج است، برای انتخاب کارهای بزرگ و حرفه‌ای ساخته شده‌اند و موفقیت کاری آنها ممکن است موجب حسادت بسیاری از نزدیکان‌شان شود. این افراد معمولاً پشتکار زیادی دارند و انتخاب رشته‌های تحصیلی ویژه می‌تواند بهترین انتخاب برای آنها باشد. زیرا می‌توانند نتیجه درخشانی از آن کسب کنند.



**اثر انگشت OOOOO**  
مستقل‌ترین فرد روی زمین

اگر اثر تمامی انگشت‌های دست چپ از شست تا انگشت کوچک به صورت دایره‌ای باشد، شما با شخصی مواجهید که از اعتماد به نفس بسیار بالایی برخوردار است. این فرد شخصیتی بسیار قوی و خلق و خوی گرم دارد. به گونه‌ای که می‌تواند در یک مهمانی بمرحاض با افراد مختلف با روحیات متفاوت گرم بگیرد و گفت و گو کند. این افراد چه مرد چه زن شخصیت مستقلی در زندگی دارند و غالباً در زندگی شخصی و کارشان بسیار موفق هستند. تجربه نشان داده این افراد به سختی دچار خشم و بی‌قراری می‌شوند و در شرایط بحرانی می‌توانند با حفظ آرامش بهترین تصمیم‌گیری‌ها را داشته باشند.

**اثر انگشت WWOWO**  
موفقیت در ۴۰ سالگی در انتظار شماست

اگر شما هم دارای چنین اثر انگشتی هستید باید بدانید که نفوذ و قدرت زیادی برای به سر رسیدن پروژه‌های مالی بزرگ دارید و می‌توانید در دهه چهارم زندگی خود به موفقیت‌هایی دست پیدا کنید که بسیاری از حبس‌ها و سالان‌ها به این موفقیت غبطه بخورند. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که یاد بگیرد از این نفوذ و قدرتی که دارید برای جلب افراد و دوستی بیشتر با اطرافیان‌تان استفاده کنید. برقراری ارتباط مفید با دیگران، کمک کردن به اطرافیان و فراهم کردن روابط دوستانه با هم‌رزنی‌های سابقه‌دار در حفظ موفقیت شما بسیار مؤثر است.



**اثر انگشت WWWWO**  
در یک قدمی موفقیت

مهم‌ترین ویژگی افرادی که اثر انگشت شست آنها دایره و مابقی انگشت‌ها موج است روابط و مهارت‌های اجتماعی است. این گروه از جمله موفق‌ترین افراد برای پیش‌برد پروژه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی هستند و بهترین گزینه برای انجام کارهای اداری و روابط عمومی محسوب می‌شوند. این افراد در هر دوره از زندگی خود چه در جوانی و چه میانسالی دوستان زیادی داشته و ارتباط‌های گسترده‌ای با دیگران دارند به گونه‌ای که در فهرست دوستان آنها می‌توانید یک کارمند بانک، یک بازرس ارشد، یک فروشنده کفش و حتی یک کارگر ساختمانی را مشاهده کنید که وی به سادگی توانسته با مهارت خود ارتباط اجتماعی و دوستانه مناسبی با آنها برقرار کند. این افراد در غالب موارد برای برقراری رابطه دوستانه و کاری بدون مشکل پیش می‌روند و می‌توانند سال‌ها یک رابطه کاری و حتی دوستانه را با موفقیت اداره کنند.

**اثر انگشت WWOOO**  
بداخلاق اما مدیر

یکی از خصوصیت‌های رفتاری افرادی که دارای این نوع اثر انگشت هستند تندخویی و بداخلاقی آنهاست. این افراد خیلی زود از کوره در می‌روند و معمولاً نمی‌توانند واکنش‌های عصبی خود را کنترل کنند. مهم‌ترین عطفی که موجب می‌شود آنها خیلی زود در مقابل مسائلی که باب میل‌شان نیست تیرش‌دوس کنند زودانوری و قضاوت‌های سطحی آنهاست. در حالی که این افراد بتاسیل زیادی برای مدیریت شرایط بحرانی دارند و با کمی تمرین می‌توانند در گروه افراد آرام‌فراز بگردند. چاره این گروه آن است که با کمک تمرین‌ها و تکنیک‌های آرامش‌بخشی که در حرکات کششی ذهن و جسم (یوگا) و تانجی وجود دارد کمی بر واکنش‌های رفتاری خود کار کرده و سعی کنند آرامش بیشتر و تمرکز بیشتری برای تصمیم‌گیری‌ها و قضاوت‌هایشان داشته باشند.

**اثر انگشت OOOOW**  
با او ازدواج کنید

زنان و مردانی که اثر انگشت شست آنها موج و مابقی آن دایره‌ای است شخصیت‌های فوق‌العاده روشنفکر با دیدی باز و اجتماعی هستند و همین مسئله مهم‌ترین شرط موفقیت‌های آنها در زندگی خصوصی، ازدواج و کارشان است. به اعتقاد بسیاری از خانواده‌های چینی انتخاب چنین افرادی برای زندگی مشترک یکی از بهترین گزینه‌هاست زیرا این گروه علاوه بر دید باز و روشنی که به مسائل دارند افرادی فوق‌العاده مهربان، خانواده‌نوست و موفق هستند. اما به دلیل خطراتی که برای به سرانجام رساندن کارها دارند معمولاً به مشکل بر می‌خورند. شاید بهتر باشد که این گروه صبر و تحمل بیشتری در پیش‌برد کارها و برنامه‌هایشان داشته باشند و کمی روی این ویژگی شخصیتی خود کار کنند.





# تست ویژه خنده کودک

قبل از اینکه کودکان بتوانند سخن بگویند، می‌توانند بخندند. اما خنداندن آنها هم نوعی هنر است. تست زیر را انجام دهید تا بدانید چقدر در مورد خنداندن کودکان می‌دانید.

۵- کودکان در ۳ تا ۴ ماهگی به دالی موشه چه واکنشی نشان می‌دهند؟

الف) می‌خندند و از آن لذت می‌برند.  
ب) می‌ترسند و گریه می‌کنند.

**جواب (الف) درست است.** البته ممکن است خنده با کمی اشک ریختن همراه شود زیرا خنده مکانیسم طبیعی دفاع در برابر ناشناخته‌هاست. شیرخوار ۳، ۴ ماهه هنوز آنقدر آمادگی ندارد که در برابر وقایع عجیب خارجی امنیت درونی داشته باشد. هنوز باید چند ماهی بگذرد تا یک شیرخوار واقعا نسبت به دالی موشه عکس‌العمل واضح‌تری نشان دهد و خنده او از سر شوق و بازی باشد.



۷- بین این ۲، کدام یک بیشتر مورد علاقه فرزند شماست؟

الف) قلقلک دادن پاها

ب) قلقلک دادن زیر گردن

**جواب (الف) درست است.** درست است که شیرخواران قلقلک را دوست دارند اما قلقلک زیر گردن برای آنها دلپذیر نیست. حتی قلقلک دادن شکم و پاها نیز باید بسیار آرام انجام شود تا مورد علاقه بچه‌ها باشد. بهترین کار این است که به آرامی پاها را به صورتتان بمالید و با بسنی یا کف پای او بازی کنید.

۱۲- از یک سالگی به بعد، فرزند شما بیشتر می‌خندد چون:

الف) چون بهتر مفهوم اداها و بازی‌های شما را می‌فهمد.

ب) کمی دست و پاچلفتی بازی درمی‌آورد.

**جواب (الف) درست است.** او از این سن می‌فهمد اداها می‌توانند جلب توجه کنند و برای اینکه جایگاه خود را بین شما حفظ کند، سعی می‌کند والدین را بخنداند. حتی ممکن است برخی حرکات را تقلید کند سعی کنید او را تشویق کنید.

۱۳- فرزند شما با پدرش می‌خندد وقتی:

الف) او را بلند می‌کند و مانند هواپیما پروازش می‌دهد.

ب) وقتی او را روی کمر می‌گذارد و اسب‌سواری می‌کند.

**جواب (الف) درست است.** بیشتر بچه‌ها از هواپیما شدن لذت می‌برند به شرطی که پدر زیاد هور می‌کند. در این حالت بچه عصبانی می‌شود و گریه می‌کند.

۳- اولین لبخند از کی شروع می‌شود؟

الف) ۲ هفته

ب) ۲ ماهگی

**جواب (ب) درست است.** خنده شیرخواران از ۲ ماهگی خوشایند و لذتی است و باعث می‌شود از این پس روابط اجتماعی خود را آغاز کند و اولین قدمی است که به او هویت می‌دهد.

۴- اولین خنده صدادر کی شروع می‌شود؟

الف) ۳ تا ۴ ماهگی

ب) ۶ تا ۸ ماهگی

**جواب (الف) درست است.** خنده ۳ تا ۴ ماهگی ناگهان کودکان همراه با خنده صداهایی درمی‌آورد که شبیه به آهقهه زدن است.

۱- کدام جمله صحیح است؟

الف) خندیدن یک رفتار غیراکتسابی و ذاتی است.

ب) خندیدن نوعی رفتار اکتسابی است که کودکان در برخورد با دیگران یاد می‌گیرند.

**جواب الف درست است.** کودکان به محض تولد خندیدن را بلد هستند و با کمک آن به والدین نشان می‌دهند که به آنها علاقه‌مند هستند.

۲- چرا شیرخواران می‌خندند؟

الف) چون شیرخوردن و سیرتدن و این حس خوشایند است.

ب) پیش از حرف زدن می‌خواهند با این روش ارتباط برقرار کنند.

**جواب (ب) درست است.** گرچه اکثر شیرخواران بعد از اینکه سیر می‌شوند یا سینه مادر را می‌بینند شاد می‌شوند و می‌خندند اما دلیل اصلی خنده آنها برقراری ارتباط، جواب دادن به حرف‌های مادر و خیلی ساده تبادل اطلاعات است. هرچه بیشتر با فرزندتان حرف بزنید، بیشتر می‌خندد.

۶- از ۵ ماهگی کودک می‌تواند...

الف) چشمانش را پشت دستانش پنهان و دالی موشه بازی کند.

ب) به حرکت شما که صورتتان را پشت دستانتان پنهان کرده‌اید و به او دالی موشه می‌کنید بخندد.

**جواب (ب) درست است.** او در این سن هنوز نمی‌تواند همراه شما بازی کند و تنها عکس‌العملش به بازی شما خنده است.

۸- در صورتی می‌توانید صدای خنده او را بشنوید که:

الف) با صورتتان شکلک درآورید.

ب) یک ماسک دلفک به صورت بزنید.

**جواب الف درست است.** تا قبل از ۳ سالگی بچه‌ها مفهوم ماسک را نمی‌فهمند اگر آنها را جلوی آینه ببرید حرف بزنید و شکلک درآورید بیشتر می‌خندند.

۹- در صورتی می‌توانید صدای خنده او را بشنوید که:

الف) برایش آواز بخوانید.

ب) با دهان برایش صداهای حیوانات خاصی دریاورید.

**جواب (ب) درست است.** شنیدن صداهای غیر آشنا و سرگرم‌کننده می‌تواند فرزند شما را بخنداند. از ۱۸ ماهگی یا ۲ سالگی به بعد است که شعر خواندن برای او جذاب می‌شود.

# به راحتی جلوی طلاق را بگیرید



دکتر سامرند سلیمی - روان‌پزشک و مشاور خانواده

در حال حاضر ایران چهارمین کشوری است که بالاترین آمار طلاق را بعد از ایالات متحده آمریکا، دانمارک و مصر دارد و بیشترین طلاق‌هایش نیز در کشور ما در استان‌های البرز و تهران اتفاق می‌افتد. در این دو شهر از هر ۳ ازدواج، یک مورد و در کل کشور از هر ۱۳ ازدواج یک مورد به طلاق می‌انجامد. بیشتر زن و مردهایی که زندگی زناشویی‌شان دچار آشفتگی می‌شود، طوری برخورد می‌کنند که وضعیت آن‌ها را از آنچه که است، بدتر می‌کنند و کاری را که نباید، انجام می‌دهند... از یک طرف گروهی با کوچک‌ترین اختلاف به دادگاه مراجعه می‌کنند و تشکیل پرونده می‌دهند تا از طرف دیگر بزرگ‌ترین اختلاف‌ها به زندگی زناشویی ادامه می‌دهند! اما دلیل این تصمیم‌گیری‌های متناقض چیست؟ در حال حاضر ایران چهارمین کشوری است که بالاترین آمار طلاق را بعد از ایالات متحده آمریکا، دانمارک و مصر دارد و بیشترین طلاق‌هایش نیز در کشور ما در استان‌های البرز و تهران اتفاق می‌افتد. در این دو شهر از هر ۳ ازدواج، یک مورد و در کل کشور از هر ۱۳ ازدواج یک مورد به طلاق می‌انجامد. کمترین میزان طلاق نیز مربوط به استان سیستان و بلوچستان است. علت بسیاری از این طلاق‌ها ناآگاهی است و به راحتی می‌توان جلوی آن را گرفت. تعدادی از طلاق‌ها نیز بعد از سال‌ها زندگی مشترک اتفاق می‌افتد یا به طلاق زیر یک سقف تبدیل می‌شود.

## چرا بعضی‌ها برای طلاق عجله دارند؟

خیلی از زن و شوهرها فکر می‌کنند زندگی‌شان بد است، با یکدیگر تعارض ندارند و با یک مشکل خاص در زندگی روبرو هستند آنها از مشکلات شایع زندگی زناشویی دیگران خبر ندارند و به محض برخورد با هر مشکل ساده‌ای، احساس می‌کنند ادامه زندگی برایشان میسر نیست. این طرز تفکر در دختر و پسرهای جوانی که در سنین پایین‌تر ازدواج می‌کنند بیشتر دیده می‌شود زیرا هنوز در رویاپردازی هستند. زندگی را فانتزی می‌بینند و ایده‌آل‌گرایی‌شان بیشتر است. ناآگاهی آنها از واقعیت‌های زندگی مشترک باعث می‌شود عجولانه از هم جدا شوند. ترسیدن به بلوغ فکری، اعتمادبه‌نفس پایین، اختلاف‌های شخصیتی و... مسایل ساده و پیش‌پاافتاده را آنقدر بزرگ جلوه می‌دهند که برخی زوج‌ها فکر می‌کنند هیچ‌کس قادر به حل آنها نیست و حتی نمی‌دانند علمی به نام زوج‌درمانی وجود دارد. اغلب بای فامیل و دوست و آشنا برای واسطه‌گری به میان می‌آید و هر کس نظر خود را می‌دهد. متأسفانه وقتی با همین افراد صحبت می‌کنیم، می‌بینیم خود آنها در دانستن ساده‌ترین اصول ارتباطی بین زن و مرد مشکل دارند و حتی انگوی محاوره با جنس مخالف را نمی‌دانند! متلا صحبت کردن زن با شوهر با همسر مثل آن است که با دوست هم‌جنس خود حرف می‌زند یا کمی تدبیر و آدب‌بسته و کمک گرفتن از مشاوران ازدواج به راحتی می‌توان جلوی آن هم پاشین زندگی این گروه را گرفت.

## چرا بعضی‌ها با وجود مشکلات زیاد طلاق نمی‌گیرند؟

طلاق دشوار است و تصمیم‌گیری برای آن شاید به راحتی برای هر زن و مردی امکان‌پذیر نباشد. مواقع گوناگونی وجود دارد که مانع جدایی زن و مرد می‌شود. این مواقع عبارتند از:

- 1 وجود فرزندان:** مطالعه‌ها نشان می‌دهد فرزندی که در محیط پر از دعوا و درگیری، ضرب و شتم، کودک‌آزاری و اختلاف شدید پدر و مادر بزرگ می‌شوند خیلی بیشتر از آنها می‌مانند که با یک والد ماهر و مهربان بزرگ می‌شوند. خیلی بیشتر از آنها می‌مانند که با یک پدری که محیطی آرام برایشان مهیا کرده زندگی می‌کنند. جدایی و مراجعه به مراکز قضایی آنقدر فرسایشی است که زن و مرد آسیب می‌بینند اما گاهی به دلیل ترس از به خطر افتادن سرنوشت کودکان، زن و شوهر ترجیح می‌دهند مطلق را تا بزرگ و مستقل شدن کامل آنها به تعویق بیندازند. دلیل دیگر سیرده شدن حضانت کودکان به پدر است. جدایی از فرزند آنقدر برای مادران دردناک است که از ترس آن ترجیح می‌دهند زندگی مشترک را ادامه دهند.
- 2 فرایند طولانی طلاق:** وقتی توقعات و خواسته‌ها محدودتر بود و اطلاعات کمتری درباره اختلاف در زندگی زناشویی وجود داشت، این باور حاکم بود که باید با لباس سفید به خانه بخت رفت و با لباس سفید از آن خارج شد اما امروزه متغیرهای زندگی آنقدر متعددند که با چنین باوری ادامه دادن به زندگی بر اثر فرسایش و کاز بسیار دشواری است. هنوز این ذهنیت در خیلی از خانواده‌ها دیده می‌شود که باوجود همه مشکلات باید به زندگی ادامه داد تا به آبروی خانواده لطمه‌ای وارد نشود یا اینکه اگر یک دختر یا پسر مطلقه در خانواده داشته باشند، خواهر و برادرهای دیگر در ازدواج دچار مشکل می‌شوند اما در برخورد با هر گونه تنش زناشویی بهترین شیوه آن است که از یک مشاور خانواده کمک بگیرید. جدایی همیشه آخرین انتخاب است، نه اولین انتخاب؛ اما اگر همه راه‌ها را طی کرده‌اید و هیچ‌گونه راه‌حلی نمانده، پافشاری به ماندن در زندگی به هم ریخته، تبعات فراوانی خواهد داشت.
- 3 نداشتن استقلال مالی:** یکی از مهم‌ترین عللی که باعث می‌شود به‌خصوص زنان حاضر به جدایی نشوند نداشتن شغل و درآمد است. زنانی که استقلال مالی ندارند بیشتر از زنان شاغل آسیب می‌بینند. براساس آمار ثبت احوال، زنان خانه‌دار بیشتر طلاق داده می‌شوند. کار کردن علاوه بر درآمد، جایگاه و مرتبه اجتماعی برای زن تعیین می‌کند. از دیدگاه فروید، نرمالیتی یعنی کار کردن و عشق ورزیدن. وقتی از بعضی از خانم‌هایی که به ما مراجعه می‌کنند، علت کار نکردنشان را جویا می‌شویم، با غرور می‌گویند نیازی به کار کردن ندارند. کار کردن همیشه به معنای احتیاج نیست. با داشتن شغل، بسیاری از نیازهای علمی و فرهنگی برطرف می‌شود و دیدگاه نیز تغییر می‌کند. متأسفانه زنانی که بعد از ۳۰-۴۰ سالگی طلاق داده می‌شوند، به سختی می‌توانند شغلی برای خود بیابند زیرا کارفرماها حاضر نیستند به چنین افراد مبتدی‌ای و در این سنین کار بدهند.
- 4 باورهای غلط:** وقتی توقعات و خواسته‌ها محدودتر بود و اطلاعات کمتری درباره اختلاف در زندگی زناشویی وجود داشت، این باور حاکم بود که باید با لباس سفید به خانه بخت رفت و با لباس سفید از آن خارج شد اما امروزه متغیرهای زندگی آنقدر متعددند که با چنین باوری ادامه دادن به زندگی بر اثر فرسایش و کاز بسیار دشواری است. هنوز این ذهنیت در خیلی از خانواده‌ها دیده می‌شود که باوجود همه مشکلات باید به زندگی ادامه داد تا به آبروی خانواده لطمه‌ای وارد نشود یا اینکه اگر یک دختر یا پسر مطلقه در خانواده داشته باشند، خواهر و برادرهای دیگر در ازدواج دچار مشکل می‌شوند اما در برخورد با هر گونه تنش زناشویی بهترین شیوه آن است که از یک مشاور خانواده کمک بگیرید. جدایی همیشه آخرین انتخاب است، نه اولین انتخاب؛ اما اگر همه راه‌ها را طی کرده‌اید و هیچ‌گونه راه‌حلی نمانده، پافشاری به ماندن در زندگی به هم ریخته، تبعات فراوانی خواهد داشت.

همین حالا به اتومبیل تان نگاه کنید!

## «شخصیت شناسی» نامزدتان با رنگ ماشین

وقتی زمان انتخاب می‌رسد یک صدای درونی به شما می‌گوید: مشکلی، سفید، آبی، زرد یا... علت گرایش شما به یک رنگ خاص اتومبیل چیست؟ به شما می‌گوییم که خصوصیات اخلاقی و مشخصات روحی شما علت این گرایش است. ماشین تان چه رنگی است؟ شاید به این سوال جواب بدهید: «به شما ربطی ندارد» اما خوب قصد مزاحمت نداریم، نمی‌خواهیم روی ماشین شما خط باندازیم، فقط می‌خواهیم بدانیم چطور شخصیتی دارید و از لحاظ روانشناسی چگونه هستید. تعجب کردید؟ خوب برخی معتقدند که از روی رنگ مورد علاقه اتومبیل می‌توان به شخصیت افراد پی بردن این مطلب نگاهی است به این طرز فکر و بررسی روانشناسی آدمها از روی رنگ ماشین‌هایشان.



### آرام‌های خونسرد صلح طلب

این رنگ همراه است با: آرامش، وقار، صلح، غم، وفاداری، صداقت و عدالت.

تأثیرات این رنگ روی بدن انسان: کاهش فشار خون، کاهش تعداد تنفس، افزایش حس آرامش و خونسردی و افزایش احساس راحتی. آبی، رنگ آسمان و دریاست، در خانه‌ها و در پوشش جزء محبوب‌ترین رنگ‌هاست اما برای رنگ اتومبیل معمولاً این رنگ خیلی انتخاب نمی‌شود زیرا یکی از تصورات این است که رنگ‌های طیف آبی خیلی زود کثیفی را نشان می‌دهند افرادی که رنگ آبی را برای اتومبیل خود انتخاب می‌کنند معمولاً افرادی درون گرا، محتاط و آرام هستند آبی رنگ آرامش و خونسردی است و برای همین کمتر می‌بینید رانندگان اتومبیل‌های آبی رنگ مرتکب تخلف رانندگی شوند البته در دید عمومی رانندگان اتومبیل‌های آبی رنگ راننده‌های محتاطی هستند که بیش از حد به قانون احترام می‌گذارند و ممکن است حتی در ترافیک ایجاد اختلال کنند. در کل می‌شود گفت آدم‌هایی که اتومبیل آبی محبوب آنهاست افرادی منضبط، قانون گرا، کم سر و صدا، درونگرا و فراری از جمع و آرام هستند.

### ستاره‌ها این رنگ را ترجیح می‌دهند

این رنگ همراه است با: احساس خطر، تمایل و شور و شوق، انرژی، گرما، میل به تجربه کردن و نگاه واقع گرایانه به زندگی.

تأثیرات این رنگ روی بدن انسان: افزایش فشار خون، افزایش میزان تنفس، افزایش حرکات دستگاه گوارش و تسهیل هضم غذا، افزایش استقامت (به خصوص در زمان ورزش کردن). رنگ قرمز - که رنگ عشق هم هست - رنگی است که جلب توجه می‌کند، برای همین است که اتومبیل‌های قرمز رنگ بیشتر توسط سارقان دزدیده می‌شوند. به طور معمول افرادی که اتومبیل‌های قرمز رنگ را دوست دارند افرادی پرنرژی، پرهیجان و سریع هستند که رانندگی آنها مثل حرف زدن‌شان است. سریع، پر از فراز و فرود و پر از انرژی و... بسیاری از افرادی که اتومبیل‌های قرمز رنگ دارند، دوست دارند به چشم بیایند. در واقع شمار اتومبیل‌های قرمز رنگ ستاره‌های سینما، موسیقی و ورزش بیشتر از رنگ‌های دیگر است. افرادی که اتومبیل‌های قرمز دارند به طور معمول سریع‌تر از دیگران رانندگی می‌کنند و برای همین جریمه‌های رانندگی بیشتری به آنها تعلق می‌گیرد. در کل می‌شود گفت این افراد انسان‌هایی هستند پرنرژی که هیجان را دوست دارند، بیشتر ریسک می‌کنند و افرادی هستند که دارای ویژگی‌هایی مثل خودشیفتگی و اعتماد به نفس فراوانند.



## شاید باید از آنها بترسید

**این رنگ همراه است با:** بی‌تجربگی، تازه شدن، طراوت، تولد، ثروت، احساس عدم اعتماد و تردید، حس اجماع و اضطراب.

تأثیرت این رنگ روی بدن انسان: تلقی احساس نو شدن و سرحالی. باید گفت که اگر اتومبیل سبز رنگ دارید، بهتر است این جملات را نخوانید در واقع گرایش‌ها هیستریک، مشخصه اصلی افرادی است که اتومبیل‌های سبز رنگ را دوست دارند. البته سبز، رنگ راحتی و تجدید حس و تازه شدن هم هست و افرادی که به طبیعت علاقه دارند آن را خیلی دوست دارند در واقع اگر کسی عاشق طبیعت باشد انتخاب اتومبیل سبز رنگ از سوی او اصلاً عجیب نیست. در کل می‌شود گفت افرادی که اتومبیل‌های سبز رنگ دارند دو گروه هستند، یک گروه آنهایی که واکنش‌های تند، احساسات شدید و غیرقابل پیش‌بینی دارند و گروه دیگر افرادی متعادل، عاشق طبیعت، قابل اعتماد و آرام با رفتار و افکاری بزرگ‌تر از سن خود هستند.

## آنها فرمانده هستند

**این رنگ همراه است با:** سوگواری، رمز و راز، ترس، برآزدگی، بزرگی، گرایش به فلسفه، عدم قطعیت، مرعوب کردن.

**جنبه فیزیکی:** سوگواری، عزاداری، خستگی

مشکی رنگ قدرت، فرماندهی و اقتدار است. البته علت محبوبیت مشکی در زمینه مد لباس این است که این رنگ افراد را لاغرتر جلوه می‌دهند. در ضمن مشکی را رنگ «فرا زمانی» و «همیشه مد» می‌دانند. همچنین مشکی رنگ اعتقاد و ایمان هم هست. البته نگهداری رنگ مشکی سخت‌تر است و اتومبیل‌های این رنگ زودتر کثیف می‌شوند اما کسانی که علاقه قلبی به رنگ مشکی دارند در واقع شخصیت تهاجمی دارند. البته گروهی از کسانی که به اتومبیل‌های مشکی علاقه دارند افرادی هستند که پیرو گرایش‌های کلاسیک هستند، یعنی افرادی که به مدها و شیوه زندگی کلاسیک علاقه دارند، اتومبیل‌های مشکی رنگ را دوست دارند. آخرین گروه هم کسانی هستند که دوست دارند رمز آلود و عجیب به نظر برسند در کل ارتباط با افرادی که عاشق اتومبیل‌های مشکی هستند کمی سخت است زیرا کشف روحیات و درونیات آنها بسیار سخت است.

## برای اهالی قانون

افرادی که به اتومبیل‌های سورمه‌ای گرایش دارند افرادی هستند که قابل اعتمادند. مطالعات نشان داده که حسابداران، وکلا و قضات بیشتر از سایر گروه‌ها به این رنگ اتومبیل گرایش دارند. یک مطالعه در ژاپن هم نشان داده میزان گیاهخواران در افرادی که اتومبیل سبز و سورمه‌ای انتخاب می‌کنند بسیار بیشتر از رنگ‌های دیگر است.



## خودت را به رخ دیگران بکش

**این رنگ همراه است با:** خوش بینی، بقراری، شادی، دلخوری و ناراحتی، گرماء، بینش و تفکر

**جنبه‌های فیزیکی:** باعث افزایش بی‌قراری و اضطراب و همچنین حس خصومت و دشمنی می‌شود. افزایش حافظه، کمک به هضم غذا، افزایش میزان جریان خون در اندام‌ها و افزایش اشتها را نیز در بر دارد. این گروه از افراد آدم‌های خاصی هستند، می‌توان گفت آنها افرادی کمال‌گرا، ایده‌آلیست و وفادار هستند. البته کسانی که اتومبیل‌های طلایی دارند، افرادی هستند که دوست دارند ثروت و امکانات مالی خود و غرورشان را به رخ بکشند. این گروه از افراد بسیار دوست دارند جلب توجه کنند، اما مغرور و خود شیفته نیستند. این افراد شخصیت‌هایی مستقل دارند و همیشه در حال تلاش برای بهتر شدن هستند اما کمال‌گرایی آنها ممکن است ارتباط با آنها را سخت کند.

## راحت‌های خونسرد اما ریزین

**این رنگ همراه است با:** سرحالی، امید، آرزو، معصومیت، تمیزی و پاکی.

**تأثیرات این رنگ:** احساس سیکی، خواب‌آلودگی، سادگی

در مدت و پوشش، پوشیدن رنگ سفید به معنای صداقت و معصومیت و خلوص است. البته این رنگ را در پوشش رنگ تابستانی و رنگ بازتابش می‌دانند. سفید به دلیل احساس نورانی و طبیعی بودن و کنار آمدن با تمام رنگ‌های دیگر در دکوراسیون داخلی و در مد، بسیار محبوب است. شمار اتومبیل‌های سفید رنگ هم از تمام رنگ‌های دیگر بیشتر است. رنگ سفید برای اتومبیل محبوب‌ترین رنگ‌هاست زیرا کثیف شدن، تصادف و خطا افتادگی‌ها را کمتر نشان می‌دهد. افرادی که عاشق اتومبیل‌های سفید هستند افرادی برون‌گرا، نسبتاً راحت با رفتاری طبیعی و خونسرد هستند که به پاکی و صداقت گرایش دارند. البته این گروه از افراد به شدت ریزین، دقیق و متمایل به جزئیات هستند و این باعث می‌شود که سختگیر و اقتداگرا به نظر برسند.

## آنهايي که خاص می‌پسندند

این رنگ به همراه رنگ خاکستری تیره (نوک منادی) رنگ‌هایی محبوب برای اتومبیل هستند. علت گرایش به این رنگ، احساس القا کلاس و شخصیت با این رنگ‌هاست. به طور معمول افرادی که به این رنگ اتومبیل‌ها گرایش دارند افرادی خونسرد، پرهیجان، راحت و خوشگذران هستند. جالب است که براساس مطالعات انجام گرفته رانندگانی که اتومبیل‌های قرم‌ای دارند ۵۰ درصد کمتر از سایر رانندگان تصادف می‌کنند و تخلفات رانندگی کمتری هم دارند. البته از لحاظ روانشناسی این گروه از افراد آسان‌هایی هستند که تفریح کردن را دوست دارند و ارتباط‌های طولانی مدت برایشان سخت است.

## بنفش

## هنری‌ها

گرایش به این رنگ اتومبیل در افراد خاص با گرایش‌های هنری بیشتر است. در کل می‌توان گفت افرادی که این رنگ اتومبیل را دوست دارند افرادی تک‌پرو، مستقل، خلاق، اصیل و با گرایش تجربه‌گرایی و تفکرات عمیق و خلاقانه هستند. از ویژگی‌های روحی این گروه از رانندگان این است که افکار و گفته‌های دیگران برایشان اهمیتی ندارد.



# با این آزمون هم‌خود را بشناسید

شاید این جمله را زیاد شنیده باشید که نیازهای عاطفی مردها خیلی پیچیده نیست و آنقدر که زنان پر از رمز و رازند، شناخت مردها چندان سخت نیست، به راحتی می‌توان نیازهای مردها را شناخت و کاری کرد که آنها خودشان را خوشبخت‌ترین شوهر دنیا بدانند اما شما چقدر از نیازهای همسران آگاهید؟ آیا می‌دانید نیازهای او در زندگی چیست؟ ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا خصوصیات شوهرتان را بهتر تشخیص دهید. وقتی شما نیازهایش را بدانید درک او بسیار آسان‌تر است. آزمون زیر به شما کمک می‌کند تا بفهمید که باید به چه نکاتی بیشتر توجه کنید و اصلاً با نمک خودتان متوجه شوید که چقدر به نیازهای مردتان توجه می‌کنید. هر یک از عبارات زیر را از یک تا ۵ امتیازدهی کنید عدد یک به این معناست که شما به هیچ وجه موافق این جمله نیستید و عدد ۵ به این معناست که شما با این جمله بسیار موافق هستید.

## ۱- مردی که نیاز دارد مورد توجه و اهمیت قرار گیرد

..... وقتی شوهرم بیمار می‌شود، از کار می‌افتد و نیاز به توجه عاطفی دارد  
..... وقتی با تلفن صحبت می‌کنم یا پشت رایانه هستم، شوهرم لب و لوجه خود را اویزان می‌کند و در اتاق برسه می‌زند.  
..... وقتی خانه ریخت و پاش است، با من بحث می‌کند تا خانه را تمیز کنم.  
..... شوهرم به من می‌گوید که وقتی به او محبت می‌کنم، آرامش پیدا می‌کند.  
..... امتیاز او

## ۲- مردی که در بیان عشق و تأسف مشکل دارد

..... شوهرم معمولاً به من نمی‌گوید «نوست دارم» و وقتی هم می‌گوید، به نظر می‌رسد بیان کردن آن برایش راحت نیست.  
..... وقتی سعی می‌کنم بنشینم و درباره احساساتم یا شوهرم صحبت کنم او احساس ناآرامی می‌کند.  
..... شوهرم به ندرت می‌گوید، ببخشید.  
..... شوهرم ترک نمی‌کند که چرامن از دوستم معذرت‌خواهی می‌کنم و چنین مواردی می‌گوید.  
..... تو کاری نکردی که به خاطر آن متأسف باشی و از آنها غمناک باشی.  
..... امتیاز او

## ۳- مردی که می‌خواهد دقیق و مسلط باشد

..... وقتی شوهرم در حال تماشای مسابقات ورزشی یا دوستانش است در مورد اینکه آیا داور به درستی بازی را قضاوت می‌کند یا نه بحث می‌کند.  
..... وقتی من به عقاید شوهرم اعتراض می‌کنم او اخم می‌کند یا عصبانی می‌شود.  
..... شوهرم وقتی در مورد موضوعی پیش‌بینی درست می‌کند، با غرور می‌گوید دیدی گفتیم؟  
..... هر وقت که در حال تماشای تلویزیون هستیم کنترل تلویزیون باید همیشه در دست او باشد.  
..... امتیاز او

## ۴- مردی که نیاز به کار و فعالیت دارد

..... شوهرم از اینکه در مواقعی مجبور است مدت طولانی بنشیند و منتظر باشد، متنفر است.  
..... شوهرم به‌طور منظم خود را با ورزش یا فعالیت‌های ورزشی سرگرم می‌کند.  
..... وقتی که فعالیت‌های ورزشی را با هم انجام می‌دهیم شوهرم بیشتر دارد.  
..... وقتی به دینن خانواده‌مان می‌رویم، شوهرم اغلب خودش را با انجام دادن برخی کارها سرگرم می‌کند یا با مردان دیگر بیرون می‌رود.  
..... امتیاز او

## ۵- مردی که نیاز دارد از تلاش‌هایش قدردانی و تشکر شود

..... هنگامی که شوهرم در خانه مشغول انجام دادن کاری می‌شود اگر تشویقش نکنم خیلی ساکت می‌شود.  
..... به محض اینکه شوهرم به خانه می‌آید در مورد تمام موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایش در محل کار با من صحبت می‌کند.  
..... او تمام کارهایی را که انجام می‌دهد به من نشان می‌دهد.  
..... وقتی شوهرم لباس جدیدی را می‌پوشد که خودش خریده است پادای به غیب می‌آندازد تا من او را ببینم.  
..... امتیاز او

## ۶- مردی که نیاز دارد از خانواده‌اش حمایت و حفاظت کند

..... وقتی دوستانم به من زنگ می‌زنند و مشکلاتشان را با من در میان می‌گذارند شوهرم ناراحت می‌شود.  
..... وقتی می‌خواهیم با خودروی خودمان رانندگی‌های طولانی مدت داشته باشیم، شوهرم با کنترل کردن میزان بنزین، آب و باد لاستیک‌ها از وضعیت سلامت خودرو مطمئن می‌شود.  
..... وقتی هوا برقی است شوهرم زودتر بنام می‌شود تا مسیر رانندگی یا پیاده‌رو را پاک کند یا برف را از روی خودروی من ببرد.  
..... شوهرم به داشتن بیمه عمر و بیمه ازکارافتادگی در مواردی که اتفاقی هم برایش نمی‌افتد اهمیت می‌دهد.  
..... امتیاز او

## ۷- مردی که گرایش زیاد و انگارناپذیری نسبت به زنان دارد:

..... شوهرم از فیلم‌هایی که بازیگران زن در آن وجود دارد بیشتر استقبال می‌کند.  
..... وقتی ما در خیابان قدم می‌زنیم یا به سینما می‌رویم، من نمی‌توانم توجه شوهرم را به‌خودم جلب کنم زیرا چشم‌های او در حال چرخیدن و برسه زدن است.  
..... هنگامی که فسد رفتن به مهمانی را داریم، توجه شوهرم به من جلب می‌شود.  
..... وقتی برای صرف ناهار به رستوران می‌رویم، شوهرم سعی می‌کند حضور زنان جلب توجه کند.  
..... امتیاز او

۱۵+

## آزیر خطر به صدا در آمده است

این نشان‌دهنده آزر خطر است! شوهرتان در کدام گروه از خصوصیات مردانه، بالاترین امتیاز را کسب کرده است؟ تمام بخش‌هایی که همسران امتیاز ۱۵ یا بیشتر دارد، نشان‌دهنده وجود مواردی است که در زندگی‌تان مشکل‌سازند و باعث ایجاد مشاجرات می‌شوند. اگر شما نسبت به این مسئله آگاه شوید که این نیازها به شدت رفتار شوهرتان را به هیجان می‌آورد، برای رسیدن به خوشبختی حقیقی زناشویی فرصت بیشتری خواهید داشت و مسلماً او نیز خوشحال‌تر و راضی‌تر خواهد شد.

# تست هوش ویژه تست سنجش آی کیو

برای انجام این تست باید پس از خواندن هر سؤال در عرض فقط ۵ ثانیه به آن جواب درست را بدهید و در نزد خودتان یادداشت کنید. در پایان تعداد پاسخ‌های درست شما ضرب در ۱۰ می‌شود و میزان آی کیو شما را نشان می‌دهد.



- ۱- بعضی از ماه‌ها ۳۰ روز دارند بعضی ۳۱ روز چند ماه ۳۹ روز دارد؟
- ۲- اگر دکتر به شما ۳ قرص بدهد و بگوید هر نیم ساعت ۱ قرص بخور چقدر طول می‌کشد تا تمام قرص‌ها خورده شود؟
- ۳- من ساعت ۸ شب به رختخواب رفتم و ساعت ۱ کوک کردم که ۹ صبح زنگ بزند وقتی با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار شدم چند ساعت خوابیده بودم؟
- ۴- عدد ۳۰ را به نیم تقسیم کنید و عدد ۱۰ را به حاصل آن اضافه کنید چه عددی به دست می‌آید؟
- ۵- مرزعه‌داری ۱۷ گوسفند زنده داشت تمام گوسفندهایش به جز ۹ تا مردند چند گوسفند زنده برایش باقی مانده است؟
- ۶- اگر تنها یک کبریت داشته باشید و وارد یک اتاق سرد و تاریک شوید که در آن یک بخاری نفتی یک چراغ نفتی و یک شمع باشد اول کدامیک را روشن می‌کنید؟
- ۷- فردی خانهای ساخته که هر چهار دیوار آن به سمت جنوب پنجره دارد خرسی بزرگ به این خانه نزدیک می‌شود این خرس چه رنگی است؟
- ۸- اگر ۲ سیب از ۳ سیب بردارین چند سیب دارید؟
- ۹- حضرت موسی از هر حیوان چند تا با خود به کنسی برد؟
- ۱۰- اگر اتوبوسی را با ۲۳ مسافر از مشهد به سمت تهران برانید و در نیشابور ۵ مسافر را بیاده کنید و ۷ مسافر جدید را سوار کنید و در دامغان ۸ مسافر پیاده و ۴ نفر را سوار کنید و سرانجام بعد از ۱۴ ساعت به تهران برسید حالا نام راننده اتوبوس چیست؟

## کمتر از ۸

### نگرانی وجود ندارد

اگر مرد شما چنین امتیازی در هر گروه کسب کرده است باید بدانید یکی از بهترین مردهای دنیا همسر شماست زیرا مردانی که در این گروه شخصیتی هستند، منشا اصلی مناجره و جروبحث در محیط خانه نیستند. آنها خودشان به راحتی از پس نیازهایشان برمی‌آیند و احتیاجی نیست که وقت بگذارید و تلاش کنید تا این خصوصیات را بفهمید و به آن بپردازید؛ مثلاً توجه بیش از اندازه یا حمایت زیاد خیلی برای او تفاوتی ایجاد نمی‌کند و برکارها و رفتارهایش تأثیری نخواهد داشت.

### ۲ آدم یکسان وجود ندارد

به خاطر داشته باشید که در این ازمنون هیچ خوب و بدی وجود ندارد. برخی از زنان امتیاز بالاتر از ۱۵ را درخصوص هر مورد بیان کرده‌اند. این مطلب نشان می‌دهد که این شوهران با چنین خصوصیتی زاده و بزرگ شده‌اند و یاد گرفته‌اند که این خصلت‌های خاص مردانه را داشته باشند. این خصوصیات نشانه‌های ذاتی همسران است که باعث می‌شود همسران به گونه‌ای شود که اکنون هست؛ یعنی مردی که شما به علت داشتن آن خصوصیات برای ازدواج یا خودتان انتخاب کرده‌اید. با در نظر گرفتن این موارد و با استفاده از توانایی ذاتی خودتان در ایجاد آمادگی و مواجهه با نیازهای او سعی کنید بفهمید چه کاری می‌توانید بکنید تا همسران را بیشتر دوست داشته باشید.

### و اما پاسخ تست‌ها:

- ۱- تمام ماها حداقل ۲۹ روز را دارند.
- ۲- یک ساعت (شما یک قرص را در ساعت ۱ و دیگری را در ساعت ۱/۵ و بعدی را در ساعت ۲ می‌خورید).
- ۳- فقط یک ساعت. ساعت کوکی نمی‌تواند شب و روز را تشخیص دهد پس به اولین ساعت ۹ که برسد زنگ می‌زند که ساعت همان ۹ شب است.
- ۴- حاصل ۷۰ است (تقسیم بر نیم معادل ضرب در ۲ است).
- ۵- او ۹ گوسفند خواهد داشت.
- ۶- اول باید کبریت را روشن کرد.
- ۷- سفید چون خانهای که هر چهار دیوارش رو به سمت جنوب پنجره داشته باشد باید در نوک قطب جنوب باشد.
- ۸- همان ۲ سیب.
- ۹- هیچ (حضرت نوح بود نه حضرت موسی).
- ۱۰- خوب خودتونید دیگه (نام خودتان).

### ارزیابی تست و سطح هوش بر اساس تعداد جوابهای نادرست:

۷ جواب نادرست و بیشتر:

دانش آموز دبستان

۶ جواب نادرست:

دانش آموز دبیرستان

۵ جواب نادرست:

دانشجو

۴ تا ۴ جواب نادرست:

اسناد دانشگاه

۱ جواب نادرست:

آی کیو فوق العاده



# نکات پنهان دوران نامزدی

بدرتین جملات  
زنان که موجب  
خشم همسرانشان  
می‌شود

جملاتی هست که موجب شلغور شدن اختلافات خانوادگی می‌شود. بسیاری از مردها اصرار عجیبی در پرسیدن این پرسش دارند که «چه چیزی برای خوردن داریم؟» غافل از اینکه با این سوال همسر خود را در آستانه خشم شدید قرار می‌دهند. دو سوم زنان معتقدند چنین جملاتی عصبانی‌کننده‌ترین جمله شوهرها در برابر همسرانشان است.

اما نمونه چنین جملاتی در مورد مردان نیز وجود دارد: «سرعت را کم کن» و یا «آهسته‌تر رانندگی کن». اختلاف برانگیزترین جملاتی است که زنان در برابر مردها به کار می‌برند. نظرسنجی

مجله زنان «هلا» نیز از میان هزار و ۵۱ زن بین ۲۵ تا ۶۰ سال همچنین حاکی است ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان معتقدند جمله «من که نمی‌توانم مراقب همه چیز باشم» دومین جملاتی است که بیشترین میزان خشم را در میان زنان برمی‌انگیزد.

بر این اساس جمله عصبانی‌کننده دیگر که ۵۴ درصد آراه زنان را به خود اختصاص داده جمله «دختر توست دیگر» است. یک سایت ویژه

مسائل خانواده نیز نظرسنجی مشابهی را در میان مردان انجام داده که بدرتین جملات زنان را که موجب خشم همسرانشان می‌شود مشخص کرده است. این جملات اگر چه در ابتدا ساده

به نظر می‌رسد اما تاثیر زیادی بر مردها دارند. مانند این جمله که «چطور بودم؟» که در نظر ۸۰ درصد مردان پاسخ‌دهنده به آن غیرممکن است.

پرسش دیگر زنان که موجب خشم ۷۷ درصد مردان می‌شود سئوالی است که به وزن و ظاهر آنان بازمی‌گردد: «چک کم چاق شدی». اما در هر حال

تعداد سئوالاتی که می‌تواند یک زن را خشمگین کند بیشتر از جملاتی است که قادر به عصبی کردن یک مرد است. به عنوان مثال گفتن جملاتی مانند:

«اینقدر آهسته رانندگی نکن»، «بابا باید همه چیز را برای دوستانت تعریف کنی»، «هژم یک کفش جدید خریدی؟» و نظیر آن از سوی مردها می‌تواند

به آتش اختلافات آنها با همسرانشان دامن بزند. و همین‌و این هفتگانه به مردها توصیه می‌کند از پرسیدن سئوالاتی بیجا خودداری کرده و به زندگی خود ادامه دهند.

اصل مهم در دوران نامزدی، شناخت دو طرف از یکدیگر است. این شناخت شامل آگاهی لازم از تمام اجزای شخصیت طرف مقابل است؛ به گونه‌ای که جنبه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و حتی طبقات اجتماعی دختر و پسر نزدیک به هم باشد. دختر و پسری که با هم آشنا می‌شوند و دوران نامزدی را شروع می‌کنند، باید شناخت از یکدیگر را مقدم بر هر مساله دیگری بدانند و روابطشان بر مبنای همین اصل شکل بگیرد.

## آیا روابط دختر و پسر در دوران نامزدی باید کنترل شود؟

البته درست است که دختر و پسری که جوان هستند با وضعیت هورمونی و هیجانی‌ای که دارند به سمت همدیگر تمایل زیادی دارند و بسیار سخت است که احساسات و غرایزشان را کنترل کنند اما آنها باید به آینده‌ای که در پیش خواهند داشت، بیندیشند. در دوران نامزدی اصل موضوع، شناخت است. حتی اگر دوره نامزدی ثبت قانونی شده باشد و صیغه محرمیت جاری شده باشد، باز هم دختر و پسر باید روابط کنترل‌شده و سنجیده‌ای داشته باشند؛ چراکه ممکن است که این نامزدی به هم بخورد یا دختر باردار شود که در هر دو صورت، مشکلات بسیاری برای آنها به وجود می‌آید و البته این مسایل در فرهنگ ما بسیار پررنگ‌تر و مشکل‌سازتر خواهد بود.

### بهترین مدت نامزدی

دوره نامزدی باید نه کوتاه‌مدت باشد و نه آنقدر طولانی باشد که مشکلات و تبعات زیادی را به همراه داشته باشد. مناسب‌ترین زمان ۶ ماه است و در این زمان دختر و پسر باید به صورت معقول و معمول، با شرط شناخت از هم، با یکدیگر رابطه داشته باشند. این کار بسیار سختی است اما اگر دختر و پسر جوان به اصل واقعیت‌گرایی معتقد باشند، برای داشتن آینده‌ای بهتر سعی خواهند کرد روابط خود را سنجیده و محدود کنند.



## حتی اگر ازدواج فامیلی باشد...

اصل ازدواج باید بر مبنای شناخت طرفین از یکدیگر باشد. بسیاری از خانواده‌ها به صرف اینکه دختر و پسرشان با هم بزرگ شده‌اند و سال‌هاست همدیگر را می‌شناسند با ازدواج آنها موافقت می‌کنند و وقتی که آنها وارد زندگی می‌شوند تازه متوجه تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرانشان می‌شوند و اینجا نقطه شروع اختلافات خانوادگی است. معمولاً این ازدواج‌ها، چشم‌پوش بسته است و افراد فقط شناخت ظاهری از هم دارند اما نکته مهم این است که آنها تصور می‌کنند همدیگر را می‌شناسند. چنین تصورهایی غلطی، جوانان را از مسیر شناخت دور می‌کند و زمانی که وارد زندگی می‌شوند، تازه متوجه تفاوت‌هایشان می‌شوند و اختلاف‌هایشان شروع می‌شود.

## مشکلات در ازدواج‌های فامیلی

مشکلی که در ازدواج‌های فامیلی زیاد دیده می‌شود، این است که مشکلات زن و شوهر سریع به خانواده‌ها کشیده می‌شود و مشکلات را دوچندان می‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری از اختلاف‌های خانوادگی نیز در روابط زن و مرد تاثیرگذار است و ممکن است روابط آنها را تیره کند. همچنین بسیاری از مسایلی که در ازدواج‌های فامیلی به وجود می‌آید به دلیل آنکه سبب برهم خوردن روابط فامیلی نشود، مسکوت می‌ماند و چه بسا افرادی سالیان سال با مشکلی زندگی می‌کنند و از آن رنج می‌برند اما از ترس فامیل آن را به زبان نمی‌آورند. مساله دیگر در ازدواج فامیلی، مشاوره ژنتیک است. ازدواج فامیلی تنها باید بر مبنای شناخت صحیح باشد و بعد از آن حتماً باید زوجین از خدمات مشاوره استفاده کنند و علاوه بر آن مشاوره و آزمایش‌های ژنتیک نیز اهمیت دارد.

## بارداری در نامزدی

اگر به هر دلیلی شرایط طوری پیش رفت که دختر در دوران نامزدی باردار شد، قطعاً در چنین شرایطی باید خانواده را در جریان گذاشت اما برخی از خانواده‌ها به دلیل تعصباتی که دارند، نمی‌توانند چنین موضوعی را بپذیرا باشند و سریع واکنش نشان می‌دهند. بنابراین لازم است که دختر و پسر این موضوع را با یک روان‌پزشک یا مشاور مطرح کنند و آن مشاور با شیوه مناسب خانواده را در جریان بگذارد و به آنها آموزش‌های لازم را بدهد.

## هدیه‌ای که در زندگی مشترکتان می‌توانید به زن‌تان بدهید

# چراغ دل همسرت را روشن کن!

ملوین و اماندا به مدت دو سال با هم نامزد بودند. او یک ماه پیش از آمدن به این کلاس، از اماندا تقاضا کرده بود ازدواج کنند. ولی اماندا پذیرش این پیشنهاد را به تأخیر انداخته بود. او به وقت بیشتری نیاز داشت. شبی، پس از اینکه ملوین کلاس مرا شروع کرده بود، اماندا به او تلفن کرد که لازم نیست با وی گفتگو کند و پرسید آیا می‌تواند همان وقت بیاید یا نه. او اعتراف کرد از وقتی که همدیگر را دیدم، چیزی را از او مخفی کرده است. او گفت: «اماندا به من گفت او هرگز دبیرستان را تمام نکرده است. تردیدی نیست که اگر من در کلاس شما شرکت نمی‌کردم، ممکن بود عصبانی شوم. چون، گذشته از همه اینها، ما درباره



آلین گریمن و والدینش



نجار دبیرستان خودمان بارها با هم حرف زده بودیم و من تصور می‌کردم او دبیرستان را تمام کرده است. به جای خشمگین شدن، او را در آغوش گرفتم و گفتم چقدر خوشحالم که او احساس ایمنی کرده است تا به من اعتماد کند و دیگر اینکه، من او را بیش از پیش دوست دارم. در عرض چهار ساعت بعدی، او درباره ناراحتی‌های زندگی‌اش در نوجوانی حرف زد، ناراحتی‌هایی که از شدت زیادی نمی‌گذشت. الفکارش را به خواندن درس متمرکز کند. سرانجام ناراحتی‌اش آنقدر زیاد شد که او درس را رها کرد شغلی به عنوان تصدیس پذیرش در شرکتی به دست آورد. او در آنجا ترقی کرد و اکنون سرپرست قسمت است. قسمت جالب توجه داستان این است که پس از آنکه اماندا به گذشته خود اعتراف کرد آن دو تاریخی برای ازدواج‌شان تعیین کردند.

گذشته، گذشته است و آن را نمی‌توان تغییر داد. همه ما با بار اضافی، چیزهایی که می‌خواهیم تغییر دهیم و تجاری که هرگز نمی‌خواهیم داشته باشیم، ارتباطی را شروع می‌کنیم. مهربانی و عشقتان می‌تواند زخم‌های او را درمان کند و به او احساس کامل بودن دهد. آن توانایی ارزشمند را تپان نکنید. این هدیه‌ای است که در بقیه زندگی مشترکتان می‌توانید به زن‌تان بدهید.

# باورهای رایج در مورد تعیین جنسیت

باورهای زیادی در میان خاتمه‌ها برای تعیین جنسیت جنین درون شکم مادر وجود دارد آن‌ها اعتقادات زیادی در این باره دارند و تفکرات زیادی در مورد انتخاب جنسیت جنین درون شکمشان در بین آن‌ها وجود دارد. می‌خواهیم به درستی یا نادرستی این باورها اشاره کنیم. ما تا به حال داستان‌های قدیمی زیادی را در مورد تعیین جنسیت جنین در طی دوران بارداری، از زنان کهنسال و با تجربه شنیده‌ایم، که در ادامه این مقاله نگاهی اجمالی به آن‌ها خواهیم پرداخت:

## تست حلقه و تعیین جنسیت جنین در دوران بارداری:

یک تئوری قدیمی نشان می‌دهد که گر زدن یک حلقه به نخ بلند و گرفتن آن بر روی معده زن حامله می‌تواند در تعیین جنسیت جنین مؤثر باشد. به این صورت که اگر حلقه در یک جهت و به صورت دایره‌وار بر روی شکم زن حامله بچرخد، نشانه‌ای از وجود یک جنین دختر در شکم مادر باردار است.

## استفاده از تقویم چینی‌ها برای تعیین جنسیت جنین:

استفاده از تقویم چینی یکی از اساسی‌ترین روش‌های تعیین جنسیت جنین در دوران بارداری مادر به شمار می‌رود. بنابراین، به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید با نظارت دقیق بر سن خود و ماه زایمان فرزندتان جنسیت جنین‌تان را تشخیص دهید.

جالب است بدانید که در این روش، تأکید زیادی بر سن و سال دقیق مادر حامله می‌شود. اگر هر دو عدد زوج و یا فرد باشد، نشان‌دهنده دختر بودن جنین داخل رحم مادر باردار است. اما اگر یکی از این اعداد فرد و دیگری زوج باشد، نشان از وجود نوزاد پسر در داخل رحم مادرش دارد.

## زشت شدن مادر باردار نشان وجود جنین دختر:

در افسانه‌های قدیمی آمده است که زن حامله، در هنگام حمل یک نوزاد دختر در رحم خود، تمام زیبایی‌های صورت و بدن خود را از دست می‌دهد. بنابراین، اگر شما هم به عنوان یک مادر حامله در طی دوران بارداری خود متوجه ظهور آکنه‌ها و لکه‌های زیادی بر روی پوست صورت و بدن خود شدید، که شما را زشت جلوه می‌دهد، بدانید که یک شاهزاده خانم کوچک را در آینده نزدیک به دنیا خواهید آورد. از سوی دیگر، به خاطر داشته باشید که خشک و سرد شدن پاهای مادران با آغاز دوران بارداری آن‌ها، نشانه‌هایی از وجود جنین پسر در رحم این مادران است.

# GIRL? BOY?

## آیا می‌توان با انجام تست جنسیت در دوران بارداری جنسیت جنین خود را تعیین نمود؟

اکثر پدر و مادران جوان بسیار کنجکاو هستند تا قبل از به دنیا آمدن نوزادشان، جنسیت او را بدانند تا بتوانند شروع به خرید لوازم ضروری نوزاد خود نموده و نام نیکی هم برای او انتخاب کنند.

همچنین، بسیاری از پدران و مادران دوست دارند که اتاق نوزاد خود را مطابق با جنسیت او تزئین نمایند. با دانستن جنسیت جنین در دوران بارداری، والدین می‌توانند جنین و وظایفی را به راحتی انجام دهند.

به خاطر جنین مسائلی است که بسیاری از والدین، با آغاز دوران بارداری، تست حاملگی برای تعیین جنسیت جنین خود را انجام می‌دهند تا بدانند آیا نوزاد آن‌ها یک دختر است و یا اینکه باید وسایل یک پسر کوچک را برای به دنیا آمدن او فراهم کنند.

به منظور انجام تست تعیین جنسیت جنین، شما می‌توانید کیت‌های تست بارداری جنسیتی را از داروخانه‌ها بخرید. این کیت‌ها شامل نوارهای تستی هستند که شما با قرار دادن آن‌ها در ادرار خود جنسیت جنین متولد نشده خود را تعیین خواهید کرد.

هر چند ادعا می‌شود که دقت این کیت‌ها ۹۰ درصد است، اما نمی‌توان تنها به به دقت صد درصد آن‌ها برای تعیین جنسیت جنین اکتفا نمود.

امروزه، بسیاری از خانم‌ها، از این نوع کیت‌های آزمایشی برای تعیین جنسیت جنین داخل رحم خود استفاده می‌کنند، اما بهتر است برای تعیین دقیق جواب این سؤال، تمام آزمایش‌های پزشکی مانند سونوگرافی را جمع‌آوری نموده و بر اساس آن‌ها جنسیت جنین داخل رحم خود را تعیین نمایید. جالب است بدانید که دولت آمریکا مراکز خصوصی معتبری را برای تعیین جنسیت جنین قبل از تولد او فراهم نموده است، تا مادران باردار بتوانند از جنسیت نوزاد خود به راحتی و با اطمینان کامل آگاه شوند.

## ایجاد شدن یک خط سیاه از سمت شکم به طرف مغز مادر:

جالب است بدانید که با آغاز دوران بارداری به نظر می‌رسد که یک خط تیره و سیاه از سمت شکم مادر باردار برآمده و به سوی مغز ارسال شده است. توجه نمودن به مسیر این خط نشان می‌دهد که مادر باردار، در حال حاضر یک نوزاد پسر و یا یک دختر را حامله است. با توجه به اعتقاد باستانی و قدیمی مردم، اگر این خط به سمت بالای ناف کشش پیدا کرده باشد، مادر باردار در حال حمل یک نوزاد پسر است. این در حالی است که اگر این خط در زیر ناف مادر حامله تمام شده باشد، نشان از وجود یک دختر در داخل رحم مادر است.





# اگر همسر شما این نشانه‌ها را دارد، در حال خیانت به شماست!

چه عواملی  
ممکن است  
دلیل خیانت یک  
زن باشد

واقعا در روابط زناشویی چیزی به نام یک «رابطه کامل» وجود ندارد و متأسفانه با این که شما تصور می‌کنید همسرتان بسیار به شما علاقه‌مند است احتمال خیانت او وجود دارد. به خاطر داشته باشید، زنان بسیار نکته‌بین و دقیق هستند و در صورت خیانت مانند یک تبهکار حرفه‌ای ردی از خودشان باقی نمی‌گذارند بنابراین شما باید خوب حواستان را جمع کنید. در زیر ۱۰ نشانه اصلی که ممکن است (نه لزوماً) دلیل خیانت یک زن باشد را می‌خوانید:

## فاصله گرفتن و جدایی از خانواده

این واقعیت که او دیگر علاقه‌ای برای رسیدگی به امور خانواده ندارد و تمایلش را به برقراری رابطه با خانواده و دوستان شما از دست می‌دهد، می‌تواند دلیل بر پشیمانی و ندامت ناشی از خیانت باشد. او ممکن است بخاطر خیانتش احساس گناه کرده و روبرو شدن با دوستان یا خانواده شما او را به یاد گناهانش بیندازد. بنابراین هرچقدر او در صداقت و درستی غوطه‌ورتر شود، به همان اندازه مجبور به تحمل عذاب وجدان کمتری خواهد شد.

## افزایش پرخاشگری و ستیزه‌جویی

آن روزهای تفاهم و همدلی و رضایت که با هم داشتید به پایان رسیده. اخیراً او با هر کار شما شروع به مشاجره و شکایت پرداخته و از هر بهانه‌ای برای نزاع و تخریب شخصیت شما استفاده می‌کند. نق‌زدن‌ها به او کمک می‌کند تا احساس گناه را از بین برده و یا حداقل کمتر کند. بنابراین اگر عیب‌جویی‌های او از شما به صورت یک عادت درآمده کمی دقت کنید ببینید چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

## دوستی با فردی جدید

یکی از نشانه‌های شروع خیانت قرار گرفتن فردی جدید در سر راه اوست که ممکن است از طرف او «همکار» یا «دوست قدیمی» اطلاق شود. او از بیان جزئیات دوستی با فرد جدید خودداری کرده و سعی در پوشاندن آن‌ها دارد.



## ممانعت از پاسخگویی به سؤالات ساده

همیشه نسبت به فردی که حتی از پاسخگویی به ساده‌ترین و منصفانه‌ترین سؤالات شما سر باز می‌زند و یا سؤالات شما را از خودتان می‌پرسد (این امر نشانگر یافتن یک جست و جوی ذهنی برای دروغگویی است) ظنن و مشکوک باشید. هشیار باشید در مورد دیر آمدن‌ها به خانه و اینکه او با غرولند در جواب سؤال شما می‌گوید: «چرا می‌خوای بدونی کی از محل کارم خارج شدم؟» اگر او به سؤالاتی که همیشه عادت داشت داوطلبانه و با رغبت پاسخ دهد ولی اکنون با حالت تدافعی و جبهه‌گیرانه علاقه‌ای به جواب دادن آنها ندارد، بدانید که او چیزی (یا کسی...) را از شما پنهان می‌کند.

## تغییر در زندگی زناشویی

ایجاد تحولات ناگهانی، عدم تمایل و سر باز زدن در زندگی زناشویی می‌تواند نتیجه در میان بودن فرد دیگری باشد.

## افزایش مشغولیت‌ها

او می‌گوید دیگر وقت انجام فعالیت‌های فوق برنامه را با شما ندارد با این حال وقتی که «دوستش» با او تماس می‌گیرد همان لحظه حاضر و آماده شده و بیرون می‌رود. او بسیار زیاد برای «کار» از خانه خارج می‌شود.

## بی‌تفاوتی و بی‌اهمیتی

چه چیزی بدتر از این است که همسر شما تقریباً در مورد همه چیز نق بزند؟ به نظر می‌رسد بدتر این باشد که او دیگر توجه نکند که حتی شما یک موجود زنده هستید. دیگر برای او فرقی نمی‌کند که شما کجا می‌روید و چه کار می‌کنید. اگر عقیده خود را مثلاً در مورد احساس خود و یا ظاهر او ابراز کنید با جوابی سرد مواجه خواهید شد. به عبارت دیگر او به اندازه اهمیتی که شما برای موضوعات مختلف قائل هستید، قائل نخواهد بود به خصوص که آن موضوع مستقیماً در رابطه شما تأثیرگذار باشد.

## ایجاد تغییرات در عادت‌ها

اگر او سرش جای دیگری گرم باشد، به طور قطع متوجه تغییراتی در انجام عادت‌ها و کارهای روزمره‌اش خواهید شد. دیگر تمایلی به سینما رفتن وجود ندارد و صحبتی از شرکت در کلاسهای آموزشی نمی‌شود.

## افزایش آرایش و آراستگی

همانگونه که خود شما در ابتدای ارتباطتان سعی در نشان دادن محاسن خود به یکدیگر داشتید، اکنون او نیز به صورت ناگهانی اصرار در آرایش بیشتر و تغییر لباس و دگرگون کردن ظاهر خود برای فردی دیگر دارد.

## افزایش استقلال و خودکامگی

یک نشانه مهم کج‌روی این است که او از نهاد دو نفره خانواده جدا شده و به سمت خودمختاری پیش می‌رود. او دیگر نمی‌گوید «ما» می‌گوید «من». به علاوه کار خودش را انجام می‌دهد و تمایلی به مشورت در مورد امور آینده زندگی ندارد. او طوری رفتار می‌کند که به شما بفهماند دیگر نیازی به شما ندارد.



## این مطلب موجب دوام زندگی تان می شود



دکتر رامین روان در مانگر مشهور

ازدواج‌ها به طور بی‌سابقه‌ای به طلاق منجر می‌شود و هیچ‌کس نمی‌دانست چه طور جلوی این اتفاق را بگیرد و زندگی آنها را تثبیت کند. بنابراین خودم برای یافتن جواب اقدام کردم. برای یافتن جواب در کتاب‌ها، مقالات و یا نظریات متخصصان جست و جو نکردم، بلکه پاسخ را در میان کسانی که به من مراجعه می‌کردند، یعنی زوج‌های در شرف طلاق جست و جو کردم. از مشاوره دست کشیدم و شروع به گوش دادن کردم که چرا دست از تلاش برای بهتر شدن وضعیت برداشته‌اند. در ابتدا ازدواج چه احساسی داشتند که اکنون ندارند، در طول این مسیر کجا آن را از دست دادند و چطور می‌توانند دوباره آن را پیدا کنند. تا سال ۱۹۷۵ دریافتیم که چرا من و بسیاری دیگر از درمانگران در حل مشکلات زناشویی و نجات آنها از طلاق با مشکل روبرو بوده‌ایم. ما نتوانسته بودیم بفهمیم چه عواملی موجب موفقیت در ازدواج می‌شود. در نتیجه مواردی را که موجب موفقیت می‌شد، نادیده می‌گرفتیم. زوج‌ها برای مشاوره می‌آمدند زیرا از هم دلخور بودند و یکدیگر را آزار می‌دادند. بنابراین فکر کردم اگر بتوانم آنان را به داشتن ارتباطی بهتر تشویق کنم اختلاف‌هایشان به طور موثری حل و دعوایشان متوقف می‌شود، در نتیجه می‌توانند به زندگی مشترکشان ادامه دهند اما پاسخ این نبود اغلب زوج‌ها به من توضیح می‌دادند که از ابتدا می‌دانستند بدون مشکل نیستند و با هم اختلاف دارند اما با یکدیگر ازدواج کردند زیرا طرف مقابل را قابل انعطاف می‌دیدند و از آن مهمتر اینکه عاشق یکدیگر بودند، اما زمانی که به من مراجعه می‌کردند، این احساس را گم کرده بودند. اغلب حتی یکدیگر را نفرت‌انگیز می‌دانستند. یکی از مهمترین دلایل این بود که آنان با یکدیگر ارتباطی ضعیف داشتند، قادر به حل مشکلاتشان نبودند و انقدر دعا می‌کردند که عشق و عاطفه مشترک بین‌شان از دست می‌رفت.

### اگر با همسران اختلاف دارید



اگر با همسران اختلاف دارید و زندگی مشکل‌دار شده است و من از شما بپرسم چه عاملی موجب خواهد شد که شما و همسران دوباره با خوشحالی و رضایت با یکدیگر زندگی کنید چه خواهید گفت؟ در ابتدا ممکن است خوشبین نباشید. تصور می‌کنید تنها راه خوشبختی شما در ازدواج این است که با فرد دیگری ازدواج کنید اما اگر من اصرار کنم ممکن است بگویید: اگر عاشق یکدیگر بودیم می‌توانستیم دوباره زندگی زناشویی خوبی داشته باشیم. این پاسخی است که زوج‌ها در اغلب موارد به کرات به این سوال من داده‌اند اما آنچه به من نگفتند نیز آموزنده بود. آنان نگفتند که اگر ارتباط بهتری داشتند مشکلاتشان را حل می‌کردند یا دست از دعا برمی‌داشتند، می‌توانستند زندگی زناشویی خوشایندی داشته باشند. توجه داشته باشید ارتباط ضعیف، شکست در حل مشکلات، مشاجره و دعوای همگی در اثر فقدان عشق به وجود می‌آید. این موضوع را دریافتیم که اگر بخواهیم زندگی زوج‌ها پایدار باشد باید فراتر از ارتباطات بروم و در حقیقت نحوه ذخیره عشق را بدانم. به عنوان روانشناس می‌دانم که تداعی‌های محرک و واکنش‌های عاطفی آموختنی هستند. هر وقت چیزی با یک احساس عاطفی همراه شود به تنهایی نیز می‌تواند موجب فراخوانی آن احساس شود. به عنوان مثال، اگر

رنگ آبی را با شوک الکتریکی و رنگ قرمز را به همراه مالشی تسکین دهنده دریافت کنید، در نهایت رنگ آبی موجب ناراحتی شما و رنگ قرمز موجب آرامش در شما می‌شود و با به کارگیری همین اصل، تصور می‌کنم عشق نیز چیزی بیشتر از یک تداعی آموخته شده نیست. اگر زمانی که احساس خوبی داریم شخصی حضور داشته باشد ممکن است حضور او به تنهایی برای تحریک احساس خوب کافی باشد. یعنی چیزی که از آن با عنوان عشق نام می‌بریم.

## ۱۰ حقیقت جالب از نویسندگان بزرگ جهان

کارهای عجیب نویسندگان مشهور

- ۱- «ایسن» درام نویس معروف هنگام نوشتن ظرفی پر از شکل‌های عجیب و غریب وحشتناک چوبی یا گلی جلوی دستش می‌گذاشت.
- ۲- «جرج الیوت» موقع نوشتن قشنگ‌ترین لباسش را می‌پوشید.
- ۳- «هوسوئه» دستمال داغی روی پیشانی‌اش می‌گذاشت و در یک اتاق سرد می‌نشست.
- ۴- «تارو» مترجم کتاب «هوراس» سوار درشکه می‌شد و به نوشتن می‌پرداخت.
- ۵- «هارک تویان» نویسنده معروف آمریکایی، کتاب‌های خود را در رختخواب می‌نوشت و ورق‌ها را دور و بر خود می‌ریخت. بعد زلش آنها را جمع می‌کرد و شماره‌گذاری می‌کرد.
- ۶- «ویکتور ساردو» درام نویس معروف روی کاغذهای کلفتی که شبیه مقوا بود چیزی

## ۶ قول و قرار مهم در زندگی

دختران و پسران جوان بدانند

مشاور حسنی کازرونی



در فرآیند زناشویی قول و قرارهایی که قسمتی کتبی و رسمی و بخشی ضمنی و اخلاقی است بسته می‌شود. مواردی که برای دختر و پسر در زمان عقد مطرح و براساس آن زندگی مشترک آغاز می‌شود، عبارتند از:

- ۱- زن و مرد در زمان عقد به هم دست بیعت داده و تعهد کرده‌اند که با وحدت و یگانگی، زندگی شادی را تا پایان حیات بگذرانند و در این راه مشترکا بکوشند.
- ۲- آنها تعهد کرده‌اند برای مصالح مشترک تلاش کنند، در جهت تأمین منابع خانواده بکوشند و در غم و شادی یکدیگر شریک باشند.
- ۳- احترام یکدیگر را رعایت کنند و از هرگونه رفتار و کرداری که به محبت و الفت آنان لطمه بزند خودداری نمایند.
- ۴- در سلامتی و بیماری و گرفتاری‌ها به یکدیگر کمک کنند و یار و یاور یکدیگر باشند.
- ۵- فرزندان خود را در کمال دقت و سعی و کوشش تربیت کنند و در تعلیم و تربیت آنان حداکثر اهتمام را مشترکا مبذول دارند.
- ۶- در تمام امور با همدیگر صادق و صمیمی باشند.

### ضرورت مشورت زوجین

از آنجا که شوهر به عنوان رئیس خانواده برگزیده شده بر سایر اعضای خانواده ولایت دارد. ممکن است چنین احساس کند که هر کاری بخواهد می‌تواند بدون نظر دیگران در خانه انجام دهد. منشی صحیح آن است که چون اعضای خانواده سرنوشت مشترک دارند، کلا باید در امور زندگی دخالت داده شوند و کارها با شور و مشورت و صلاحدید و توافق انجام گیرد. در این صورت همه اعضای خانواده همکاری خواهند کرد و کلیه امور از روی نظم و دلسوزی انجام خواهد گرفت. عدم توجه به نظر افراد خانواده آنان را در انجام کارها بی‌اراده و متکی بار می‌آورد و این نوع رفتار سبب اهانت و جریحه‌دار شدن احساس، ادراک و عواطف آنان خواهد شد. در نتیجه شرایط لازم برای رشد و پرورش فرزندان فراهم نمی‌آیند و زندگی شاد و پرتلاطمی به وجود نخواهد آمد.

# تقدیر این ماه شما با تفال به

## دیوان حافظ

دوست دارید توصیه‌های حضرت حافظ را برای این ماه خود بدانید؟  
اگر هم عصر او بودید و در محضرش، او چه پیش‌بینی از آینده شما و چه توصیه‌ای برایتان داشت.

### برای متولدین اردیبهشت

کعبن پیش می‌دانی که در کار  
باید بدانی زنده بود خوشگوار که  
مغفرا کرد بدین نماند کن حکمت  
از نم زود کار کن طبع سخن گزار که

تعبیر:

هرگز در زندگی حسرت از دست رفتن یا نداشتن چیزی  
را نخور چون همان لحظه از عمر را هم از دست می‌دهی.  
همیشه همه چیز یکجا و به موقع در اختیار انسان قرار  
نمی‌گیرد.

### برای متولدین فروردین

شرابی نش دانی خوش دوم رند  
که زیرکان همان از گندمان نرند  
بناست سخن بدیست سخن مغان  
که عاشقان ره بی‌ستان به خود نرند

تعبیر:

در زندگی هر انسانی وسوسه‌های شیطانی به شکلی  
ظاهر می‌شود که باید خیلی زرنگ و اهل ثبات شخصیت  
باشی که فریب این ظواهر را نخوری و گرنه به تباهی  
خواهی رفت.

### برای متولدین تیر

باید گشت هم بدو که می‌گویم  
که من دانه این روزه خوبی بوم  
عالم گشت که ماند و سینه‌های  
کو من بسبک من سنگ سخن می‌بوم

تعبیر:

کاری می‌کنی که میل و اراده خودت نیست. عده‌ای تو  
را از انجام این کار باز می‌دارند و نمی‌دانی که کدام طرف  
درست می‌گویی. به مغزت رجوع کن و تصمیم بگیر.

### برای متولدین خرداد

دوش در صفت‌ها که می‌بوی تو بود  
تامل شب سخن از سلسله می‌تو بود  
بدفای تو که برت مغان بگذر  
که همان می‌شود آرزوی روی تو بود

تعبیر:

شعب و روز زندگیت در باد و خاطره کسی می‌گذرد  
و لحظه‌ای نمی‌توانی او را فراموش کنی. اگر این نوع  
زندگی را دوست داری که هیچ‌و گرنه بدان عمر دارد  
می‌گذرد.

### برای متولدین شهریور

سبانه نم سخن تو چه تدبیر نم  
تبدلی در نم تو ناله شکر که نم  
نیست به صلاهی زنده مغان  
چون که تدبیر زمین است چه تدبیر که نم

تعبیر:

با سر نوشت نحتک که برنده خواهی شد. اگر عزیزی را  
از دست داده و او از زندگی تو رفته، دیگر غصه نخور و  
به زندگی عادی برگرد. زور انسان به روزگار نمی‌رسد.

### برای متولدین مرداد

مال تو خین دکن که گوید باز  
وز فلک خون نم که گوید باز  
گردمت ابروم نم مغان  
گر نمیرد به سر چه گوید باز

تعبیر:

هیچکس از حال دل تو خبر ندارد که چه دل خونی داری  
و اگر گلابه کنی آسمان می‌گردد. با این وجود کماکان  
به راحت ادامه می‌دهی و تا آخر عمر استوار می‌مانی در  
این مسیر.

# تقدیر این ماه شما با تفال به

## دیوان حافظ

توضیح ضروری بزرگان و اهل کتاب به طریقی مختلف به حضرت حافظ تفال می‌زنند ما ضمن احترام به تمامی روش‌ها عمداً بیت اول و آخر فال هر ماه را نوشتیم تا در صورتی که خود بخواهید بتوانید سراغ دیوان خواجهر فتنه و متن کامل شعر را خود بخوانید ما خلاصه مولف هر شعر را در قالب فال‌نما نوشتیم اما اگر متن کامل بخواهید همز میته برایتان مهیاست.

### برای متولدین آبان

بلخ برآید بابت سرو و صوبر است  
مشاوت نماز پروردگار که گتر است  
مخاطب فرزند بلخ نبایت گلک تو  
کش میوه دلپذیر تر از شده سکر است

تعبیر:

آنچه خودت داری از تمام آنچه دیگران دارند و حسرتش را می‌خوری بهتر است. با نگاهی بهتر به داشته‌های خودت بسرس و بدان از دیگران کمتر که هیچ، حتی بیشتر داری.

### برای متولدین مهر

فلوت کزیده در باره تا شاید ما دست  
چون کوی دست است به صحرای ما دست  
ماقا تو خرم کن که بر خود میان تو  
بدی نزن و همکار ما دست

تعبیر:

کسی که چشم دل دارد و ذهن باز نیازی به چشم سر و شنیدن از جماعت ندارد. اگر خود به درگی از واقعیت رسیدهای با دیگران بحث نکن و وقت خود را هدر مده.

### برای متولدین دی

جواب در برانم از شاخ گاه  
اگر ز روی تو مکنی بر جام ما نقد  
زنگ گوی تو هر که دم زنده ماقا  
نیم کفن جان و شام ما نقد

تعبیر:

خواستهای داری که از رسیدن به آن ناامیدی، فکر می‌کنی دیگر رقابت در به دست آوردن آن خواسته امکانات بیشتری دارند در حالیکه چنین نیست و خواستن توانستن است.

### برای متولدین آذر

سرم زلفت میانه در کوهایی  
گفت با آبی که در بر این دکاهی  
ماقا خام مع شرمی از این قصه دار  
نعلت هست که فردوس بر این می‌خواهی

تعبیر:

در زندگی هر چه تلاش کنی همان قدر از نعمات نصیب خواهی برد. با نشستن و نگاه کردن به دیگران چیزی گیر تو نخواهد آمد و اگر رفاه و آسایش می‌خواهی باید برایش زحمت بکنی.

### برای متولدین اسفند

رای است در عشق که کبر کنده نیست  
آنها جز آنکه جان سپارند چه نیست  
گرفت در تو گریه ماقا بیچ رو  
حیران آن دم که کم از سگ نماند نیست

تعبیر:

اگر وارد راه عشق و دلدادگی می‌شوی بدان که مسیر یکی است و نه بیراهه دارد و نه دور برگردان و نه می‌توانی در یک جای این مسیر با کسی و کنار بکنی. باید تا آخر راه بروی و با سر نوشتت رو بروی.

### برای متولدین بهمن

بدام زلفت تو دل بتقای خوشن است  
بکش به فرزند لاش سزای خوشن است  
ببوست ماقا و در شرط شبازی او  
ببوز سر مرده و فانی خوشن است

تعبیر:

اسمیر بر خسی خصایص شخصیتی خود هستی. مثلاً وفاداری یا مردانگی که تو را از انجام رقابت ناجوانمردانه باز می‌دارد اما آنها هیچ مرز اخلاقی ندارند. تکلیف را اول با خودت روشن کن.



# رابطه شخصیت و خصوصیات اخلاقی تان

اگر مایلید اطلاعات بیشتری درباره شخصیت خودتان و خصوصیاتی که باعث می‌شوند دیگران شما را بیشتر دوست داشته باشند، پیدا کنید به تست زیر با دقت و در کمال صداقت پاسخ دهید.



۱ دوست دارید چه نوع پرنده‌ای باشید؟

- الف: شاهنگ
- ب: چغندر
- ج: عقاب
- د: فلامینگو
- هـ: پنگوئن

۱ فرض کنید شما مشخصه صورت کسی هستید، کدام قسمت از صورت او هستید؟

- الف: چین و چروک
- ب: لکه
- ج: خال زیبایی
- د: کک و مک
- هـ: لبخند

۱ آیا شما به استباهات خودتان می‌خندید؟

- الف: هرگز
- ب: بندرت
- ج: برخی مواقع
- د: معمولا
- هـ: همیشه

۵ کدام یک از بازی های شهر بازی را بیشتر دوست دارید؟

- الف: تون های هوایی سریع‌السر
- ب: قطار یا قایق
- ج: نمایش و اجرای کمدی
- د: چرخ و فلک و وسایلی که سریع می‌چرخند
- هـ: هیچ کدام، من از شهربازی متنفرم

۳ کدام یک از برنامه‌های تلویزیونی برای شما جالب‌تر است؟

- الف: اخبار و برنامه‌های مستند
- ب: فیلم‌های درام و زندگینامه
- ج: هجانی و پلیسی
- د: عشقی و ماجراجویی
- هـ: کمدی و کارتون

۲ کدام یک از آلات موسیقی را دوست دارید؟

- الف: پیانو
- ب: ویولن
- ج: سازدهنی
- د: گیتار
- هـ: دف

۸ اولین چیزی که صبح موقع بیدار شدن به فکر تان خطور می‌کند، چیست؟

- الف: کار یا تحصیل
- ب: مشکلات زندگی
- ج: صبحانه
- د: روزی که در پیش دارید
- هـ: کاری که تا شب انجام خواهید داد

۷ اگر دوست شما سر به سرتان گذاشته چه عکس العملی نشان می‌دهید؟

- الف: عصبانی می‌شوید
- ب: ناراحت می‌شوید
- ج: برایتان جالب است
- د: تلافی می‌کنید
- هـ: چندین برابر تلافی می‌کنید

۱۲ نظر دیگران راجع به شما اغلب کدام مورد است؟

- الف: بی‌رحم
- ب: سرد و بی‌احساس
- ج: زیبا
- د: دوست‌داشتنی
- هـ: خوشگوار

۱۱ شما لبخند می‌زنید؟

- الف: هرگز
- ب: بندرت
- ج: گاهی اوقات
- د: اغلب
- هـ: آنقدر زیاد که برخی فکر می‌کنند دیوانه هستم

۱۰ آیا به حیوانات علاقه‌مندید؟

- الف: اصلا
- ب: تعداد کمی از حیوانات
- ج: برخی از حیوانات
- د: بیشتر حیوانات
- هـ: تمام حیوانات

۹ در زندگیتان چه شعاری دارید؟

- الف: وقت طلاست
- ب: سحرخیز باش تا کامروا باشی
- ج: آنچه برای خود می‌بینی، برای دیگران هم ببند
- د: زندگی کن و به دیگران هم اجازه زندگی کردن بده
- هـ: بی‌خیال باش، هر چه بادا باد

۱۵ آیا زندگی شما با برنامه‌ریزی پیش می‌رود؟

- الف: من حتی در تعطیلات هم برنامه‌ریزی می‌کنم
- ب: همیشه برنامه‌ریزی می‌کنم
- ج: بستگی به روز هفته دارد
- د: در صورت امکان اجازه می‌دهم که خودش پیش آید
- هـ: همیشه بدون برنامه‌ریزی روزها را طی می‌کنم

۱۴ شما اعتقاد دارید که برای شاداب بودن باید ساعاتی از روز را منحصر صرف خودتان کنید؟

- الف: اصلا
- ب: احتمالا نه
- ج: گاهی
- د: بله
- هـ: البته، تا جایی که امکان دارد به خودتان می‌رسید

۱۳ شما احساس عشق و قدردانی خود را نشان می‌دهید؟

- الف: هرگز
- ب: بندرت
- ج: گاهی
- د: اغلب
- هـ: حداکثر تا جایی که امکان دارد

# شخصیت‌شناسی از روی بینی!

چهره‌خوانی هنری کهن است که در سراسر جهان شناخته شده و اولین چیزی که در یک چهره توجه شما را جلب می‌کند تقارن نداشتن صورت‌هاست. اجزای مختلف چهره نمایانگر شخصیت فردی و اجتماعی شماست...

<p><b>ابروهای پرپشت:</b> نشانه داشتن تفکر مبهم است و این افراد بیشتر شونده هستند تا این که اطلاعاتی به دیگران بدهند.</p> <p><b>ابروهای پیوسته:</b> نشانه داشتن تفکر دائم بوده و این افراد در استراحت مشکل دارند.</p> <p><b>ابرو کمانی:</b> ارتباط خوب با مردم، یادگیری با مثال‌های کاربردی.</p> <p><b>ابروهای صاف:</b> برخورد منطقی با امور.</p> <p><b>ابروی هشتی:</b> ریاست‌طلبی، سرستکاری.</p> <p><b>بینی:</b> دقیقا در وسط صورت قرار گرفته و مهم‌ترین عضو است و اولین ورودی برای دریافت انرژی است.</p>	<p><b>چانه:</b> در چهره‌شناسی، چانه نشان‌دهنده صفاتی از جمله قاطعیت، رقابت‌جویی و پرخاشگری است. اگر چانه‌ای بزرگ و برجسته دارید یعنی صفاتی از جمله قاطعیت، رقابت‌جویی و پرخاشگری جزو خصوصیات شماست. اگر چانه‌ای کوچک دارید فردی آرام و صلح‌طلب هستید.</p> <p><b>گونه‌های کشیده و برجسته:</b> به محض این‌که وارد جمعی می‌شوید تمام نگاه‌ها به سمت شما خیره خواهد شد این گونه‌ها، گونه‌های سینمایی نام دارند.</p> <p><b>پیشانی بیرون زده:</b> نشانگر تخیل‌گرا بودن و ابتکار در زندگی شخصی شماست.</p> <p><b>پیشانی که به سمت عقب شیب دارد:</b> نشانگر حافظه قوی و واکنش سریع به اعمال است.</p> <p><b>پیشانی صاف:</b> نشانگر تصمیم‌گیری فی‌البداهه و پذیرای عقاید جدید و متفاوت است.</p>
---	--

## برجستگی گوشتی بین ابروها:

نشانگر اراده قوی، راسخ و همت در انجام امور زندگی است.

## برآمدگی استخوانی بالای ابرو:

نشانگر احترام به قوانین و مقررات است.

<p><b>بینی که پره‌های باز و عریض دارد:</b> حمایت از عزیزان و نزدیکان با محبت، تلاش برای موفقیت خانواده.</p> <p><b>بینی کوچک:</b> مستقل و حمایت کم از اطرافیان.</p> <p><b>بینی سر بالا:</b> اعمال صحبت‌های نسنجیده، شونده خوب.</p> <p><b>بینی نوک‌پهن:</b> (نوک بینی پهن و گوشتی) کسب امنیت مالی.</p> <p><b>بینی با نوک گرد:</b> هنردوست و زیبایی‌طلب.</p> <p><b>بینی با نوک نازک:</b> (در نبرخ تورفتگی روی بینی دیده می‌شود) و با خرج، شیوه کار احساساتی، نیاز به قدرتی از زحمات.</p>	<p><b>بینی بزرگ:</b> حسن ریاست و علاقه به ایجاد تحول.</p> <p><b>بینی بلند:</b> نیاز به تسلط بر محیط کار.</p> <p><b>بینی کوتاه:</b> توان پایان دادن به کارها و سخت‌کوش.</p> <p><b>بینی بلند و صاف:</b> (در نبرخ انحنايي روی بینی دیده نمی‌شود) شیوه کار منطقی و برنامه‌ریزی بلندمدت.</p> <p><b>بینی مقعر:</b> (در نبرخ تورفتگی روی بینی دیده می‌شود) شیوه کار احساساتی، نیاز به قدرتی از زحمات.</p>
---	--

حال امتیازات گزینه‌هایی را که انتخاب کرده‌اید را به ترتیب زیر جمع کنید.

گزینه الف ۱ امتیاز، گزینه ب ۲ امتیاز، گزینه ج ۳ امتیاز.

گزینه د ۴ امتیاز و گزینه هـ ۵ امتیاز دارد.

سپس امتیازات بدست آمده از ۱۵ سوال تست را مطابق با متن‌های زیر مقایسه کنید

### اگر امتیاز شما بین ۵۴ تا ۷۱ باشد:

بدین معنی است که شما یک گل رز هستید کمی تیغ دارید ولی زیبایی‌های بسیاری دارید حس شوخ‌طبعی دارید ولی از شنیدن جوک لذت می‌برید. احتمالا فرزند وسط خانواده هستید. مردم دوست دارند دوروبر شما باشند. خونگرم هستید. دوستان صمیمی بسیاری دارید. زندگی را با دید واقع‌بینانه می‌نگرید. آگاهید که زندگی از خوبی‌ها و بدی‌ها تشکیل شده است. قادرید شانس خودتان را با توجه به سرمایه‌هایی که دارید، امتحان کنید. سختکوش هستید و به اهدافتان پایتندید. دوست دارید خودتان باشید و این مسأله به شما اعتماد به نفس می‌دهد. مشکل‌ترین مسأله در زندگیتان یکتاواخت بودن مسائل است. یکتاواختی در هر مسأله‌ای شما را آزار می‌دهد و باعث کسل شدن روحیه شما می‌شود. به شما پیشنهاد می‌گردد که افق دیدتان را وسیع‌تر کنید. مسائل جدیدی را تجربه و کشف کنید. آن‌گاه متعجب خواهید شد که چه نتایج زیبایی به دست آورده‌اید و مهم‌تر از همه این‌که فراموش نکنید که در همه چیز دنبال زیبایی بگردید مخصوصا در خودتان.

### اگر امتیاز شما بین ۲۰ تا ۵۳ باشد:

بدین معنی است که شما سوسن سفید هستید. شما را به خاطر پشتکار، تن، ژ چان و دل مایه گذاشتن تان و موفقیت‌های تان تقدیر می‌کنند. اهداف مشخصی دارید و فکرتان بر کارتان متمرکز است. احتمالا فرزند اول خانواده هستید احساسات را بسختی ابراز می‌کنید. یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های شما این است که چگونه در برابر افراد مختلف ظاهر شوید. اندیشه‌های تان کمی متمایل به بدبینی است. ظاهر را دارای اعتماد به نفس کافی هستید ولی در باطن گاهی به خود اعتماد ندارید. قادر هستید که هدفی تعیین کنید و به آن برسید. بعضی مواقع دنیا را با دیدی پارکین می‌نگرید احساس می‌کنید که وقت کمی برای رسیدن به آرزوهایتان دارید. مواظب باشید جدی بودن تان شما را از دنیای اطراف دور نکند. خونسرد باشید و از زندگیتان لذت ببرید. کارهایی انجام دهید که از آنها لذت می‌برید. با انجام این دستورات قوه خلاقیت‌تان شکوفا می‌شود. سعی کنید که بیشتر بخندید و با دیگران در تماس باشید.

### اگر امتیاز شما بین ۵۵ تا ۷۵ باشد:

بدین معنی است که شما یک گل آفتابگردان هستید در بستری از گل‌های رز، یک ویژگی بارز در شما وجود دارد که باعث گرمادهی به دیگران و جلوه‌گری شما می‌شود. ممکن است شما کوچک‌ترین فرزند خانواده یا تنها فرزند باشید. در وقت لازم جدی هستید، ولی دوستان تان شما را به عنوان یک شخص شوخ‌طبع می‌شناسند. از گفتن جوک لذت می‌برید. گاهی شیطنت می‌کنید. مایلید که با افراد جدید و جالبی در زندگیتان آشنا شوید. با افرادی که هیچ وقت نمی‌خندند، راحت نیستید. دید مثبتی به زندگی دارید. در همه چیز به دنبال خوبی‌ها هستید. بدی نیستید که با هر بادی بلسرزد. گرم، دوست‌داشتنی، باوفا و اجتماعی هستید و هر کدام از این صفات می‌تواند دلیلی برای خوب بودن شما باشد. انرژی نامحدودی دارید ولی انگیزه‌تان کم است. برای شما مشکل است که فقط روی یک کار متمرکز شوید. به شما پیشنهاد می‌گردد که اجازه دهید مردم روی جدی شما را هم ببینند. همان‌طور که چهره شاد شما را می‌بینند. در این صورت می‌خواهند که همیشه با شما باشند به احساسات دیگران احترام بگذارید. از این شاخه به آن شاخه نپرید و کاری را که دوست دارید، انتخاب کنید و تا پایان آن را انجام دهید.



1 موی فرنی 2 موی فرنی 3 موی فرنی 4 موی فرنی

## از موی افراد به راز درونشان پیا ببرید

تست شخصیت شناسی

انگار شناختن آدمها کار سختی هم نیست از نوع کفشی که می پوشند بگیرد تا شیوه راه رفتن و ایستادنشان، همگی می توانند ویژگی های شخصیتی شان را آشکار کنند. محققان می گویند، حتی ویژگی های ظاهری که خود افراد در داشتنشان دستی ندارند از قبیل نوع و جنس مو هم می تواند در این زمینه راهگشا باشد. آنها معتقدند با نگاه کردن به جنس موی افراد و حتی رنگ طبیعی مویشان و مدلی که خودشان انتخاب کرده اند، می توانید ریز و درشت شخصیت شان را آشکار کنید. از نظر پژوهشگران، موهای آدمها می تواند نگاهی که به خود و دیگران دارند را آشکار کند. پس قبل از قضاوت در مورد هر کسی، به موهایش نگاه کنید.

**1** کسانی که دارای اینگونه موها هستند، افرادی خلاق و روشنفکری اند که زیاد به قضاوت های دیگران اهمیتی نمی دهند و به سبک خودشان زندگی می کنند. این افراد برنامه های بلندپروازانه ای برای زندگی شان دارند و گمان می کنند موهایشان برگ برنده ای برای جلب توجه دیگران هستند البته گاهی کسانی که چنین شخصیتی دارند، به طور طبیعی موهای فر ندارند و به دلیل آنکه ظاهرشان را با شخصیت درونی شان هماهنگ کنند، موهای خود را فر می کنند.

### کچل های مرتب

**3** مردهایی که بیش از حد به موهایشان می رستند و در کنار موهای آراسته شان، کفش و لباسی آراسته هم دارند، می خواهند موقعیت و پایگاه اجتماعی شان را به رخ دیگران بکشند یا به خاطر شغلشان فخر بفرشند. بررسی ها نشان می دهد، مردهایی که کپمو یا نیمه طلس هستند اما محدود تارهای باقیمانده روی سر خود را با دقت و وسواس شانه می زنند، آدمهای خودخواهی هستند که به نگاه دیگران در مورد خودشان اهمیت زیادی می دهند البته آنها این نظر را در مورد کسانی می دهند که به شکل افراطی به موهایشان می رستند نه کسانی که تنها می خواهند آراسته و تمیز باشند.

### موی چتری

**2** این دسته از افراد دوست دارند توجه را به خود جلب کنند مهم نیست موهای آنها بلند است یا کوتاه، اندازه موها هرچه که باشد، چتری کردن جلوی مو می تواند توجه دیگران را به سمت آنها هدایت کند زیرا افراد خواسته یا ناخواسته با نگاه کردن به آنها به چشمهایشان خیره می شوند و برقراری ارتباط چشمی، در چغای برای شروع یک ارتباط نزدیکتر است. این آدمها به زیبایی طبیعی معتقدند و از آشنایی با آدمهای تازه خوشحال می شوند البته آنها این نظر را در مورد کسانی می دهند که چتری های صاف دارند نه کسانی که به خاطر مدل موی کوتاهشان مجبورند موهای خود را در پیشانی ببرزند.

### موی کوتاه

**4** محققان می گویند صاحبان موهای کوتاه، آدمهای محافظه کاری هستند که می توانند خودشان را با محیط اطرافشان تطبیق دهند البته آنها معتقدند موهای بیش از حد کوتاه می تواند تمایل افراد به ورزش کردن یا کارهای نظامی را نشان دهد یا از بیماری فرد خیر دهد چرا که در این سه گروه، افراد ترجیح می دهند موهایی کوتاه داشته باشند پس اگر فردی با موهای کوتاه را دیدید، اول در شیوه زندگی و شرایطش به دنبال دلیل انتخاب این مدل بگردید و بعد برچسب محافظه کار بودن را روی او بچسبانید.



5 موی خاکستری 6 موی ریخته 7 موی ریخته 8 موی ریخته

### موهای خاکستری

**5** از نظر پژوهشگران نه تنها مدل های مختلف مو، بلکه رنگ مو هم می تواند شخصیت افراد را پیش بینی کند و به ما در برقراری رابطه با آنها کمک کند. تحقیقات دیگری هم می گوید زنانی که به طور طبیعی، موهایشان به سمت خاکستری شدن می رود خودشان را همانطور که هستند قبول دارند. آنها از شخصیت و شیوه زندگی شان راضی اند و دوست دارند خود را به همان شکلی که هستند به دیگران نشان دهند این آدمها روی تصمیمات و رفتارهایشان پوده نمی گذارند و از خودسانسوری بیزارند.

**6** آدمهای بی خیالی که به آسانی ناراحت نمی شوند و تنش های روزمره کمترین اثر را رویشان دارد، چنین موهایی دارند. البته بسیاری از کسانی که موهایی به هم ریخته دارند دوست دارند با مدهای عجیب و غریب روز پیش بروند، درست است که در چشم دیگران ممکن است خنده دار به نظر برسند اما از طرف دیگر، جذاب و فریبنده هم هستند از نگاه دیگر، آدمهای بی قیدی که برای هیچ چیز احترام قائل نیستند، معمولاً موهایی ژولیده و کتیف دارند و آخرین باری که به ظاهر موهایشان رسیده اند را به یاد نمی آورند. پژوهشگران می گویند، اگر آنها به بیماری یا مشکل خاصی مبتلا نباشند، احتمالاً به خاطر کاهلی شان چنین ظاهری را پیدا می کنند.



**7** اینگونه افراد دوست دارند همیشه دوست داشتنی به نظر برسند. آنها هم از نظر خودشان و هم از نظر دیگران، افرادی زیبا و بی‌خیالی هستند که بودن در کنارشان سرگرم کننده و جذاب است. موهای معجد مخصوص آدم‌های مدرن است که دوست دارند بی‌همتا به نظر برسند. صاحبان این موها در یک زمان دوست دارند کنترل همه چیز را به دست بگیرند و در همان زمان از اینکه همه چیز را رها کنند و بی‌خیالی آن شوند هم نمی‌ترسند. پس در ارتباط با آنها کمی محتاط‌تر عمل کنید تا فریبی تصمیمات ناگهانی‌شان نشوید.

**8** موی صاف یعنی جدیت؛ آدم‌هایی که چنین موهایی دارند، در زندگی‌شان یک خط ثابت را انتخاب کرده و از این شاخه به آن شاخه بریدن برهیز می‌کنند و یک شاخه را با جدیت ادامه می‌دهند. آنها دوست دارند همان‌طور که هستند به نظر برسند. چنین آدم‌هایی در کارشان هم متخصص هستند و از پس چالش‌های زندگی‌شان به خوبی برمی‌آیند. این آدم‌ها اگر مسئولیتی را قبول کنند، تمام تلاش‌شان را برای انجام دادنش می‌کنند و شما می‌توانید به متعهد بودنشان اطمینان داشته باشید.

**نیمه مصری  
(جلو بلند و پشت کوتاه)**

**9** اینگونه افراد، آدم‌های ساده و بی‌شبهه و بیله‌ای هستند که به نظر دیگران اهمیتی نمی‌دهند و نمی‌گذارند کسی در کارشان دخالت کند. زنایی که این مدل مو را انتخاب می‌کنند، در زندگی سبک و سلیقه خود را در پیش می‌گیرند و نمی‌گذارند که وابستگی به دیگران، زندگی‌شان را نابود کند. آنها می‌توانند در زندگی روی خطی که در نظر گرفته‌اند حرکت کنند و با قدرت و استقلال عمل می‌کنند.



11



10



9

**موهای بلند**

**11** زنایی که چنین موهای دارند، شخصیتی آرام دارند، مودبند و البته تا حدودی عجیب و غریب به نظر می‌رسند. اما در کنار همه این صفات، آنها آدم‌های مطیعی هستند که می‌گذارند دیگران در موردشان تصمیم بگیرند. موی بلند برای زنان در اغلب فرهنگ‌ها نشانه زیبایی است. به همین دلیل محققان می‌گویند زنان بالای ۲۰ سالگی که موهایشان را بلند می‌کنند، دوست دارند جوانی از دست رفته‌شان را به دست بیاورند و مثل قبل زیبا به نظر برسند. در واقع آنها می‌خواهند در مقابل پیری ایستادگی کنند.

**موهای تیز تیزی (بر مانند)**

**10** موهای کوتاهی که این ظاهر را دارند، متعلق به آدم‌های مدرنی هستند که نسبت به زندگی اشتیاق زیادی دارند و سرزندند. اینگونه افراد، آدم‌ها با اعتماد به نفس هستند و گاهی با رفتارهایشان دیگران را هیجان زده و متعجب می‌کنند. امروزه زنان زیادی موهایشان را به این شکل آرایش می‌کنند و انگار می‌خواهند از این طریق مدروزی بودنشان را نشان دهند.

**مُچ‌گیری از روی حرکات لب طرف مقابل**

مدل خندیدن و کشف شخصیت افراد

این بار به شما یاد می‌دهیم با کمک لب‌خند و حرکات لب فرد مقابلتان، او را بشناسید و مچش را بگیرید.

**شما را کیج می‌کنند؟**

لبخند بعضی از افراد نمی‌تواند شخصیت‌شان را نشان دهد. آنها زمانی که لبخند می‌زنند در هر گوشه از چهره‌شان احساسات متناقضی را نشان می‌دهند و نمی‌گذارند طرف مقابلشان از احساساتشان سر دریاورد. یادتان نرود لبخند واقعی تمام چهره را درگیر می‌کند.

**فکش نیت‌هاست؟**

در یک لبخند طبیعی، فک هم دچار افتادگی می‌شود اما افرادی که با کمترین افتادگی فک می‌خندند به جای اینکه با این واکنش احساسات واقعی‌شان را نشان دهند، لبخندی ساختگی را به شما تحویل می‌دهند. این آدم‌ها برای اینکه همیشه در چهره‌شان یک لبخند ثابت داشته باشند تلاش زیادی می‌کنند و حتی گاهی بدون آنکه نیاز باشد یک لبخند را به شما تحویل می‌دهند.

**دندان‌هایش را نشان می‌دهد؟**

خندیدن با دهان گشوده، به شما می‌گوید برای این فرد جالب هستید و او دوست دارد بیشتر با شما آشنا شود. اگر با فردی روبه‌رو هستید که در زمان خندیدن دندان‌های بالایش را نشان می‌دهد، بدانید از معاشرت با شما لذت می‌برد.

**مثل مرموزها می‌خندد؟**

افرادی که می‌خواهند احساساتشان را پنهان کنند، با لب‌های بسته می‌خندند. آنها دوست ندارند کسی سر از کارشان در بیاورد و هنگام خندیدن، دندان‌هایشان را پنهان می‌کنند. فردی که چنین لبخندی به لب دارد، به احتمال زیاد واژه‌هایی برای پنهان کردن دارد. اما اگر زمانی که فرد مقابل شما می‌خندد، در اطراف چشم و دهانش چین‌های متقارنی ایجاد شود، می‌توانید به صداقتش اعتماد کنید.

**دهانش را کیج می‌کنند؟**

گوشه لبی که هنگام لبخند زدن به سمت پایین کیج شده به شما می‌گوید با یک فرد سطلان و بازیگوش روبه‌رو هستید. کسی که به این شکل می‌خندد، با چشمتش به شما نگاه می‌کند و می‌توانید از نگاهش بفهمید که تقشعای برایتان کشیده است.

**زورکی می‌خندد؟**

لبخندی که خیلی سریع ظاهر می‌شود و بیشتر از یک لبخند طبیعی است لبخندی ساختگی و مصنوعی نامیده می‌شود. اگر فرد مقابلتان در زمان خنده تنها دهانش را حرکت می‌دهد، باید بگوییم لبخند او یک لبخند ساختگی است. احتمالاً فردی که این لبخند را بر لب دارد، به اجبار با شما موافق شده است یا به زور شما را تحمل می‌کند. این شیوه لبخند را معمولاً کسانی انتخاب می‌کنند که از فشار عصبی رنج می‌برند.

خانمها با دقت و وسواس این مطلب را بخوانند

## نحوه پاسخ منفی به همسر

اگر همسرت با درخواست تو مخالفت کند، آن گاه چه احساسی پیدا می کنی؟ فرض کن در خانه از او سوال کنی: «وقتی حقوق این ماهت را گرفتی؟» می شود برای خانه یک سبزی خریدن بخری؟ او او برخاستی کتان بگوید: «نه نمی توانم چون این ماه هزینه هایمان زیاد است... چرا درک نمی کنی؟!...» کلمات «نه نمی توانی» مثل درهایی هستند که محکم توی صورت می خورند. این کلمات بین فرد و طرف مقابلش ایجاد تضاد و ناسازگاری و گاهی هم مشاجره و خشونت می کند، زیرا آنچه را که می خواهی به تو نمی دهد.



## چگونه نامزدم را برگردانم؟

پاسخ های خانم روانشناس به سئوالات خانواده کی شما

نامزدم چند ماه پیش با من قطع رابطه کرد و گفت می خواهد با دیگری قرار ازدواج بگذارد اما من هنوز دوستش دارم، چه کنم تا او برگردد.

شما نمی توانید او را برگردانید. نامزد شما آشکارا گفته که نمی خواهد با شما بماند. او به شما علاقه ندارد و این مسئله را به روشنی بیان کرده است. می دانم رفتن او باعث آزرده گی خاطر تو می شود ولی مجبوری رفتن را قبول کنی. گفته ای او را خیلی دوست داری، پس از خواستگاری حمایت کن و اجازه بده با کسی ازدواج کند که سعادتمند شود و در این صورت حتی به نظر شخصی او که نمی خواهد با شما باشد احترام قائل شو.

چنین کاری خیلی برایت سخت است؟ آیا واقعا راه دیگری وجود دارد؟ البته که وجود ندارد.

شما کسی را دوست داشته اید و او دست رد به سینه شما زده است از اینکه او را از دست داده ای به شدت آشفته ای. البته شانس یا حادثه در ایجاد وضعیت فعلی شما دخیل نبوده است. با خود خلوت کن و سعی کن به طور جدی روی شخصیت خودت کار کنی. یک انگوی رنج آور در زندگی داری و فکر می کنی که اگر نامزدت برگردد از درد و رنج خلاص می شوی؟ اما بدان برگشت نامزدت درمان اصلی تو نیست. وقتی کودک بودی فکر می کردی دوست داشتنی نیستی و باید سختی را تحمل کنی تا عشق و علاقه کسی را نسبت به خودت برانگیزی. حالا که بزرگ شده ای همان احساسات کودکی در ضمیر ناخودآگاه تو پایگانی شده است و لذا در وضعیت مشابه تجربیات کودکی، رنج و سختی برایت تداعی می گردد. انگار تجربیات کودکی جزئی از وجود توست و فکر می کنی با رنج کشیدن، نامزدت برمی گردد. درمان واقعی آن نیست که نامزدت را برگردانی باید سعی کنی شخصیت واقعی و سالم برای خودت بسازی.

### نحوه پاسخ منفی به همسر

از تو دلخور می شود، به جای اینکه توضیح بدهی چه کارهایی را نمی توان انجام داد بگو: چه کارهایی را می شود انجام داد و به جای راندن فرد مقابلت به عقب به او کمک کن تا قدمی به جلو بردارد این کار برای خودت هم مفید است. مثلا: «همسرت می گوید می توانی آخر هفته از دوستان من پذیرایی کنی؟» و تو با ناراحتی می گویی: «نه نمی توانم چون به ملازم قول دادم، بروم منزلشان» تو می توانی بگویی: «آخر هفته گرفتاریم چون خودمان در منزل ملازم دعوت شدیم! اما هفته دیگر و یا وسط هفته هم خوب می توانی دوستت روبرای شام دعوت کنی.» کلمات مهذبانه ممکن است مختصر و کوتاه باشد و گفتن آن آسان و ولی ملین آن به راستی بی نهایت.

### همدلی کردن به جای کنایه زدن

از کلمات «البته به محض اینکه...» «بله درست بعد از...» «خادم می خواست...» «میدانم...» «یک کاری می شود کرد» در واقع می توان از همدلی کردن به جای کنایه زدن و جملات منفی استفاده کرد.

چقدر احساس تو بهتر می شود، اگر همسرت به جای اینکه بگوید «نه نمی توانی» می گفت: «بله به محض اینکه پولش جور شد این وسیله را برایت می خرم.» پس از روشن شدن این مطلب شما نیز در مکالماتان به افراد دیگر، دقت بیشتری کنید و از حالا به بعد اگر کسی چیزی از شما درخواست کرد اغلب می توانید خواسته او را برآورده کنید؛ موقتا به یک شرط کوچک به جای آنکه روی این موضوع که چه کاری را نمی توان انجام داد و چرا، تمرکز کنید سعی کنید بفهمید که چطور و چه موقع می توان کاری را انجام داد. اگر به کسی بگویید که نمی تواند کاری را انجام دهد آنچه را که او می خواهد، از او دریغ کرداید و از این بابت

قوالین مهم از آداب معاشرت خانوادگی

## نابرداری و نامادری چگونه معرفی می شوند؟!



هیچ حالت نوهین آمیز و ناخوشایند و ملامت جاری در واژه های نامادری و نابرداری وجود ندارد و آسان ترین جمله ای که با گرم ترین لحن برای نشان دادن رابطه ای محبت آمیز گفته می شود این است: «خانم هیبتنگ، خواهش می کنم با نابرداری ام آقای برآون آشنا شوید.» حتی اگر شما نابرداری آن را با نام کوچک صدا می زنید، ولی باید با عنوان «آقای برآون» به دوستان و اشخاص جوان تر معرفی شود نه با نام کوچک «جک».

«نوشته: بناب لات «ترجمه: میرزا معتمد»

پرستنی از شما - پاسخ از مشهورترین روانگر جهان

## مشکل روانی من چیست؟

من سالهاست که افسرده ام. برای افسردگی ام تحت درمان فرا گرفته ام ولی ظاهرا ریشه افسردگی ام این است که می خواهم هر طور شده یک متخصص موفق شوم. شاید کار آسانی باشد. من همیشه دوست داشتم زندگی راحتی داشته باشم و زحمات خانواده ام را جبران کنم. این فکر برای من یک وسواس فکری شده است و احساس بی ارزش بودن روز به روز در من شدیدتر می شود. سوال من این است که مشکل روانی من چیست؟ احتمالا درست می گوید که افسردگی شما حداقل تا حدودی به این دلیل است که می خواهید هر طور شده یک متخصص موفق شوید. شما می توانید این هدف را دنبال کنید که می خواهید زندگی راحتی داشته باشید و بخشی از زحمات خانواده اتان را جبران کنید. ولی این خواستن سالم را به نیاز مبرم تبدیل کرده و با این فکر مشغله ذهنی پیدا کرده اید که حتما باید موفق شوید. در غیر این صورت آدم کاملا بی ارزشی خواهید بود. این، مثل هر حتما باید دیگری، شما را افسرده می کند - و جلوی موفقیت شما را می گیرد. شما با رفتار درمانی عقلانی هیجانی و خولدن برخی از کتاب های من مثل زندگی عقلاانه و چگونه خودتان را شاد کرده و خیلی کمتر ناراحت کنید، در این خصوص معقول تر بمانید.

نگهداری  
کلیدی  
آیتا...  
امین در بره  
موفقیت در  
صمداری

# خانم محترم! راز همسرت را در دلت نگهدار

معمولا خانمها میل دارند از اسرار و رموز شوهران آگاه شوند. می خواهند از وضع کسبه، مقدار درآمد، موجودی، اسرار کسبی و تصمیمات آینده شوهر باخبر شوند. خلاصه اینکه انتظار دارند چیزی از اسرار شوهر بر آنان پنهان نماند و این در حالی است که بیشتر مردان حاضر نیستند اسرارشان را در اختیار همسر خود قرار دهند و همین موضوع گاهی سبب دلخوری و حتی بدبینی می شود.

خانم شکایت می کند که شوهرم به من اعتماد ندارد، اسرارش را از من مخفی می کند، با من یک رنگ و صریح نیست، گویا سر و سری دارد، درآمد و مقدار موجودی اش را به من نمی گوید، با من در دل نمی کند، در پاسخ پرسش های من مفرقه می رود و حتی گاهی دروغ می گوید و... گرچه برخی مردان تمایل دارند که اسرار و رموز زندگی شان را در اختیار همسرشان قرار دهند، ولی به دلیل اینکه همسر خود را راز نگهدار نمی پندارند و فکر می کنند که او نیز مانند برخی از زنان، ظرفیت ندارد رازی را کتمان کند، هرچه را شنید، فوراً برای دیگران بازگو می کند و با اندک بهانه ای ممکن است اسرار او را فاش کند و اسباب دردسرش را فراهم سازد. از این روه، اسرار خود را در اختیار او قرار نمی دهند، چون شنیده است که اگر کسی بخواهد اسرار انسان را کشف کند به آسانی می تواند همسرش را فریب داده و به وسیله او به مقصد خویش نایل آید.



## اگر دوست دارید شوهرتان پنهان سازی نکند

بنابراین، اگر زن دوست دارد که شوهرش با او کاملاً یکپارگی باشد و چیزی را از او پنهان نسازد، باید به قدری راز نگه دار و با احتیاط باشد که بدون اجازه شوهر برای هیچ کس و در هیچ حال چیزی را بازگو ننماید حتی برای خویشان و دوستان صمیمی اش هم نباید اسرار شوهرش را فاش کند. در رازداری، صحیح نیست که راز شوهر را به دیگری بگویند و بعد سفارش کنند که او به کسی نگوید، زیرا او هم حتماً دوستی دارد و ممکن است اسرار شما را در اختیار آنان قرار دهد و بعد سفارش کند که به کسی نگوید و پس از اندک مدتی انسان متوجه می شود که اسرارش فاش شده است. بنابراین، شخص عاقل اسرارش را به هیچ کس نمی گوید. حضرت علی (ع) می فرماید: سینه عاقل، صندوق اسرارش است و باز در جایی دیگر می فرماید: خویش های دنیا و آخرت در تو چیز جمع است؛ راز نگهداری و دوستی یا خیانت، و تمام بنی ها در دو چیز جمع شده: فاش کردن اسرار و دوستی یا اشرار.

## گفتن راز و گرفتاری های آن

ممکن است برخی خانمها از آگاه بودن معقلب سری سوء استفاده نمایند و حتی آنها را اسباب نفوذ در شوهر قرار داده و در صورت عدم تمکین، اسباب گرفتاری او را فراهم آورند. به نظر می رسد این پندار مردان دوباره همسران، تا حدی بجاست، زیرا زن ها زودتر از مردها تحت تأثیر عوامل و احساسات قرار می گیرند، معمولاً احساسات آنها بر تفلاشان غلبه دارد، وقتی عصبانی می شوند، خویشش داری برایشان دشوار است. در آن لحظه امکان دارد از اسراری که در اختیار دارند سوء استفاده کنند و اسباب گرفتاری مرد را فراهم سازند. شاید خوانندگان محترم به این نوع حوادث آگاهی داشته باشند ولی به عنوان نمونه توجه شما را به داستان زیر جلب می نمایم: زنی به نام با فاش کردن راز شوهرش باعث شد که او به یک سال زندان محکوم شود. او می گوید: شوهرم را از جان و دل دوست می داشتم، ولی اخیراً به من کم محبت شده بود، این کار را کردم تا از این پس بیشتر دوستم پندارم. خانم گردنبد گرفتاریت خواسته بود، ولی شوهرش زربار ترفند او هم تقلب در ازدواج شان را فاش کرد تا وی به زندان بیافتد.

## درس آموزنده درباره زندگی از یک روانشناس سرشناس

# به همسری که خیانت کرده فرصت بدهیم؟

نامزد من که نه ماه است با او آشنا شده ام به تازگی اعتراف کرده با نامزد سابق خود تلفظی ارتباط برقرار کرده است. او به من قول داده که دیگر هرگز مرتکب چنین خطایی نشود و التماس کرده است که او را ببخشم. این اواخر مشکلات زیادی داریم، اما او را خیلی دوست دارم، آیا چنانچه به او فرصت دوباره بدهیم مرتکب کاری احمقانه شدیم؟

تلنگری تلقی کنید، تلنگری که شما را وادار کند رابطهتان را به طرز جدی تر ارزیابی و در آینده به آن به گونه ای متفاوت نگاه کنید. صرف این حقیقت که او هرگز در آینده به شما خیانت نخواهد کرد همیشه به این معنی نیست که مشکلاتی که او را وادار به خیانت کرده نیز ناپدید شده. این مشکلات، مسائل و موضوعات همچنان به قوت خود باقی است، اظهار ندامت و قول و وفاداری هرگز نباید شما را خام کند، به طوری که خوش خیالانه به ادامه زندگی با او تن دهید. چنانچه این مرد به راستی شما را دوست دارد و نخواهد شما را از دست بدهد، همین طوری هم باید خیلی از شما متشکر و ممنون باشد که او را ببخشید. به او این فرصت دوباره را داده اید. باید با رضایت تمام سخت تلاش کند تا درست و حسابی دل شما را به دست آورد و از انبساطی که مرتکب شده است درس عبرت بگیرد.

باید موضوع را چنین در نظر بگیریم که نامزدتان دست کم با شما صادق بوده و اظهار ندامت و پشیمانی کرده و اعتراف کرده آنچه انجام داده اشتباه بوده است و شما را بسیار دوست دارد و نمی خواهد شما را از دست بدهد. چنانچه به او فرصتی دوباره بدهید کار احمقانه ای مرتکب نشده اید، از آنجا که رابطه شما رابطه ای به نسبت جدید و نوپاست احتمال اینکه سطوح چهارگانه تمهد خود را به یکدیگر تکمیل نکرده باشید، وجود دارد. می توان فرض کرد شما دو نفر - یا دست کم نامزدتان- هنوز در یکی از مراحل چهارگانه تمهد خود به یکدیگر هستید. به نظر می رسد نامزد شما هنوز توانسته نامزد قبلی خود را آنطور که باید و شاید فراموش کند. چنانچه نامزدتان مرد صادق و راستگوست و شما احساس می کنید زندگی با او ارزش دارد، می توانید اتفاقی را که میان شما افتاده ناپایده بگیرید. (که البته ساده نیست!) این امکان وجود دارد که شما از بحرانی که رخ داده به نفع خود استفاده کنید و آن را



• نوشته: یسار بارادی انجلیسی • ترجمه: هادی ابراهیمی



می‌گویند اگر دنبال همسر ایده‌آل‌تان می‌گردید، راهش این است که اول، شخصیت خودتان را بشناسید و بعدش براساس شخصیت خودتان، دنبال شخصیتی بگردید که با شما سازگار باشد، اگر شما هم این تئوری را قبول دارید، با ما همراه شوید...



# کی با کی ازدواج کنه!

## ماجراجویان با ماجراجویان

افراد ماجراجو عاشق ریسک کردن هستند اگر چنین شخصیتی داشته باشید احتمالاً بسیار کنجکاو، خلاق و پرانرژی هستید و معمولاً فرد خودانگیخته‌ای هستید. علائق فراوانی دارید؛ از کوهنوردی و ماهی‌گیری گرفته تا رفتن به سینما و تئاتر.

**گزینه ازدواج:** شما با افراد ماجراجویی که درست مانند خودتان باشند، به خوبی رابطه برقرار می‌کنید. اگر دنبال همسر ایده‌آل خودتان هستید، عجله نکنید! چون ماجراجویی شما باعث می‌شود خیلی سریع در عشق گرفتار شوید و عاقلانه عمل نکنید. اگر به کسی واقعا علاقه دارید، به خودتان فرصت دهید تا بهتر او را بشناسید، در عین حال گاهی ماجراجویی بیش از اندازه ممکن است شما را وسوسه کند که روابط جدید را امتحان کنید ولی باید با این خصوصیت نادرست مبارزه کنید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جان اف کندی، برنسی دایانا، آنجلینا جولی.

**روان‌شناسی شخصیت:** افراد ماجراجو شخصیت خود را بیش از همه مدیون میزان ترشح زیاد هورمون دوپامین در مغزشان هستند. این هورمون، همان هورمونی است که به شما احساس شادی و شادابی و سرزندگی می‌بخشد.

## خلاق‌ها با خلاق‌ها

اگر آدم خلاق باشید، احتمالاً خصلتاً باوفا هستید و وظیفه‌شناسی و ابروداری از خصوصیات عالی شخصیت شماست. آرامش، اجتماعی بودن و مدیریت عالی منابع انسانی از خصوصیات عالی شخصیت شماست. شما دوست دارید از قوانین پیروی کنید و می‌توانید به راحتی برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی داشته باشید و طبق آن برنامه قدم به قدم به هدف‌تان برسید. دیگران از شما بسیار راضی و خشنود هستند و شما را به عنوان آدمی قابل اعتماد می‌شناسند.

**گزینه ازدواج:** افراد خلاق و سازنده درست مانند خودتان، زوج مناسبی برای شما هستند. طرف مقابل‌تان ممکن است قدرت حمایت‌گری شما را بپرستد ولی مواظب باشید این حمایت همه‌جانبه، این احساس را در همسر‌تان ایجاد نکند که دارید مرتب او را کنترل می‌کنید. شما و همسر‌تان احتمالاً سال‌ها با هم زندگی خواهید کرد چون افرادی مثل شما برای حفظ و تداوم زندگی‌شان هر کاری می‌کنند و وفاداری به طرف مقابل رکن نخست زندگی‌شان است.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جورج واشنگتن، ملکه الیزابت، جنیفر انیستون.

**روان‌شناسی شخصیت:** شخصیت آرام و موقر خود را باید مدیون هورمون سروتونین باشید. این ماده شیمیایی می‌تواند اخلاق شما را تعدیل کرده و عصبانیت و حالت تهاجمی شما را کنترل کند.

## انعطاف‌پذیرها با مبادی آداب‌ها

اگر شما شخصیت انعطاف‌پذیری داشته باشید دیگران از شما بودن لذت خواهند برد چون شما توانایی زیادی در روابط اجتماعی دارید و در صحبت کردن عالی هستید. احساسات قوی و روشن و واضح از خصوصیات برجسته شماست.

**گزینه ازدواج:** شما بیش از همه با افرادی که مبادی آداب و مؤدب هستند کنار خواهید آمد. این افراد که سیاست بالایی در روابط خود دارند، رفتار شما را می‌پذیرند. فقط مراقب باشید با زبان بازی و صحبت‌های بی‌توقف خودتان آنها را دل‌زده نکنید. در روابط با طرف مقابل‌تان رقابت نکنید. توصیه ما به همسر شما این است که در صحبت کردن کم‌تجاوزد. گرچه طرف مقابل شما بسیار خوش‌صحت است ولی شما هم با اعتماد به نفس از خصوصیات خودتان بگویید. افرادی مثل همسر شما دوست دارند که شما نظر‌تان را درباره شخصیت و رفتارشان بی‌پرده بگویید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** گاندی، بیل کلینتون.

**روان‌شناسی شخصیت:** استروژن که یک هورمون زنانه است و در بدن بانوان بیش از آقایان ترشح می‌شود نقش اصلی را در بروز این خصوصیات شخصیت شما ایفا می‌کند.

## مدیرها با سازگارها

اگر مدیریت بخش غالب از شخصیت شما است، حتماً می‌دانید که بسیار رک و راست هستید و بدون پرده نظر‌تان را می‌دهید. از سوی دیگر با مسایل بسیار منطقی و واقع‌بینانه برخورد می‌کنید. قاطعیت و استواری از شما چنانستنی است. شما به آسانی می‌توانید در روابط و کار خودتان تمرکز کنید و در ریاضیات، مکالیک و موزیک می‌توانید زبردست باشید. رقابت‌جویی و جاه‌طلبی عشق همیشگی زندگی شماست.

**گزینه ازدواج:** افرادی می‌توانند برای شما بهترین زوج باشند که خصوصیت اصلی شخصیت‌شان کنار آمدن و سازش با طرف مقابل باشد و طبیعت انعطاف‌پذیری داشته باشند و گرچه کار شما با یک مدیر به دعوا و جنگ قدرت می‌کشند. اگر شما در روابط خانوادگی و عاشقانه خود دست از کنترل و امر و نهی بردارید، عشق آرام آرام وارد زندگی شما خواهد شد و از درگیر شدن در رابطه عاشقانه که نمی‌توانید آن را کاملاً کنترل کنید، نمی‌هراسید. شما شخصیت محکمی دارید که مشکلات خود را نشان نمی‌دهید ولی این خصوصیت شما ممکن است باعث شود همسر‌تان فکر کند شما پنهان‌کار، مرموز، سرد و بی‌روح هستید. اجازه دهید دست‌کم در روابط خانوادگی احساسات شما بر قدرت مدیریت مطلق و محکم و دست‌نایستی شما غلبه کند.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** آلبرت اینشتین، هیلاری کلینتون و مارگارت تاچر.

**روان‌شناسی شخصیت:** هورمون مردانه تستوسترون که در بدن مردان بیشتر و در بدن بانوان کمتر ترشح می‌شود این خصوصیت شخصیتی شما را پررنگ‌تر می‌کند.

## تست عشق

# آیا شما قربانی یک عشق هستید؟

سناریوهای زیر تلاش می‌کنند که دیدگاه شما نسبت به عشق را توضیح دهند. برای اینکه متوجه شوید شما درباره عشق و ازدواج دیدگاه و تصوراتتان چیست با دقت به سوالات تست جواب دهید.



پایان دنیا نزدیک است. اگر فقط بتوانید یک نوع از حیوانات را نجات دهید، کدام را انتخاب می‌کنید؟

- الف- خرگوش
- ب- گوسفند
- پ- گوزن
- ت- اسب

2 به آفریقا رفته‌اید. به هنگام بازدید از یکی از قبیله‌ها، آنها اصرار می‌کنند که یکی از حیوانات زیر را به عنوان پادگاری با خود ببرید. کدام را انتخاب می‌کنید؟

- الف- میمون
- ب- شیر
- پ- مار
- ت- زرافه

3 فرض کنید خطای بزرگی انجام داده‌اید و خداوند برای مجازات شما تصمیم گرفته است که به جای انسان، شما را به صورت یکی از حیوانات زیر در آورد. کدام را انتخاب می‌کنید؟

- الف- سگ
- ب- گربه
- پ- اسب
- ت- مار

4 اگر قدرت داشتید که یک نوع از حیوانات را برای همیشه از روی کره زمین نابود کنید، کدام را انتخاب می‌کردید؟

- الف- شیر
- ب- مار
- پ- تمساح
- ت- کوبه

5 یک روز، با حیوانی برخورد می‌کنید که می‌تواند با شما به زبان خودتان صحبت کند. دلتان می‌خواهد که کدامیک از حیوانات زیر باشد؟

- الف- گوسفند
- ب- اسب
- پ- خرگوش
- ت- پرنده

6 در یک جزیره دور افتاده، تنها یک موجود زنده به عنوان همدم و همراه شما وجود دارد. کدامیک را انتخاب می‌کنید؟

- الف- انسان
- ب- خوک
- پ- گاو
- ت- پرنده

7 اگر قدرت داشتید که هر نوع حیوانی را اهلی و دست‌آموز کنید، کدامیک از حیوانات زیر را به عنوان حیوان خانگی خودتان انتخاب می‌کردید؟

- الف- دایناسور
- ب- ببر
- پ- خرس قطبی
- ت- پلنگ

8 اگر قرار بود برای 5 دقیقه به صورت یکی از حیوانات زیر در می‌آمدید، کدامیک را انتخاب می‌کردید؟

- الف- شیر
- ب- گربه
- پ- اسب
- ت- گبوتر

### تحلیل:

1 در زندگی واقعی، برای چه نوع آدمهایی جذابیت و کشش دارید.  
الف: خرگوش - کسانی که دارای شخصیت دوگانه هستند، به سردی یخ در ظاهر اما به گرمی آتش در باطن.  
ب: گوسفند - مطیع و گرم.  
پ: گوزن - زیبا و آداب دان.  
ت: اسب - کسانی که غیرقابل جلوگیری، بی‌بند و بار و آزاد هستند.

2 دلتان می‌خواهد نامزدتان چه عقیده‌ای درباره شما داشته باشد.  
الف: سگ - باوقار، صادق، ثابت قدم.  
ب: گربه - شیک و زیبا.  
پ: اسب - خوش بین.  
ت: مار - متعاطف‌پذیر.

3 چه اتفاقی باعث می‌شود که شما رابطه‌تان را قطع کنید. از چه خصوصیتی بیش از همه نفرت دارید.  
الف: شیر - متکبر و خودخواه، امر و نهی کن.  
ب: مار - هجانی و دمنمی مزاج، نمی‌دانید چگونه او را خوشحال کنید.  
پ: تمساح - خونسرد، بیرحم، سنگدل.  
ت: کوبه - ناامن.

4 دوست دارید چه نوع رابطه‌ای با او برقرار سازید.  
الف: گوسفند - سستی، بدون آن که چیزی بگوید، او بفهمد چه می‌خواهید. از تاباوت برقرار کردن از طریق قلب‌ها.  
ب: اسب - هر دو بتوانید درباره همه چیز با هم صحبت کنید هیچ چیز مخفی در میان نباشد.  
پ: خرگوش - رابطه‌ای که همیشه خود را گرم و عاشق او حس کنید.  
ت: پرنده - رابطه‌ای پایدار و طولانی و باثبات.

5 درباره ازدواج چه فکر می‌کنید.  
الف: دایناسور - شما خیلی بدبین هستید و فکر می‌کنید این روزها دیگر ازدواج سعادتمندانه وجود ندارد.  
ب: ببر - شما به ازدواج به صورت یک چیز گرانبها فکر می‌کنید، پس از آن که ازدواج کردید، پیوند زناشویی و همسران را بسیار باارزش و گرامی می‌دارید.  
پ: خرس قطبی - شما از ازدواج می‌ترسید، فکر می‌کنید از لذت‌تان را از شما خواهد گرفت.

ت: پلنگ - شما همیشه مطالب ازدواج پودماند ولی در واقع، شناخت دقیقی از آن ندارید.

6 آیا به او خیانت می‌کنید.  
الف: انسان - شما به جامعه و اخلاقیات احترام می‌گذارید، پس از ازدواج هیچ کار خلافی نمی‌کنید.  
ب: خوک - نمی‌توانید در مقابل تمایلاتتان مقاومت کنید، به احتمال زیاد خیانت می‌کنید.  
پ: گاو - خیلی سعی می‌کنید که چنین کاری نکنید.  
ت: پرنده - شما هرگز نمی‌توانید استوار و ثابت قدم باشید، شما واقعاً برای ازدواج مناسب نیستید و نمی‌خواهید تعهدی بپذیرید.

7 در این لحظه، به عشق چگونه فکر می‌کنید.  
الف: شیر - شما همیشه تشنه عشقتان و می‌توانید هر کاری برای آن بکنید، اما به راحتی در دام عشق نمی‌افتید.  
ب: گربه - شما خیلی خودمحور و خودخواهید، شما فکر می‌کنید عشق چیزی است که می‌توانید به دست آورید و هرگاه که خواستید آن را دور بیندازید.  
پ: اسب - شما نمی‌خواهید در قید و بند یک رابطه پایدار قرار بگیرید، به هر چمن که رسیدی گلی بچین و برو.  
ت: گبوتر - شما به عشق به صورت یک تعهد دو طرفه فکر می‌کنید.

## تصور دیگران از شخصیت شما چیست؟

شاید برای خیلی از ما مهم باشد که دیگران با توجه به رفتار و گفتارمان چه تفکری درباره ما دارند. در واقع این مسئله برای ما مهم است که بدانیم با کارهایمان چه شخصیتی از خودمان در مقابل دیگران به نمایش گذاشته‌ایم و آن‌ها چگونه شخصیتی برای ما تصور می‌کنند. آیا ما را آدمی مغرور و خودمخو می‌پندارند یا رنوف و مهربان؟ آیا در نظر آن‌ها ما انسانی سخت‌کوش، معقول و هوشیار هستیم یا فردی بی‌مسئولیت، عصبی و شاکاگیرایی بی‌برتن به پاسخ این سوال‌ها لازم نیست از تک تک اطرافیان‌مان بپرسیم که چه تصویری از شخصیت ما دارند. حتی اگر این کار را هم بکنیم ممکن است به پاسخ دقیقی دست پیدا نکنیم چرا که ممکن است آن‌ها در ارائه پاسخ صداقت لازم را نداشته باشند اما راه دیگری هم وجود دارد و آن این که برای دستیابی به پاسخ این سوالات می‌توانیم به خودمان رجوع کنیم.

### آزمون شخصیت‌شناسی

#### ۱- چه موقع از روز بهترین و آرام‌ترین

احساس را دارید؟

- الف. صبح
- ب. عصر و غروب
- ج. شب

#### ۲- معمولاً چگونه راه می‌روید؟

- الف. نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند
- ب. نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم
- ج. آهسته‌تر، با سری صاف روبرو
- د. آهسته و سر به زیر
- ه. خیلی آهسته

#### ۳- سخت مشغول کاری هستید، بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می‌کند

- الف. از وقته ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می‌کنید
- ب. به سختی ناراحت می‌شوید
- ج. حالتی بینابین این ۲ حالت ایجاد می‌شود

#### ۴- کدامیک از مجموعه رنگ‌های زیر را بیشتر دوست دارید؟

- الف. قرمز یا نارنجی
- ب. سبزه
- ج. زرد یا آبی کم‌رنگ
- د. سبز
- ه. آبی تیره یا نارنجی
- و. سفید
- ز. قهوه‌ای، خاکستری، بنفش

#### ۵- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید

- الف. می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید
- ب. دست‌ها را در هم قلاب می‌کنید
- ج. یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید
- د. دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید می‌زنید
- ه. با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه‌تان دست می‌زنید یا موهانتان را صاف می‌کنید

#### ۶- وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟

- الف. زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم
- ب. چهارزانو
- ج. پای صاف و دواز به بیرون
- د. یک پا زیر دیگری خم

#### ۷- وقتی در رختخواب هستید (در شب)

در آخرین لحظات پیش از خواب، در چه

حالتی دراز می‌کشید؟

- الف. به پشت
- ب. روی شکم (دبر)
- ج. به پهلو و کمی خم و دایره‌ای
- د. سر بر روی یک دست
- ه. سر زیر بتو یا ملافه...

#### ۸- آیا شما غالباً خواب می‌بینید که:

- الف. از جایی می‌افتید.
- ب. مشغول جنگ و دعوا هستید.
- ج. به دنبال کسی یا چیزی هستید.
- د. پرواز می‌کنید یا در آب غوطه‌ورید.
- ه. اصلاً خواب نمی‌بینید.
- و. معمولاً خواب‌های خوش می‌بینید.

#### ۵- وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

- الف. خنده‌ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده
- ب. خنده اما نه بلند
- ج. با یوزخند کوچک
- د. لبخند بزرگ
- ه. لبخند کوچک

#### ۶- وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می‌شوید

- الف. با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند، وارد می‌شوید
- ب. با صدای آرام‌تر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید، می‌گردید
- ج. در حد امکان آرام وارد می‌شوید سعی می‌کنید به نظر سایرین نیاید

### امتیازات

سوال اول: الف (۲ امتیاز)، ب (۳ امتیاز)، ج (۶ امتیاز)

سوال دوم: الف (۸ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۷ امتیاز)، د (۳ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)

سوال سوم: الف (۴ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۷ امتیاز)، ه (۶ امتیاز)

سوال چهارم: الف (۴ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)، د (۱ امتیاز)

سوال پنجم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۱۲ امتیاز)

سوال ششم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)

سوال هفتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)

سوال هشتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۷ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۳ امتیاز)، ه (۲ امتیاز) و (۲ امتیاز) ز (۱ امتیاز)

سوال نهم: الف (۷ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۲ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)

سوال دهم: الف (۳ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۶ امتیاز)، و (۱ امتیاز)

خب، امتیازهایتان را جمع زدید. عدد به دست آمده را با جدول مقابل مقایسه کنید و شخصیت خودتان را بشناسید.

### نتیجه‌گیری

#### اگر امتیاز شما بالای ۶۰ است:

دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند آنها شما را مغرور، خودمخو و بی‌نهایت سلفه‌جو می‌دانند، گرچه شما را تحسین می‌کنند و به ظاهر می‌گویند «کاش من جای تو بودم!!» اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه‌ای عمیق و دوستانه بی‌میل و فراری هستند.

#### اگر از ۵۱ تا ۶۰ امتیاز دارید:

بنابراین دوستان شما را تحریک‌پذیر می‌دانند، بدون فکر عمل می‌کنند و سریع از موضوعات ناخوشایند برآشفته می‌شوید، علاقه‌مند به رهبری جمع و تصمیم‌گیری‌های سریع دارید (هرچند اغلب درست از کار در نمی‌آیند) دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می‌دانند کسی که همه چیز را تجربه و امتحان می‌کند از ماجراجویی لذت می‌برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهی‌تان لذت می‌برند.

#### اگر از ۴۱ تا ۵۰ امتیاز به دست آوردید:

به خود امیدوار باشید، دیگران شما را باشقا، سرزنده، سرگرم‌کننده و جالب و جذاب می‌بینند. شما دائماً مرکز توجه جمع هستید و از تعادل رفتاری خوبی بهره‌مند هستید. فردی مهربان، ملاحظه‌کار و فهمیده به نظر می‌رسید قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشی دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک‌گر بر اعضای گروه هستید.

#### اگر از ۳۱ تا ۴۰ امتیاز نصیب شما شد:

بدانید در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق، ملاحظه‌کار و اهل عمل هستید. همه می‌دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهمتر از همه قزوقن و متواضع هستید. به سرعت و سادگی با دیگران باب دوستی را باز نمی‌کنید اما اگر با کسی دوست شوید صادق، باوقا و وظیفه‌شناس هستید اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گرچه سخت دوست می‌شوید اما سخت‌تر دوستی‌ها را رها می‌کنید.

#### از ۲۱ تا ۳۰ امتیاز:

در نظر سایرین فردی زحمت کش هستید اما متأسفانه گاهی اوقات ایرادگیر هستید. شما بسیار بسیار محتاط و بی‌نهایت ملاحظه‌کار به نظر می‌رسید. زحمت‌کنی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع باز دیگران را بردوش می‌کنند و بدون فکر و براساس تحریک لحظه‌ای و آبی هرگز نظر نمی‌دهند. دیگران می‌دانند شما همیشه تمام جواب کارها را می‌سنجید و سپس تصمیم می‌گیرید.

#### و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید:

دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شاکاک و دودل می‌دانند شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می‌کنند. برایش تصمیم می‌گیرند و اثر او مراقبت می‌کنند. کسی که اصلاً تعالی به درگیر شدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارد!



# انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست!

ازدواج امری است مهم و سرنوشت‌ساز، کامیابی یا شکست در آن، در زندگی آینده تأثیر بسزایی دارد. همسر خوب و موافق زندگی را فرین آراش و آسایش می‌کند و زمینه را برای پرورش استعدادهای درونی و ترفی و تعالی فراهم می‌سازد. برعکس شکست در ازدواج موجب پانس و دل‌سردی می‌شود و استعدادهای درونی را از حرکت و تکامل بازمی‌دارد.



## با طلاق نمی‌توان مشکل را حل کرد

با طلاق و جدایی هم نمی‌توان مشکل را حل کرد زیرا امری است دشوار و دهها مشکل به همراه دارد. بنابراین بر جوانان حتم و لازم است که قبل از ازدواج کمال دقت و عاقبت اندیشی را انجام دهند و سعی کنند همسری خوب و موافق بیابند. در احادیث نیز به همین مطلب اشاره شده است. حضرت سائق علیه‌السلام فرمود: «چنین به منزله گلپوشی است که بر گرسن می‌افکند پس مراقب باش که چه چیزی زایر گرفتن می‌افکند و برای زن نمی‌توان قیمتی را تعیین کرد چه خوب و چه بد اما ارزش زن‌های نیک را با طلا و تفرقه نمی‌توان تعیین کرد زیرا آنها از طلا و تفرقه ارزشمندترند و اما بدان آنها ارزش خاک را هم ندارند زیرا خاک از آنها بهتر است» ابراهیم می‌گوید: «حضرت سائق علیه‌السلام عرض کرده: «همسر من فوت شده، او همسر خوب و ساژگزی بود، اکنون قصد دارم مجدداً ازدواج کنم. ارمود: خوب دقت کن که خودت را در کجا می‌بهی و چه کسی را در مالت شریک می‌گردانی و بر دین و اسرار و آگاه می‌سازی.» حضرت رضا علیه‌السلام فرمود: «به بنده خدا فائده‌ای نمی‌رسد، که بهتر از همسر خوب باشد که وقتی او را می‌بیند خوشبودش سازد و در غیاب او از نفس خودش و مال شوهرش حفاظت کند.»

## انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست

بیامیز اکرم صلی‌الله علیه و آله فرمود: «خدا یا به تو پناه می‌برم از زنی که قبل از بیوی مرا بیز کرداند.» باری انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست، تو می‌خواهی عمری با او زندگی کنی و او را محرم راز خود قرار دهی، ممکن است در اثر عجله و عدم دقت کافی، ناچار شوی عمری را با ناراحتی و گرفتاری زندگی کنی.

## به نامه زیر توجه فرمائید:

خانیم، در نامه‌ای می‌نویسد: نزدیک یک سال پیش با جوانی ازدواج کردم که فعلاً با او آشنایی نداشتم. دو نوبت آمد خانه ما ولی من آن روز را نداشتم که خوب در او دقت کنم که آیا به عنوان همسر ایندم او را دوست دارم یا نه. با خود می‌گفتم وقتی صبه عقد خوانده شد محبت خواهد آمد، ولی متأسفانه بعد از عقد که به منزل ما آمد دیدم اصلاً علاقه‌ای به او ندارم. بعداً موضوع را با خانواده‌ام در میان گذاشتم ولی با مخالفت شدید آنها روبرو شدم و گفتند: بعداً علاقه‌مند می‌شوی ولی اکنون که یک سال از ازدواج ما می‌گذرد، نه تنها علاقه‌مند نشده‌ام بلکه تحمل دیدن او را ندارم. شوهرم نیز می‌داند که او را دوست ندارم ولی می‌گوید: من ترا دوست می‌دارم دیگر لازم نیست تو مرا دوست بناری و ترا طلاق نخواهم داد. واقعا دارم از بین می‌روم. چند دفعه خواستم خودم را از بین ببرم ولی از خدا ترسیدم. زندگی من مثل جهنم می‌ماند. می‌سوزم و می‌سازم و نمی‌دانم چکار کنم. از شما خواهش می‌کنم به این نوع مردها بگوئید: این قدر سماجت نکنند، فقط فکر خودشان نباشند، هر چند تقصیر خود من بوده که بدون دقت کافی جواب مثبت دادم ولی انسان نشیانه می‌کند و بعد متوجه اشتباهش می‌شود. زندگی که یک روز و دو روز نیست، بلکه یک عمر است. زن و شوهر باید با احترام متقابل و علاقه زندگی کنند. وقتی می‌بینید طرف به شما علاقه ندارد سماجت نکنید که به ضرر هر دو نفر شما می‌باشد.

برخی زخم‌ها به راحتی التیام پیدا نمی‌کنند و احتمالاً زخمی که شخصی از خیانت همسرش می‌خورد از جمله این زخم‌هاست. با این حال گاهی برخی از زوجها ترجیح می‌دهند به جای جفا کشیدن از هم بعد از خیانت زندگی خود را مجدداً بسازند و حتی روابطشان را قوی‌تر از قبل کنند... پس اگر حس می‌کنید خیانت همسر به شما در حال از هم پاشیدن زندگی‌تان است ولی همسران از کارش پشیمان است و دوست دارید زندگی‌تان را ادامه دهید، به این نکات توجه کنید:

## آیا هر دو مایلید به زندگی مشترک ادامه دهید؟

از نظر زنان «خیانت احساسی» همسر غیرقابل بخشش است به عبارت دیگر مسئله‌ای بی‌اهمیت برای یک طرف می‌تواند اهمیت ویژه‌ای برای طرف دیگر داشته باشد. همیشه خیانت موضوعی بسیار دردناک است. برای یک زوج ساده نیست که بعد از خیانت کنار هم بمانند آنها باید بنشینند و در مورد احساساتشان صادقانه صحبت کنند و تا جای ممکن از خشونت بپرهیزند.

## آیا می‌توان خیانت همسر را بخشید؟

# بازگشت به زندگی بعد از خیانت همسر

### دانشان را صاف کنید:

اگر توشه‌شدن از اتفاقی که افتاده بگذرید و همسران را ببخشید قلب خود را از خاطرات بد پاک کنید. به هیچ عنوان عجله نکنید. ابتدا باید تصمیم بگیرید می‌خواهید با هم زندگی کنید یا نه؟ دانستن دلیل خیانت همسر در این میان نقش اساسی بازی می‌کند. یا با مهریانی و قلبی پاک از هم جدا شوید یا با آگاهی و دانایی همدیگر را ببخشید و زندگی جدیدی را آغاز کنید.

### با یکدیگر صحبت کنید:

به حرف‌های هم خوب گوش دهید و میان حرف دیگری نبرید. به هم احترام بگذارید و اجازه دهید مسائل کاملاً روشن شود. فهمیدن به معنی پذیرفتن نیست احساساتی مانند عصبانیت، شرم، ترس و گریه طبیعی بوده و جزو روندی است که باید طی شود. سعی کنید احساساتتان را بدون بی‌احترامی به هم و خشونت لفظی یا جسمی یا تهدید به ترک طرف مقابل بیان کنید. اگر قادر نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

### به رابطه زناشویی ادامه دهید:

برخی از زوجها بعد از خیانت یک طرف از برقراری رابطه زناشویی خودداری می‌کنند. اگر قصد ماندن کنار هم را دارید بهتر است بدانید هرچه برقراری رابطه زناشویی را به تعویق بیندازید، آغاز دوباره سخت‌تر می‌شود. البته باید پذیرفت که از سرگیری روابط با شخصی که به همسر خود خیانت کرده کار ساده‌ای نیست. باید قبول کرد که فردی که خیانت کرده، حرمتی را زیر پا گذاشته است و فردی که به او خیانت شده نیز احساس عصبانیت و مقاومت دارد و گمان می‌کند مورد علاقه همسر خود نبوده است. با این حال برقراری رابطه زناشویی می‌تواند به مرور زمان التیام بخش زخم‌ها باشد.

### همدیگر را ببخشید:

آیا می‌توان خیانت را بخشید و آن را فراموش کرد؟ بخشیدن شاید اما این موضوع فراموش کردن نیست. اگر بپذیرید با عقل و قلب‌تان به زندگی مشترک ادامه دهید، سعی کنید طرف مقابل را ببخشید و فرصتی دوباره به او بدهید.

آیا می‌توان خیانت همسر را بخشید؟

پاسخ ستوال‌هایی که برای آن می‌میرید

چرا عروسم دلخوری‌هایش را به پسر من می‌گوید؟!<

«چرا عروسم هر دلخوری از من دارد به پسر من می‌گوید؟ چرا نمی‌آید مسئله را با خودم در میان بگذارد؟»  
من اصلاً نمی‌دانستم این کار مادر شوهرم را می‌رنجاند. همیشه هر گله و شکایتی دارم به سراغ شوهرم می‌روم. فقط می‌خواهم عقده دلم را خالی کنم. اصلاً منظورم این نیست که مسئله را بزرگ جلوه بدهم. هر وقت درباره کارهای مادرم یا دوست‌تأم که باعث دلخوری‌ام شده با شوهرم حرف می‌زنم، او حتی به ذهنش خطور نمی‌کند همه حرف‌های مرا کف دست آنان بگذارد. اصلاً تصورش را نمی‌کردم که او این قدر مسئله را جدی می‌گیرد که گله و شکایت مرا به مادرش گزارش می‌دهد. می‌گویند چرا به جای شوهرم به مادر شوهرم حرفی نمی‌زنم؟ معلوم است، برای اینکه آخرین چیزی که در دنیا می‌خواهم یکی به دو کردن با مادر شوهرم است. البته گاهی از دست او دلخور می‌شوم و از بعضی کارهایش خشم نمی‌آید ولی معنی‌اش این نیست که دوستش ندارم. راستش را بخواهید، اصلاً دلم نمی‌خواهد دردسر درست کنم. خسته من این طوری هستم. کوتاه با مادر، زیاد سخت نگیر.

# پیشنهاد و روشی که شمارا از بی‌پولی نجات می‌دهد

دورسی کارکنی

تعیین بودجه، کاری بی‌هدف نیست بلکه برنامه‌ریزی است که به شما کمک می‌کند تا از پول خود نهایت استفاده را ببرید. برنامه‌ریزی صحیح برای بودجه به شما نشان خواهد داد که چگونه به اهدافتان، خانه شخصی‌تان، تحصیلات خوب بچه‌ها و امنیت برای دوران کهنسالی خود برسید.

مدیر مالی شوهرتان باشید با استفاده از این روش متوجه خواهید شد چگونه از خرج کردن مواردی که از اهمیت کمتری برخوردار هستند، بگذرید تا بتوانید به خواسته‌های مهم‌تر خود برسید. این یک نصیحت دوستانه است اگر در این زمینه از مهارت کافی برخوردار نیستید، یاد بگیرید چگونه باید اقتصاد خانواده را در دست داشته باشید یکی از بزرگترین راه‌هایی که با کمک آن می‌توانید باعث موفقیت شوهر خود شوید داشتن این مهارت است که شاید چگونه می‌توانید بر آن تسلط بیابید اگر نمی‌توانید پول در بیاورید و پول به دست خرج کردن را نمی‌شناسید شما می‌توانید مدیر مالی و یا مدیر مالی شوهرتان شوید تا بتوانید تصمیمات را جابجاء کرده و مشوره لازم را به شوهرتان ارائه دهید چگونه می‌توانید تجربه کافی در زمینه مالی خانواده‌تان به دست آورید؟ خوب، اینجا پیشنهادهایی داریم:

## 1 تا زمانی که می‌دانید در آمدتان چه اندازه است و از کجا می‌آید لیستی از مخارجتان تهیه کنید

تا زمانی که از شکلات چیزی را نخرید نمی‌توانیم آن را درست کنیم. تا زمانی که به ریشه اسراف بی‌نیرم فکر به صرفه‌جویی نخواهیم بود. بنابراین برای یک مدت به صورت آزمایشی - ترجیحاً سه ماه - لیستی از مخارج خانواده را تهیه کنید «آر نواد بنت» و «جان راکفلر» شده‌اند به این اصل پایبند بودند خود من هم همینطور. هر ماه تمام هزینه‌ها را در این لیست مرتب می‌نویسیم. نتیجه چه شد؟ حال می‌توانم پیش‌پیش به شما بگویم که در سال چه مقدار پول صرف غذا، سوخت و لباس، تفریح و چیزهای دیگر کردیم. هر ماه می‌توانیم کاهش و افزایش هزینه‌ها را به راحتی برآورد کنیم. اگر مثلاً برای خرید لباس پول زیادی خرج کرده باشیم به راحتی می‌توانیم آن را کنترل کنیم. چیزی را می‌شناسیم که بعد از به کار بردن این روش در نهایت متعجب متوجه شدیم که در عرض یک ماه حدود هفتاد دلار خرج خرید چیزها کردیم. نه اشتباه نکتید آنها عاشق چیزها بودند، بلکه فقط دوست داشتند تا با دوستانشان خوش باشند و هرگز چندگاهی آنها را برای خوردن چیزها دوست می‌کردند. بعد از این آنها به این نتیجه رسیدند که چنین هزینه‌ای در نوشتن نیست و بهتر است این هفتاد دلار را برای چیزهایی که ضروری‌تر هستند خرج کنند.

## 2 پیشنهاد برای کمک به اقتصاد خانواده

از تجربه بزرگترها و زنان موفق در این زمینه استفاده کنید به هیچ بودجه‌بندی آمادگی که در جاهای مختلف می‌فروشند اعتماد نکنید بودجه خانواده شما فقط مناسب خودتان است فقط خودتان مشکلات مالی شما محدود و مختص خود شماست در اینجا به مواردی اشاره می‌کنیم که به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید سیستم بودجه‌بندی خانواده‌تان را تنظیم کنید

## 3 بودجه خود را بر اساس نیازهای خاصی خانواده‌تان در نظر بگیرید

شروع کنید هزینه‌های یک سال خود را اعم از اجاره خانه، غذا، پرداخت فروش، بیمه و... لیست کنید. آنگاه نیازهای دیگر خود را که شامل لباس، هزینه درمان، تحصیل، وقت و آمد، مخارج شخصی و... است را تخمین بزنید. همان‌طور که هر کسی می‌تواند حدس بزند این یک روش میزان بر است البته این کار نیازمند همراهی خانواده، تصمیم‌گیری درست و گاهی گذشتن از بعضی خواسته‌ها می‌باشد. ما نمی‌توانیم همه چیز را با هم داشته باشیم، اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزهایی بیشتر از هر چیز دیگری برای ما مهم هستند و اینگونه می‌توانیم از چیزهای کوچک بگذریم. آیا حاضرید به خاطر خرید لباس‌های گران قیمت، لذت داشتن خانگی راحت را از دست بدهید؟ آیا ترجیح می‌دهید که لباس‌ها را خودتان بشوید تا بتوانید با استفاده از پولی که پس‌انداز می‌کنید یک سرویس کامل ضبط و تلویزیون بخرید؟ واضح است که این‌ها تصمیماتی هستند که تنها باید توسط شما و خانواده‌تان گرفته شوند. پس این وظیفه شما است که بیشتر به نیازهای شخصی‌تان توجه کنید.

## 4 حداقل ده درصد از درآمد خانوار را پس‌انداز کنید

این مورد را در دست خود وارد کنید ده درصد از بودجه خود را صرف سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز کنید شاید مورد خاصی پیش بیاید که مجبور باشید از آن استفاده کنید مثل خرید خانه یا ماشین متخصمان مالی می‌گویند که اگر بتوانید ده درصد از درآمد شوهرتان را پس‌انداز کنید برای ثروتمند شدن، راه زیادی در پیش ندارید. زنی را می‌شناسم که همسرش هیچگاه فراموش نمی‌کرد که ۱۰ درصد از حقوقش را پس‌انداز کند. این روال حتی در زمانیکه شوهر او در معرض بیکاری شدن بود و حقوقی نصف و نیمه می‌گرفت هم فراموش نشد. با اینکه گاهی در مشیقه شدید مالی بودند اما او هر روز بیست خیابان را پیاده طی می‌کرد تا بتواند پولی که بابت کرایه اتوبوس می‌دهد را پس‌انداز کنند این خاتم می‌گوید: «کافی» تا اینکه مجبور بودیم در شرایطی که به شدت به پول نیاز داریم، پس‌انداز هم نکنیم به شدت خصی می‌شدم اما حالا خوشحالم که پس‌اندازمان را ترک نکردیم. اکنون برای سلفهای میانسالی من یک خانه راحت و لوکس داریم»

## 4 بودجه‌بندی برای مخارج ضروری را شروع کنید

بیشتر متخصصان مالی بر این عقیده‌اند که بهتر است هر خانواده جوانی دست کم درآمد سه ماهش را در یک حساب بانکی اضطراری پس‌انداز کند البته اگر به مرض پس‌انداز کردن هم دچار بشوید خیلی بد است، زیرا دیگر هیچ چیز به جز این مسئله برابان اهمیت ندارد.

## 5 این امر را به صورت یک وظیفه خانوادگی در آورید

مشاوران در این زمینه بر این باور هستند که برنامه‌ریزی برای بودجه خانواده‌تان باید توسط تمام اعضای خانواده انجام شود. یک کنفرانس خانوادگی - مالی می‌تواند تاراجی‌های روحی را از بین ببرد زیرا نگرش ما نسبت به پول با تجاربه خلق و خو و رفتارمان رنگ‌آمیزی می‌شود.



بخورید و لاغر شوید!

## 9 ماده غذایی که وزنتان را کاهش می دهد

اگر نمی خواهید رژیم بگیرید اما دوست دارید وزن کم کنید می توانید این ۹ ماده غذایی را خریداری و یخچال تان را با آن پر کنید. اما فراموش نکنید اینها مواد غذایی جادویی لاغرکننده نیستند بلکه می توانید آنها را جایگزین سایر مواد غذایی روزانه تان کنید تا کالری کمتری دریافت کنید و وزنتان را پایین بیاورید. اگر می خواهید سریع و راحت وزن کم کنید، این فهرست غذایی کمک کننده است.



### 3 جای سبز

به جای این که معده به مصرف جای سیاه و قهوه به دلیل کافئین بالا شوید، جای سبز بنوشید. تحقیقات نشان داده است، مصرف جای سبز متابولیسم بدن را افزایش می دهد و به کاهش وزن کمک می کند. این نوشیدنی پرفایده خواص ضد سرطانی دارد و جلوی ناراحتی های قلبی-عروقی را می گیرد.

### 2 سالاد روز

خوردن سالاد و سبزیجات قبل از غذا، روشی بسیار سالم و لذت بخش برای کنترل اشتها و کاهش وزن است.



### 1 آب

آب به طور طبیعی جلوی گرسنگی را می گیرد. تحقیقات فرآوری نشان داده نوشیدن آب فراوان به کاهش سریع تر وزن تان کمک می کند. طبق بررسی های محققان آلمانی با خوردن روزانه ۲۸۱ گرم آب متابولیسم بدن ۳۰ درصد افزایش می یابد در ضمن نوشیدن آب جلوی گرسنگی را هم می گیرد و تا حدی سیرکننده است.



### 5 شیر

تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده کلسیم به کاهش وزن کمک می کند البته هنگام خرید لبنیات باید این نکته را مدنظر بگیرید که لبنیات کم چرب تهیه کنید.

### 4 غلات کامل

متخصصان توصیه می کنند به جای نان سفید و برنج سفید فیبر بیشتری مصرف کنید و غلات کامل را در برنامه غذایی خود بگنجانید. غلات کامل احساس سیری را القا می کنند در حالی که غلات تصفیه شده حاوی قند پخته و گرسنه می کنند. غلات کامل متابولیسم را بهبود می بخشد و زمان هضم و جذب مواد غذایی را افزایش می دهند.



### 6 سوپ

سوپه پیش غذا یا عصرانه خوبی است. طبق بررسی های پژوهشگران دانشگاه penn state افرادی که به عنوان پیش غذا سوپ می خوردند ۱۰۰ کالری کمتر در روز مصرف می کنند و وزن کم می کنند.

### 7 گوشت مرغ

تحقیقات فرآوری نشان داده است مصرف پروتئین بالا می تواند به کاهش چربی و افزایش بافت ماهیچه ای کمک کند. مصرف ۶۵ گرم گوشت مرغ بدون پوست حاوی ۱۲۰ کالری، ۲۶ گرم پروتئین و یک گرم چربی است.



### 8 کربب فرون

لبنامی منابع ویتامین C می تواند میزان ترشح انسولین را کاهش دهد و سبب کاهش وزن شود. البته اگر نازو مصرف می کنید در رابطه با مصرف همزمان آن با مرکبات با پزشک خود مشورت کنید زیرا گاهی این مواد بر هم تاثیر منفی می گذارند.



### 9 میوه و سبزیجات تازه

فیبرهای محلول و غیرمحلول در کنار مصرف آب، می تواند به سوختن چربی ها کمک کند.







# ۵ جمله‌ای که مردان عاشق بشنیدنش هستند



مردان دوست دارند مشکلات را برای شما حل کنند و وقتی خودتان صراحتاً این را از او می‌خواهید آنها درمی‌یابند که نه تنها به او اعتماد دارید بلکه متقدید او قادر است راه‌حلی پیش پای شما بگذارد.

## 1 نگران نباش، من با توام

باید بدانید خطا کردن یکی از کارهای بشر است و هیچ اجباری وجود ندارد که کسی هیچ اشتباهی نکند ولی وقتی همچنین چیزی اتفاق افتاد به جای سرزنش کردن او یا تکرار مدام به او که چه اشتباهی کرده است، در عوض به او بگویید چیزی برای نگرانی وجود ندارد و شما طرف او هستید کسی حمایت می‌تواند نه تنها شاید مشکل را بدتر از پیش نکند بلکه ارتقا شما را قوی تر نیز خواهد کرد.

## 2 بسیار هوشمندانه و با فکر عمل کردی؛ متشکرم

تشکر چیزی است که هر کسی مشتاق شنیدن آن است حالا چه زن باشد چه مرد. ولی تشکر از سوی کسی که دوستش دارد دنیا را تبدیل به جای بسیار زیبایی برای زندگی می‌کند. همسران خیلی دوست دارند که این جمله را از سوی شما بشنوند که حتی با کوچکترین کار شما راضی شوند و یا کارتان را راحت تر کرده است. برای مثال چه لغای پخته باشد چه خانه را مرتب کرده باشد، فراموش نکنید از او تشکر کنید و او همیشه برای شما خواهد ماند.

## 3 به تو اعتماد دارم

همسران در هر زمانی نیاز دارد این جمله را از شما بشنوند ممکن است شما در حقیقت به او اعتماد و اطمینان داشته باشید ولی تا زمانی که بگویید او از این موضوع آگاه می‌شود چرا که حقیقت این است که او مهارت کمی دارد تا بفهمد در فکر شما چه می‌گذرد بنابراین اغلب این نکته را به او بگویید.

## 4 تو چی فکر می‌کنی؟

مردان دوست دارند مشکلات را برای شما حل کنند و وقتی خودتان صراحتاً این را از او می‌خواهید آنها درمی‌یابند که نه تنها به او اعتماد دارید بلکه متقدید او قادر است راه حل پیش پای شما بگذارد.

## 5 دوست دارم

مهم نیست چه مدت طولانی است باهم هستید و یا ازدواج کرده‌اید این دو کلمه جادویی هرگز قدیمی نمی‌شود به او یادآوری کنید که چقدر دوستش دارید. نکته مهم در رابطه با چیزی که به او می‌گویید این است که خودتان به راضی آن را از قلب خود بگویید. وقتی شما چیزی که احساس می‌کنید را می‌گویید آن جملات بسیار پر معنی تر برای او خواهد بود و احترام او به شما بیشتر خواهد شد.

## از پسر راضی راضی ام

مادر: خیلی‌ها بعد از به شهرت رسیدن رفتارشان تغییر می‌کند، اما سام رفتارش با ما دقیقاً مثل قبل است. حتی در یک ماهی بیشتر خوابی ما را دارد، پسر همیشه خوابش به افراد خانوادش است چون سام واقعاً پسر مهربان و دوست داشتنی‌ای است. بی‌تعارف بگویم که خیلی از او راضی هستیم، امیدوارم ختا هم از او راضی باشد.

## برادری‌اش را ثابت کرده

شهریار: واقعیت این است که سام همیشه از هر لحاظ به من رسیده است و انصافاً برادری‌اش را ثابت کرده ما هیچ وقت با هم دعواهای جدی و کتک‌کاری نداشته‌ایم حتی به شوخی. البته یاد می‌آید وقتی بچه بودم یک کتک حسلی از او خوردم (می‌خندد) خوب در عالم بچگی از این اتفاقات می‌افتد دیگر. اما این روزها که بزرگ شده‌ایم او برایم یک برادر واقعی است و همیشه خوابم را دارد.

## طرفداری حسابی اذیت‌مان کرد

چندسال پیش یکی از طرفدارهای سام خیلی ما را اذیت کرد اوایل که تماس می‌گرفت با او برخورد خوبی داشتیم اما وقتی پایش را از گلیمش فراتر گذاشت با جدیت با او برخورد کردیم. خب این مسأله برای آدم‌های مشهور پیش می‌آید. اما هر چه که بود به خیر گذشت.

## حتی یک شاخه گل

سام به هر مناسبتی برای من هدیه می‌گیرد و به زدنم می‌آید به نظرم هر چیزی که از بجهت هدیه بگیری خوشایند است حتی یک شاخه گل از طرف فرزندان می‌تواند دل مادرها را شاد کند. تمام هدیهایی که بچه‌ها به من دادند دوست‌داشتنی است. همه آنها را دوست دارم.

## زود جوشی به سرعت برق و باد

اگر بخواهم از خصوصیات بارز سام برایتان بگویم باید راجع به زودجوشی او حرف بزنم. به سرعت برق و باد عصبانی می‌شود و به همان سرعت هم آرام می‌شود با این حال هرچه از دل‌سواری و محبت او بگویم کم گفته‌ام. عصبانیت‌هایش خیلی زود فروکش می‌کند چون پسر مهربان دارد و محبت‌هایش هیچ وقت تمام نمی‌شود.

## زود تفریح می‌کند و زود هم آشتی

سام اهل کینه و ناراحتی به دل گرفتن نیست، اما حساس است و به راحتی تفریح می‌کند اما خب فقط چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد آدم‌ها را با تفریحی می‌بخشد، حمایتگر خوبی است و دقیق‌هایش می‌تواند روی این حرف من صحه بگذراند. در آخر بگویم که پسر با معرفتی دارم و پسر کینه هیچ‌کس را به دل نمی‌گیرد.

## پسر با سلیقه‌ای است

سام از وقتی مستقل شد و خانمش را از ما جدا کرد مجبور است کارهای خانمش را خودش انجام بدهد. خیلی اهل پخت و پز نیست اما پسر مرتبی است و هر وقت به خانه‌اش می‌روم همه چیز سر جای خودش است. خیلی خوب می‌تواند از پس خودش برآید از این بابت خیالمان راحت است.

## رفقای مشهور

سام با گامبیز دیروز، پژمان باغی، پژمان جمشیدی و حامد پهلاد رفیقان دیرینه دارد جنسالی است که تقریباً هرروز با آنهاست. پژمان و گامبیز خیلی به خلقه ما رفت و آمد می‌کند و آنها برای هم دوستان خوبی هستند. خوب است که رفایقتان اینقدر عمیق است.

## چکیده‌ای که در دسر ساز شد

یکبار در کوچه یکی از بچه‌ها را از اذیت کرده بود و سام هم نامردی نکرد و حسلی او را کتک زد جمعه ظهر بود و پدر سام هم در خانه بود. رنگ خانه را زدند و پسر بچه با پدرش آمد پدرش شروع کرد به شکایت کردن که چرا سام پسر ما را کتک زده همسر او را صدا کرد گفت تو کتک‌کاری کردی؟ سام با لحن کودکانه توضیح داد که آخه بابا این پسر به من یک چکیده زد و من هم او را کتک زدم (به چک می‌گفت چکیده) واقعا ولخرج است!

## وابستگی مادر و پسر

پسرم تفریح به من وابسته است که وقتی از پای تلفن صدای من می‌آورد متوجه ناراحتی‌ام می‌شود و هر طور شده خودش را به خانه می‌رساند. گاهی وقتها قیامت‌مانمائی که برایش می‌فرستد را می‌خوانم و نظرم را می‌دهد پدر مرحومش هم همیشه کارهای او را دنبال می‌کرد و به او مشورت می‌داد.

## ای گاش زودتر ازدواج کند

هرحال حاضر دوست دارم سام هرچه زودتر ازدواج کند اما متأسفانه به خاطر مشکلاتی که وجود دارد چون‌ها از تشکیل خانواده گریزانند به‌خصوص که تحمل شرایط هنرمندان کار آسانی نیست. به هر حال بازیگری شغلی است که وقت و بی‌وقت باید به فیلمبرداری بروی و این کمیود وقت برای خانواده شاید ایجاد در دسر کند البته باید قبول کنیم که زندگی هنرمندها به‌خصوص بازیگران به شدت زیر ذربین است و این موضوع هم خواه ناخواه برای هر کسی قابل هضم نیست. توقع جوان‌های این دوره هم کمی زیاد شده است انتظارشان از زندگی مشترک قابل مقایسه با زندگی ما پرمودارها نیست.

## آرزوی ازدواج او را دارم

من مثل هر مادری آرزوی دین ازدواج پسر را دارم اما اینکه این اتفاق پیش بیاید یا نه به تصمیم خود سام بستگی دارد. سام من ۳۸ ساله شده و کم کم باید آستین بالا بزنم. سام پسر بزرگ من است، دخترم پانزده ساله از او کوچکتر است. شهریار هم پسر کوچک‌تر خانواده است. از بین ۳ بچم فقط پانزده ازدواج کرده اما هنوز صاحب نوه نشده‌ام.

# شوهر، جوانش بهتر است یا جد او؟

در ازدواج مردی که از همسر آینده‌اش کوچک‌تر است، حرف و حدیث‌های بسیاری گفته می‌شود. بزرگ‌تر بودن زن در زندگی مشترک، نه تنها در فرهنگ ما یک تابو تلقی می‌شود، بلکه از نظر اغلب روانشناسان و مشاوران خانواده هم قابل پذیرش نیست. روانشناسان معتقدند، کوچک‌تر بودن مرد خانواده، در هر دوره‌ای از ازدواج، مشکلات مربوط به خودش را به همراه می‌آورد. در دهه سوم و چهارم زندگی، مردانی که از همسرشان کوچک‌ترند، ناخفته به نظر می‌رسند و نمی‌توانند عیان زندگی‌شان را به دست گیرند و در دهه‌های بعدی زندگی، این مردان از همسرشان سبقت می‌گیرند و همسری که به‌خاطر تغییرات هورمونی و شرایط بدنی‌اش به سرانجیبی نزدیک شده را جا می‌گذارند. اگر شما هم برای انتخاب مردی که از شما کوچک‌تر است، مردد مانده‌اید، ادامه این مطلب را بخوانید. گرچه بقا یا شکست رابطه شما، به سن فعلی، میزان اختلاف سنی و شرایط خانوادگی و روانی هر دوی شما وابسته است اما تجربه زن و شوهرهای دیگر نشان داده است در اغلب این ازدواج‌ها، مشکلات گفته شده این همسران را آزار می‌دهند.



## گاهی حوصله‌تان را سر می‌برد

تفاوت سنی زیاد آن هم در شرایطی که زن از مرد بزرگ‌تر باشد، آرام آرام فاصله میان شما را بیشتر می‌کند. ممکن است شمايي که چند سال از شوهرتان بزرگ‌تر هستید، گاهی تحمل خاصی و بی‌تجربگی‌اش را نداشته باشید و از اینکه در مورد برخی از مسائل زندگی به اندازه شما نمی‌داند و به سرعت شما برخی چیزها را یاد نمی‌گیرد، آزرده شوید. این مشکل به ویژه در سال‌هایی که همسر شما ۲ تا ۳ سالگی‌اش را می‌گذراند، آزاردهنده‌تر خواهد بود زیرا شما بسیاری از دغدغه‌ها و نگرانی‌ها که او در این سال‌ها با آن سر و کله می‌زند را قبلاً گذرانده‌اید و اینکه او با مسائلی دست به‌گریبان است که شما از آنها عبور کرده‌اید، گاهی نامیدتان خواهد کرد. بعد از مدتی ممکن است شما حوصله نداشته باشید که شاهد بزرگ شدن او باشید یا آزمون و خطایش برای به دست آوردن شغل، جایگاه اجتماعی، حل مشکلات شخصی و ارتباطی‌اش را نتوانید تحمل کنید. فراموش نکنید اعتماد به نفس و مهارت‌هایی که آنها را ساده و عالی تلقی می‌کنید در طول سال‌ها تجربه آزمون و خطا به دست آمده‌اند و شاید دین تفریحاتی فرد دیگری برای رسیدن به جایگاه فعلی شما، بعد از مدتی خسته کننده و کسالت آور شود.

## او را بی‌عرضه می‌بینید

شما راه خود را رفتناید، فرصت شغلی دلخواهتان را پیدا کرده‌اید و می‌دانید که امروز باید با زندگی‌تان چه کنید اما او تازه لول راه است. احتمالاً خواستگار کم سن و سال شما هنوز در دنیای رویاهایش زندگی می‌کند و تا رسیدن به ثبات شما، به زمان زیاد و تجربه شکست‌های بسیار نیاز دارد. اغلب کسانی که از همسرشان بزرگ‌تر هستند، ثبات مالی بیشتری دارند و به همین دلیل، در رابطه‌شان احساس قدرتمندتر بودن می‌کنند. همین موضوع کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت ممکن است در شما احساس اترجار ایجاد کند و باعث شود همسرتان را به این دلیل که درآمد کمتر و شرایط اقتصادی پایین‌تری نسبت به شما دارد، بی‌عرضه بدانید. شاید هم نخواهید به این مشکل اجازه دهید که عشق شما را ویران کند و به همین دلیل، به‌خاطر اینکه احساسات او را جریحه دار نکنید از توجهات خود صرف نظر کرده تا عبور او را حفظ کنید. بعد از مدتی خواهید دید زندگی فعلی شما هیچ شباهتی به آنچه پیش از ازدواج تصور می‌کردید ندارد و از اینکه تمام بار این رابطه بر دوش شماست، خسته خواهید شد.

## برایش مادری می‌کنید

زمانی که چند سال یا چند دهه با همسرتان اختلاف سنی دارید، همیشه به یاد نخواهید داشت که شما «یک همسر» هستید، نه بیشتر و نه کمتر. چه بخواهید و چه نخواهید این تفاوت شما را به سمت مادری، پند و اندرز دادن یا مراقبت‌های بی‌دینی که گاهی آزار دهنده می‌شوند سوق می‌دهد. دلیل این اتفاق هم ساده است. شما اشتباهاتی که او امروز مرتکب می‌شود را قبلاً انجام داده‌اید و نمی‌توانید بپذیرید که یک نفر به‌خاطر بی‌خبری از راه‌حل‌های ساده، راه خود را حلوانی کند یا راه اشتباهی را انتخاب کند. مادری شما نه تنها به مرور از او فردی ناتوان و نابلغ می‌سازد بلکه زمینه شورش علیه شما در آینده را فراهم می‌کند. درست مثل بچه‌ای که روزی از امر و نهی مادرش خسته می‌شود و به دنبال استقلال می‌گردد. همسر شما هم روزی از رفتارهای رئیس مآبانه یا حمایت بیش از حدتان خسته می‌شود و برای پاره کردن تمام این قید و بندها تلاش می‌کند. چنین روابطی معمولاً با احساس شکست و سرخورگی برای فرد بزرگ‌تر و با احساس طرد شدگی برای فرد کوچک‌تر خاتمه می‌یابد.

## او را کنترل می‌کنید

اختلاف سنی برای شما قدرتی را به همراه می‌آورد که توازن رابطه شما را برهم می‌زند. بزرگ‌تر بودن اگر با نشانه‌هایی که به آن اشاره کردیم همراه شود، اقتداری به شما می‌دهد که خواسته یا ناخواسته از آن استفاده می‌کنید، یا کمک آن به مرور به همسری کنترلگر تبدیل می‌شود و تمام برای همسرتان تعیین و تکلیف می‌کنید. بخشی از این اقتدار از تصور ذهنی شما ناشی می‌شود و بخشی از آن را هم همسرتان به شما هدیه می‌کند. همسری که از شما کوچک‌تر است، گاهی اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد و احساس می‌کند که برای انجام هر کاری باید از شما کسب تکلیف کند.

## از علاقتان دست می‌کشید

اگر همسرتان از شما کوچک‌تر باشد، ممکن است به‌خاطر اینکه تفاوت‌های میان شما کمتر به نظر برسد، از بخش‌هایی از زندگی‌تان دست بکشید. شاید گمان کنید برخی علایق شما برای او جالب نیستند و به همین دلیل آنها را کنار بگذارید و به کارهایی رو بیاورید که او به انجام‌شان علاقت دارد. شما ممکن است از علایق گروه سنی خود فاصله بگیرید و به جای معاشرت با دوستان هم سن و سال‌تان، با گروه دوستی او رابطه بیشتری برقرار کنید و مثل آنها رفتار کنید تا جلوتر به نظر برسید. این موضوع کم کم به ظاهر شما هم سرایت پیدا می‌کند و از سبک پوشش گرفته تا جنس تفریحات‌تان را متحول می‌کند؛ نحولی که شاید در آغاز عادی به نظر برسد اما بعد از مدتی شما را از خود واقعی‌تان دور می‌کند و آزار دهنده به نظر می‌رسد. بودن در کنار کسانی که از شما جوان‌تر و پراورزی‌تر هستند، در آغاز ممکن است هیجان انگیز باشد اما پادان نرود آدم‌ها بعد از مدتی زندگی هجان‌انگیز، باز هم می‌خواهند به روزهای قبلی‌شان برگردند و با عادت‌هایشان زندگی کنند.

## به خودتان شک می‌کنید

بودن در کنار مردی که سال‌ها از شما جوان‌تر است و در لوح آملاگی جسمانی به سر می‌برد، شما را نسبت به خودتان دچار تردید خواهد کرد. چیزی نخواهد گذشت شما خودتان را با زنان هم سن و کوچک‌تر از او مقایسه کرده و با دین هر چیروک یا افتادگی کوچک در صورت‌تان، از دست دادن تناسب اندام یا پیدا شدن گاه و بی‌گاه یک تار موی سفید در سرتان، نسبت به تناسب میان خود و او تردید کنید. شک شما نسبت به خودتان و تناسب این رابطه، به مرور شما را نسبت به او بی‌اعتماد خواهد کرد و حضور او در اجتماع و در کنار زنان جوان‌تر، از نظر شما یک تهدید تلقی خواهد شد. شاید در زمانی که به او «هله» می‌گویید، نسبت به فردی که قرار است زیر یک سقف با شما زندگی کند اعتماد کامل داشته باشید، اما اگر اعتماد به خود را از دست دهید، آرام آرام به کوچک‌ترین رفتاری که همسرتان انجام می‌دهد حساس می‌شوید و با بی‌اعتمادی زندگی را برای خودتان و او سخت می‌کنید. چون دخترها از لحاظ جسمی و عقلی زودتر بالغ می‌شوند، از معکوس بودن اختلاف سنی ازدواج لطمه زیادی می‌بینند. زمانی که خانم‌ها به سن یائسگی نزدیک می‌شوند، این تفاوت سنی خودش را بیشتر نشان می‌دهد و به چشم هر دو طرف دردسرساز می‌شود.

## تصمیمات را بگیرید

اگر با وجود خواندن این متن، هنوز هم گمان می‌کنید برای ازدواج یا خواستگاری که از شما کوچک‌تر است مصمم هستید، به این سوالات جواب دهید. در صورتی که پاسخ شما به ۴ سؤال از این ۷ سؤال منفی باشد، نباید انتظار موفقیت از این رابطه را داشته باشید. اما قبل از خواندن سوالات صادق باشید و فراموش نکنید این، یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی شماست.

برای او احترام قائل هستید؟  
به او افتخار می‌کنید؟  
به او اعتماد دارید؟  
از او می‌آموزید؟  
خانواده و اطرافیان‌تان به این ارتباط احترام می‌گذارند؟  
از تفریحات و معاشرت‌هایش لذت می‌برید؟  
تصمیمات و روش زندگی‌اش را علاقتانه می‌پندارید؟



با دختران

# زیربنای روابط همسران

شکر زیبا

« خوشا به حال زنانی که به شکرانه نعمت‌های الهی و جاذبه‌های زیاده یاور مجربان و بد اندیشان نمی‌باشند.

لذت جمال جان

« عفاف و جمال باشی و زیبایی رفتاری زن، علاوه بر این که مایه لذت چشم همگان است، برای عقل و روح نیز لذت و بهجت می‌آفریند.

دعای امامت

« امام علی (ع) می‌فرمایند: «خداوند رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه و مستقل بشنود، می‌پذرد و هنگامی که به راه رشد و کمال دعوت می‌شود اجابت می‌کند».

نگاه در آینه دیگران

« هر گاه رخنه خردمند فرو افکنند حیای عقیقه اسلامی را در آینه دیگران تجربه نماید آشکار گردد که آن دشمنی است در جمله دوست!

شالوده محبت

« برترین جاذبه‌ها و زیبایی‌ها برای زن، جمال روحی، وقار و حجاب اوست که شالوده عشق راستین بوده و قلب مرد را تسخیر و منجذب جمال ملکوتی خویش می‌سازد و او را به سوی خود و خواسته‌های معقول و مشروع خویش می‌کشاند و به تکریم و احترام در برابر خود وا می‌دارد.

در جستجوی عاشق

« دخترها اگر با کشف حجاب در پی جست و جوی همسر عاشق هستی، بدان کسی که هفتش از ازدواج با تو، دنیا و نایب شهوانی

باشد، تو را خوشبخت نمی‌کند و آن کسی که هفتش آخرت و شخصیت و ارزش‌های وجودی زن باشد، با تو ازدواج نخواهد کرد.

در آرزوشند

« ریحانه محجبه و باتقوا یگانه دربی است که در آسمانها و زمین آرزوی بی‌حد دارد.

ارتباط با جمیل برین

« از جمیل برین، جز جمال صادر نمی‌شود، لذا تمام افعال او، همچون آفرینش جهان و انسان و همه سخنان او، همچون قرآن کریم و دستوره‌های دینی او، در سیره پیشوایان دین، زیبا و حکیمانه است. بنابراین ارتباط با خدای جمیل در پرتو اطاعت از فرمان‌های زیبای او به انسان، جمال و به زندگی، صفا و روح لذت می‌بخشد.

میوه تقوا

« (ان لـ یحب المتقین)؛ خداوند زنان و مردان باتقوا را دوست دارد.

مظفر الهی

« دختر عقیقه و محجبه جلوه عفت و حیای خداوند است.

زیربنای روابط همسران

« محبت زیربنای روابط زوجین است، اگر زینت است و زوال‌پذیر باشد؛ یعنی محبت و عشق، نفسانی و غیرزی است، روپنا که همان روابط زن و شوهر می‌باشد نیز نفسانی و غیرانسانی و بر مبنای خودخواهی خواهد بود. اگر برخی از مردان در خانه، منشی استبدادی و خوی تحقیرآمیز دارند، به همین جهت است.

چرا بعضی مردها خیانت می‌کنند؟

## کارهایی که شوهرتان را فراری می‌دهد

یکی از خطاهای بارز برخی زنان دعوا و پرخاشگری مداوم با همسرشان است. در حالی که مردی که مرتب مجبور است پرخاشگری همسرش را تحمل کند، در حلی زمان از احساس و عاطفه دور و خالی می‌شود. یک زن هرچقدر از نظر فیزیکی زیبا باشد، زمانی که داد و فریاد می‌کند پرخاشگری می‌کند یا صدایش را بلند می‌کند زیبایی‌اش فراموش می‌شود و در چشم همسرش زیبا به نظر نمی‌رسد. نباید فراموش کنیم که زنی که مرتب دعوا می‌کند، هرگز نمی‌تواند برنده باشد! «قرقی نمی‌کند موضوعی که سر آن دعوا می‌کند چه باشد، هرچقدر که حق یا او باشد، اگر این دعواها ادامه پیدا کند، مرد برای آرام کردن خودش قطعاً راه پیدا می‌کند که می‌تواند خود را به شکل دیر به خانه آمدن، شبها را بیرون از خانه گذراندن یا حتی ازدواج مجدد نشان بدهد. خانم‌ها باید بدانند که در شرایط نامناسب و پرخاشگرانه و پر از جنگ و ستیز، همسرشان را با دست‌ان خودشان به پیش دیگری می‌فرستند.



«دوستانه با دکتر کابانچولاسی» - مشرق و روابط بین‌الملل

پاسخ‌های حکمت‌الاسلام دهخوی - کارشناس برنامه پربیننده تلویزیونی به سئوالات همسران



## آیا نامزدتان در گفتگوهای خواستگاری راست می‌گوید؟

**1** «آیا می‌فهمیم که نامزدتان در گفتگوهای خواستگاری راست می‌گوید؟ اصل در گفتگوی ازدواج باید بر صداقت باشد. در روایات دینی ما نجات و رهایی را در راستگویی و کلید همه گناهان را دروغگویی دانسته‌اند. کسی که زندگی خود را با دروغ آغاز می‌کند، برای پوشاندن هر دروغ باید دروغ‌های دیگری بگوید که به قول امام باقر (ع) نتیجه‌اش نابودی ایمان است. «ان الکذب هو خراب الایمان» شروع سرانجام آشکار و اعتماد همسر از شخص سلب می‌شود و او را فریبکار خواهد دانست و روشن است که زندگی بدون اعتماد و بنا شده بر نیرنگ هیچ قوام و دوامی نخواهد داشت. برخی در گفتگوی ازدواج، دروغ‌هایی را تحت عنوان دروغ مصلحتی می‌گویند و گمان می‌کنند که با تغییر دادن نام دروغ، گناه بودن آن از بین می‌رود. دروغ مصلحتی یا جایز در شرع مقدس اسلام، مربوط به چنگ، اصلاح بین مردم و در غم‌زدن مالی یا جانی مهم به خود یا مسلمان دیگر است. برای بی‌برن به صداقت نامزد، حتماً باید درباره محتوای گفتگوها یا دیگر اعضای خانواده تبادل فکر کرده‌اید مشاوری آگاه و با تجربه کمک گرفت و در صورت مشاهده تناقض‌هایی در گفتار او، با استفاده از تحقیقات جدی‌تر، آن تناقض‌ها را از بین برد. افزون بر این، راهکارهای دیگری نیز برای بی‌برن به صداقت نامزد وجود دارد.

**2** «همراهی کامل و مسترد با شما و پذیرش تمام خواسته‌هایتان بدون چون و چرا و اعلام توافق و تفاهم کامل، رانجه خوبی ندارد چون امکان ندارد توافق مثل هم باشند.

**3** «طرح سئوالات ممکوس می‌تواند آنچه را در دل دارد، برای شما آشکار سازد. برای مثال اگر می‌خواهید بفهمید اهل معاشرت هست یا نه، از او بپرسید شخصی که می‌خواهد با او ازدواج کند، اگر اهل معاشرت نباشد، چه می‌کند؟ اگر خود اهل معاشرت نباشد، با شما مخالفتی نخواهد کرد.

**4** «افزون بر شنیدن سخنان او، به رفتارهایش نیز توجه کنید تا ببینید آیا بین ادعا و عملی تناسب وجود دارد. اگر ادعای نماز خواندن دارد، نمازش را اول وقت اقامه می‌کند؟ اگر ادعای تسلط بر قرآن دارد، آیا چند آیه از آن را می‌تواند درست تلاوت کند؟ او که ادعا می‌کند اهل غیبت و تهمت به دیگران نیست، غیبت می‌کند و تهمت می‌زند؟ و آیا در برابر غیبت و تهمت دیگران، عکس‌العمل نشان می‌دهد؟

**5** «اگر شما شرایط و ویژگی‌های دارید برای مثال وضعیت مالی پدرتان خوب است و تردید دارید که برای ارزش‌های خودتان می‌خواهد ازدواج کند یا هدف دیگری دارد می‌توانید به او بگویید تصمیم دارید کاملاً مستقل باشید و از دارایی پدرتان هرگز استفاده نکنید. اگر خاتم شافلغی هستید و درآمدی دارید و احتمال می‌دهد بدین منظور به خواستگاری‌تان آمده، بگویید که قصد ندارید درآمدتان را در زندگی مشترک صرف کنید، مطمئن باشید که اگر با این هدف قصد ازدواج داشته باشد، منصرف خواهد شد.

# نکات مهم برای پسران در روز خواستگاری

زمانی که صحبت از خواستگاری به میان می‌آید شکی وجود ندارد که اولین حرکت دشوار است. خواستگاری در طول تاریخ همیشه جزء وظایف مردها بوده و به همین دلیل مردان باید نکات مهمی را در رابطه با چگونگی این کار بیاموزند. نکاتی که می‌تواند شناس موفقیت آنها را بیشتر کند.



## چطور به نظر می‌رسید؟

نحوه ایستادن و تمایل شما برای ازدواج با یک خانم، خیلی چیزها را روشن می‌کند. این که چطور درخواست‌تان را مطرح می‌کنید به او نزدیک می‌شود یا در چه موقعیتی از او خواستگاری خواهید کرد، خانمها با بررسی این وضعیت می‌توانند متوجه شوند که آیا اعتماد به نفس دارید یا دارای شخصیت متزلزلی هستید؟ دست و دلبازید یا خسیس؟ می‌شود به شما تکیه کرد یا باید پا به پای شما جنگید و زندگی پر تنش داشت؟ خانمها دوست دارند مردها را در یک جالش قرار دهند و ببینند طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند. پرحرف هستید یا کم‌حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم پاک هستید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاه‌تان دنبال دیگران است؟

## مردهای قابل تحسین

کمی احساساتی‌تر باشید! لازم نیست عصا قورت داده باشید، درست است که دلتان تمی خواهد طرف مقابل فکر کند خیلی نوزده هستید اما باید بدانید که وقتی از کسی تقاضای ازدواج می‌کنید باید تمایل خود را به این ازدواج نشان دهید و احساسات خود، دلایل این انتخاب و تلاش برای سر گرفتن این ازدواج را برای طرف مقابل خود بازگو کنید. البته زنان به خوبی می‌دانند که اگر کسی از همان ابتدای کار احساسات خود را بیش از اندازه بروز دهد و علاقه افراطی به نمایش گذارد فرد آسیب‌پذیری است و شریک خوبی برای زندگی نخواهد بود.

## خانواده دوست باشید

زنها به مردی که به خانواده آنها بی‌تفاوت باشد، علاقه‌ای ندارند. در برخورد با همسر آینده‌تان به او نشان دهید که جلب رضایت خانواده‌اش برای شما اهمیت دارد. به او نشان دهید که نمی‌خواهید این خواستگاری باعث شود خانم در مقابل خانواده‌اش قرار گیرد، چیزی را به آنها تحمیل یا از آنها پنهان کند و در مقابل او مجبور نخواهد بود برای ازدواج با شما قید خانواده‌اش را بزند. به همین نسبت، خانمها دقت می‌کنند که شما تا چه حد برای خانواده خود ارزش و احترام قائلید و این را نشانه‌ای از میزان احترامی که بعدها به آنها خواهید گذاشت می‌دانند. حق هم دارند رفتار شما با خانواده‌تان نشان دهنده رفتار آینده‌تان با خانواده جدید دو نفره‌تان خواهد بود.

## دست و دلبازی را نشان دهید

شاید شما مجبور باشید ۲۰ بار به خواستگاری ۲۰ آدم متفاوت بروید. با یک حساب سرانگشتی می‌بینید که ۲۰ بار گل و شیرینی خریدن، کار پرهزینه‌ای است. حق دارید اما شتر سواری دولا دولا نمی‌شود! گل و شیرینی خریدن در خواستگاری نشانه توجهی است که شما برای طرف مقابل صرف کرده‌اید و احترامی که به او می‌گذارید. بنابراین خساست را کنار بگذارید و با رعایت احترام و مستحاط پیش بروید. قرار نیست در جلسه خواستگاری شما خودتان باشید و لباس‌هایتان گل و شیرینی که می‌برید نمایانگر میزان دست و دلبازی شما هم هست. البته لازم نیست اسراف کنید و گران‌ترین‌های بازار را بخرید. از این طرف بام افشان هم فضاوت‌های نامناسبی را به همراه خواهد داشت. متناسب باشید و در حد شأن خود و عروس خانم خرج کنید.

## مراتب باشید

در جلسات خواستگاری اگر احیانا برای صحبت‌های بیشتر بیرون رفتن رفتار حمایتگرانه‌تان را به خانم نشان دهید، خیلی ساده است. نشان دهید که برایتان مهم است در دستوران غذایی کافی بخورد و سیر از پای میز بلند شود. نشان دهید که هنگام رد شدن از خیابان مراقبش هستید. برایتان مهم است که به موقع و راحت به خانه برسد و حتی اگر لازم باشد برای این کار، یک آژانس می‌گیرید و او را به خانه می‌فرستید. این حس حمایت و مراقبت می‌تواند نشان‌دهنده توجه شما به خانم باشد و این که آدم قابل اعتمادی هستید البته باز هم باید بگوییم از آن طرف بام نپشتید که آن وقت به کنترل‌گری و سختگیری متهم خواهید شد.

## مردان از این زنان خوششان می‌آید!

## زنان ستیزه‌گر برای مردان جذاب‌ترند!

مطالعات علمی اخیر نشان داده‌اند که بر اساس ماهیت روانی، بسیاری از مردان، زنان مطیع را ترجیح می‌دهند؛ اما طنز ماجرا این است که همین مردان دوست دارند زنانی را که برخی مواقع زحمت و خردسر دوست می‌کنند و دانشمندان می‌گویند: مرد، تغییر را دوست دارد و از یکتاختی و تکرار خسته می‌شود. اگر چه او دوست دارد زنان از او اطاعت کنند، اما نه در همه زمان‌ها. برای همین، روان‌شناسان در ادامه می‌الزایند: مردان، عاشق زنانی هستند که با خردسر و ماجراجویی آنان را از محدوده زندگی طبیعی به جهاتی دیگر فرستند. این مطالعه می‌گوید که زنان باید ترکیبی باشند از فردی مطیع و دردمساز، و توانا برای انتخاب زنان مناسب برای بازی در هر یک از این دو نقش به شکل کامل و بی نقص.



## کدام راستگوترند؟ زنان یا مردان؟

مطالعات نشان می‌دهد که در باره تصادف خودرو، شوهران بیشتر از همسران دروغ می‌گویند.  
فرازیبوز: پایگاه اطلاع‌رسانی Insure.com بر اساس افکارسنجی انجام شده روی ۱۰۰۰ بزرگسال - تیمی مرد و تیمی زن - این نتیجه حاصل شده که مردان بیشتر از زنان در مورد تصادف، جریمه، پرداخت بیمه و مسائل مرتبط با خودرو به همسرانشان دروغ می‌گویند. به برخی از نتایج این افکارسنجی در ادامه اشاره می‌شود.  
آیا اتفاق افتاده است که با خودروی خانواده تصادف کرده باشید و تقصیر را به گردن کسی دیگری انداخته باشید؟ پاسخ به شوهران ۳۲ درصد و پاسخ به همسران ۲۷ درصد.  
آیا اتفاق افتاده است که جریمه شده باشید و به همسر خود اطلاع نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۳۴ درصد و پاسخ به همسران ۱۶ درصد.  
آیا تصادفی داشته‌اید که همسرتان را در جریان قرار نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۳۱ درصد و پاسخ به همسران ۱۷ درصد.  
آیا تا به حال مجبور شده‌اید از بیمه استفاده کنید و به همسرتان اطلاع ندهید؟ پاسخ به شوهران ۳۳ درصد و پاسخ به همسران ۱۵ درصد.  
آیا تاکنون بدون داشتن بیمه رانندگی کرده‌اید و به همسرتان اطلاع نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۲۱ درصد و همسران ۹ درصد.

مهمترین مسائلی که بین زن و شوهرها  
اختلاف ایجاد می‌کند

## مواظب این ۴ مسئله در رابطه زناشویی تان باشید

زن و شوهرهای متدین مانند لژیونرها با هم صمیمی  
و یکدل نیستند؛ آنها به همدیگر اعتماد ندارند. به جای  
صحبت کردن در مورد مسائل و حل کردن آنها، بحث و  
جدل کرده و آن را بیهوده‌تر می‌کنند.  
اما به طور کلی این ۴ دسته از مسائل هستند که این  
مشکلات را تشکیل می‌دهند:



### رابطه جنسی:

این مسئله همواره یکی از مهم‌ترین مسائل مشکل‌ساز  
بین زن و مردانست. فردی که میل جنسی بالایی دارد  
همواره فرد مقابل خود را به خاطر میل جنسی کمتر سرزنش  
می‌کند. این مسئله به دو طرف فشار وارد می‌کند و اگر در  
طولانی مدت برای آن راه حلی پیدا نشود متحر به جنسی  
زناشویی و نهان‌جنسی عاطفی بین آنها خواهد شد. هر دو  
طرف در زندگی احساس نامشی و حسادت می‌کنند و از  
زندگی زناشویی شان رضایت حاصل نمی‌کنند.  
راه حل: به یک مشاور خانواده مراجعه کنید.

### پول:

مهم‌ترین مشکل بین زوج‌های امروز «پول» است. یک  
طرف می‌خواهد پول را خرج کند و طرف دیگر می‌خواهد  
آن را پس‌انداز کند. یک طرف خوب پول در می‌آورد و  
دیگری نه...

راه حل: اگر زوج‌ها بتوانند یاد بگیرند که با یکدیگر برنامه  
ریزی کنند این مسائل بوجود نخواهد آمد. به عنوان مثال می  
توانند مقداری از پول را خرج و باقیمانده را پس‌انداز کنند.  
ضمناً بار مالی خانواده نباید بر دوش یک نفر باشد.

### مسئولیت‌پذیری:

یکی از طرفین به نطفات و مسائل خانه اهمیت زیادی داده و  
دیگری هیچ اهمیتی برای این موضوع قائل نیست. راه حل:  
اگر همسران به تمیزی و نظافت خانه اهمیتی نمی‌دهند از  
او طلب کمک کنید. صراحتاً از او درخواست کنید که به شما  
کمی کمک کند تا بتواند در حسن مسئولیت‌پذیری نسبت  
به تمیزی و نظافت خانه مشترک تان با شما شریک باشد.

### تربیت فرزندان:

این مسئله نیز یکی دیگر از مهم‌ترین مسائلی است که بین  
زن و شوهرها اختلاف ایجاد می‌کند. هر کدام از آنها سعی  
می‌کنند فرزندشان را مطابق با نظر و روش خود تربیت کنند.  
راه حل: توصیه می‌کنیم حداقل یکسال قبل از تصمیم  
به بچه‌دار شدن در مورد روش‌های تربیتی کودکان تان با  
یکدیگر گفتگو کنید. روش‌های خود را بیان داده و دلیل هر  
کدام را برای دیگری توضیح دهید و سعی کنید در آخر با  
یکدیگر به یک نتیجه مشترک برسید.

# میوه‌های مردانه و زنانه را بشناسید

همه ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آنها را باید جزء ضروری و ثابت  
سفره خود قرار دهیم. اما جالب است بدانید که یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فواید بیشتری دارند تا آقایان و برعکس. تا  
به حال به این فکر کردیم که میوه‌ها را می‌توان به دو گروه زن و مرد تقسیم کرد؟ همه ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و  
سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آنها را باید جزء ضروری و ثابت سفره خود قرار دهیم. اما جالب است  
بدانید که یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فواید بیشتری دارند تا آقایان و برعکس.

## میوه‌های ویژه آقایان

### هندوانه:

لیکوپین دارد که یک ماده قوی ضدسرطان برای مردان  
است و برای سلامت چشم و پروستات مفید است. مصرف  
منظم هندوانه و زردآلو مانع از بروز سرطان پروستات  
می‌شود.

### انجیر:

برای سلامت قلب مفید است و تری‌گلیسرید خون را  
کاهش می‌دهد. بتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل  
کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون  
محافظت می‌کند.

### آووکادو:

فیتوسترین‌های متعدد آن نه تنها مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود، بلکه سلول‌های آسیب‌دیده قلبی را نیز ترمیم می‌کند.

### تارگیل:

این میوه علائم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. از بروز بیماری تصلب شرایین و بیماری قلبی را در مردان  
نیز پیشگیری می‌کند.

### مرکبات:

به دلیل اینکه بیماری‌های قلبی در آقایان بیشتر است.  
خوردن میوه‌های دارای رنگ روشن به نفع آنها است. محققان  
ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را در پرتقال و در سایر میوه‌های زرد  
رنگ یافتند که در مبارزه با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های  
قلبی و آرتریت سودمند هستند.

### انار:

به واسطه داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و نیز الازیک اسید از  
بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی مانند  
سرطان پوست و پروستات را کند می‌کند.

## میوه‌های ویژه بانوان

### آلبالو:

دارای ملاتونین که یک نوع آنتی‌اکسیدان است. این ماده به حفظ الگوی  
طبیعی خواب انسان کمک کرده، از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند.  
کاهش‌دهنده التهابات است و از سرطان‌های زنانه و دیابت جلوگیری می‌کند.

### آووکادو:

برای خانم‌های باردار مفید است. یک فنجان آووکادو، یک چهارم نیاز روزانه  
بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تأمین می‌کند. این ویتامین خطر ابتلا  
به ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد. اگر باردار هستید یا قصد  
بچه‌دار شدن دارید از این میوه میل کنید تا فرزندی سالم به دنیا بیاورید.

### خیار:

۵۰ درصد خیار از آب تشکیل شده است و خوردن یک فنجان خیار ورقه شده با  
نوشیدن یک لیوان آب برابری می‌کند. پوست سبز خیار نیز مقادیر قابل توجهی  
فیبر، بتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست، البته در صورتی که به  
خوبی شسته شده باشد، برای زیبایی و جوان ماندن پوست بانوان توصیه می‌شود.  
همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و آفتاب‌سوختگی کمک می‌کند.

### توت‌فرنگی:

دارای ویتامین C و متکنز است. متکنز رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. به استحکام استخوان‌ها به خصوص خانم‌های در معرض  
پوکی استخوان کمک می‌کند و به عملکرد بهتر غده تیروئید هم کمک می‌کند. زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت  
یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.

### انار:

میوه‌ای خون‌ساز و تصفیه‌کننده خون است زیرا منبع خوبی از اسید فولیک، بتاسیم و آهن است. بنابراین مصرف آن را برای  
بیماران مبتلا به کم‌خونی به خصوص خانم‌ها توصیه می‌کنیم. یکی از علل مهم مشکلات پوست، مو و ناخن و نامنظمی  
دوره‌های ماهانه در خانم‌ها، کم‌خونی و فقر آهن است.



# زندگی در آتش

■ امام رضا علیه السلام فرمود: «سرور غمیر در آسمان مشهورتر از زمین است»

برای فراموشی زندگی و دنیا دیگر معنا و مفهوم نداشت. همه احساسات زیبا و قشنگ پدیده و سرشته از زندگی کن رخت بر بسته بود. احساس می کرد، خلوداش به او خیانت می کنند و دائم هم دروغ تحویلش می دهند. چندان باز سعی کرد به هر شکل ممکن حقایق ذهنی اش را فاش کند و مدتی برای تفکرانش به دست آورد. هرچه تلاش کرد کمتر به نتیجه رسید به همین خاطر همچنان شک و تردیدهایش ادامه داشت. همسروش که به خاطر سوهن های شدید و بیمارگونه شوهرش به سوه آمده بود سرانجام پس از ۷ سال زندگی مشترک طلاق گرفت. دلگذا نیز سرپرستی - حضانت - دو فرزند خردسالشان را به مادر سپرد.

پس از طلاق فرامرز که درآمده بود به ناچار برای مدتی راهی خانه پدرش شد. اما آنجا هم احساس راحتی نمی کرد. حس این که اعضای خانواده اش او را درک نمی کنند و همسر سابق و دیگر بستگانش به او خیانت می کنند، یک لحظه هم او را آرام نمی گذاشت. مادرش که از این شرایط رنج می برد به ناچار ساک لباس هایش را بست و به خانه پدر دیگرش رفت. رفته رفته شک و تردیدهای فرامرز شدت بیشتری گرفتند. حالا دیگر فکر این که همسر سابقش به عقد موقت برادرش درآمده است و اعضای خانواده اش نیز این موضوع را از او پنهان می کنند به شدت آزارش می داد. فکر می کرد تمام حوادث تلخی که برای زندگی و خانواده اش رخ داده زیر سر برادر کوچکترش شهرام است. البته پدر ۷۰ ساله اش را نیز در این میان می تقصیر نمی دانست. فرامرز چند مدتی را با همین توهمات گذراند. هر روز هم که می گذشت، کینه و نفرتش از خانواده خود بیش از گذشته می شد. تا این که روز نحس زندگی اش فرا رسید. ساعت ۷ صبح بود که با سو و سداهای پدرش از خواب بیدار عمل موعود پدرش به پناه آمده بودن صحبته با پسر تن پرورش به جر و بحث پرداخت. بعد هم به طرف حمام رفت. فرامرز که از این مشاجره سبکگاهی با پدرش به شدت عصبانی شده بود، به اختیار به طرف اتاق خواب رفت. در گوشه اتاق برادرش را در خواب دید.

**این فکر که اعضای خانواده اش نیز این موضوع را از او پنهان می کنند به شدت آزارش می داد فکر می کرد تمام حوادث تلخی که برای زندگی و خانواده اش رخ داده زیر سر برادر کوچکترش است و...**

آرام به سوی آئینه رفت و به چهره دردم و به هم ریخته خود نگاهی انداخت. بعد هم زیر لب گفت: فرامرز اینها با تو و زندگی ات چه کار دارند... در یک لحظه فکر انتقامجویی ناممکن و وجودش را گرفت. در حالی که همچنان با خود حرف می زد به طرف آشپزخانه رفت و چکش بزرگ آهنی را برداشت و بلافاصله به اتاق خواب برگشت. ناگهان با چکش به جان برادرش افتاد. بعد هم به سرعت سوراخ پدرش رفت و او را هم در حال خروج از حمام غافلگیر کرد و با کوبیدن چند ضربه پندر پدرش را هم از پا درآورد.

سپس برای اجرای مرحله بعدی نقشه شوم خود به اتاق خواب پدرش رفت و تمام اسناد و مدارک او را به آتش کشید. چون نمی خواست این اسناد به دست ۲ برادر دیگرش برسد. دفاعی بعدی نیز پس از جمع کردن ساک لباس هایش می هدف از خانه خارج شد. گیج و سردرگم در خیابان ها پرسه می زد. تا این که با مشاهده اتوبوس طرفداران یک تیم ورزشی او نیز به استادیوم رفت تا شاهد بازی تیم محبوبش باشد. همزمان با فرار عامل جنایت همسایه ها با مشاهده تسمه های آتش ولرد آپارتمان شدند. اما پس از خاموش کردن حریق ناگهان با چند مرد مسلح روبرو شدند. آنها بلافاصله پلیس را خبر کردند. دفاعی بعدی با حضور مأموران و بازپرس ویژه قتل در محل جنایت تحقیقات جنایی آغاز شد.

سالم بودن قتل در آپارتمان و شدت ضربه های وارد شده به سر و صورت قربانی نشان می داد قتل آتشای خنودگی است. بدین ترتیب مأموران برای بررسی های دقیق تر و یافتن ردیابی از عامل جنایت به بازرس خانه پرداختند تا این که در یکی از اتاق ها با یک نیمه جان «شهرام» روبرو شدند. شهرام بلافاصله برای مداوا به بیمارستان منتقل شد. اما به رغم تلاش پزشکان هنگام عمل جراحی جان سپرد. با مرگ شهرام مأموران که تنها سرخ کشف جنایت را نیز از دست داده بودند تلاش برای کشف جنایت را در خانه های دیگر متمرکز کردند. همسایه ها در تحقیقات به کارآگاهان جنایی گفتند: دفاعی قبل از اطلاع از آتش سوزی، فرامرز را هنگام خروج از خانه دیده اند. همسایه ها همچنین از درگیری ها و مشاجرات همیشگی فرامرز با اعضای خانواده اش سخن به میان آوردند. از سوی دیگر کارآگاهان با توجه به غیبت ناگهانی فرامرز

احتمال دادند او عامل اصلی جنایت است. بنابراین با دستور بازپرس جنایی نجس ها برای دستگیری فرامرز متمرکز شد. از سوی دیگر فرامرز که به ورزشگاه آزادی رفته بود پس از پایان بازی دوباره می هدف و سرگردان روانه خیابان ها شد. سرانجام با تیرگی هوا در حالی که به شدت خسته بود خود را در یک کوچه خلوت و بن بست پیدا کرد و شب را همان جا گذراند. تا این که ۳ روز بعد خسته و گرسنه خود را به قهوه خانه دوستش رساند و از او تقاضای کمک کرد.

دوست او که از طریق روزنامه ها در جریان قتل قبیح پدر و برادر دوستش قرار گرفته بود بنویس این که در این رابطه با فرامرز حرفی بزند پلیس را خبر کرد. منتهی به قتل پس از انتقال به دایره ویژه قتل پلیس آگاهی، سرانجام لب به اعتراف کشید و جزئیات جنایت را فاش کرد. او گفت: خانواده ام همیشه در زندگی ام دخالت می کردند. آنها با توجه به علاقه شدید به زندگی و خانواده ام هیچ قدمی برای حفظ زندگی مشترکم نکرده اند. وی در ادامه گفت: چندسال قبل با همسرم از تواج کردم. حاصل زندگی مشترکمان هم یک پسر و دختر بود. مدتی پس از تولد فرزندان احساس کردم همسرم با مردان غریبه رابطه دارد. به همین خاطر همیشه بین ما جر و بحث و اختلاف وجود داشت. تا این که همسرم ملاقات گرفت و با دو فرزندمان به خانه پدرش رفت.

من که جایی برای زندگی نداشتیم ناچار، نزد پدر و مادرم برگشتم. اما آنجا هم زندگی آرامی نداشتیم. چرا که همیشه فکر می کردم برادرم علت اصلی ناهنجاری های زندگی ام است و پدرم هم او را تحت حمایت خود قرار می دهد. بنابراین روز حادثه به خاطر فشارهای روحی - روانی تسلیم شیطان شدم و پدر و برادرم را کشته. اما حالا پشیمانم و از خانواده ام تقاضای بخشش دارم.

با این حال مادر، خواهران و برادران مرد جنایتکار، خواستار قصاص وی شدند. آنها با بیان این که فرامرز معتاد بوده و چند فقره سابقه کیفری هم داشته است او را عامل اصلی از هم پاشیدگی زندگی خانواده اش دانسته و به خاطر ارتکاب قتل نیز برایش مجازات مرگ خواستند. آنها داد کیفری کردند. عامل جنایت به خاطر سوهن شدید همسر و فرزندانش را آزار می داد و همین مسئله هم به جنایی آنها انجامید. بدین ترتیب منتم پس از تحقیقات تکمیلی، به اتهام قتل عمد پدر و برادره اش زدن عمدی خانه با دستور قرار مجرمیت روانه زندان شد. او هم اکنون پشت میله های زندان به سرپرست میهم خود همسر سابق و دو فرزندش فکر می کند.

## نظریه کارشناس

مروری بر پرونده هایی که طی سال های متوالی در محاکم قضایی و مراجع انتظامی تشکیل شده با نکت رسیدگی قرار دارد. بیانگر این حقیقت تلخ است که سوهن و بدبینی ریشه بروز بسیاری از جرایم و مشکلات خانوادگی، اجتماعی است. افرادی که به همه چیز و همه کسی سوهن دارند حتی در نخستین دیدار، بدگمانند و فکر می کنند همه مردم بدانند. آنها بر این باورند که همه علیه آنها نقشه می کشند و به دنبال ضربه زدن هستند. این افراد همیشه عصبانی و پرخاشگرند و به سرعت دستهای خود را برای سیلی زدن یا پرتاب شیئی به سوی طرف مقابل خود آماده نگه می دارند. هرچند درباره اثرات شوم و تبعات اجتماعی، این پدیده ناآشنا، آمار و ارقام دقیقی در دست نیست اما آثار زیانبار آن هم بر کسی پوشیده نیست. تحقیقات به عمل آمده در این زمینه نشان داده که خلقی و سوهن از بیماری های شایع در مردان جوان مختلف است.

به گفته کارشناسان مردان به دلایل مختلفی در معرض بسیاری از اختلالات جسمی و روانی هستند. بیماری های کج خلقی و سوهن در حالی در مردان جامعه شایع است که این بیماری ها در اغلب موارد ناشناخته اما قابل درمان است.

روش های نادرست زندگی و بی اطلاعی از مهارت های زندگی، استرس و انواع مشکلات اجتماعی از مهم ترین علل بروز این بیماری است. یک روانشناس نیز با تأکید بر این که سداقت تنها چاره سوهن است می گوید: سوهن با بدگمانی تصویری نادرست نسبت به روابط عاطفی یا غیرعاطفی میان افراد مختلف جامعه است.

## ریشه ها و راه درمان سوهن

به تعبیر دکتر لهریعی، سوهن عادت بسیار بدی است که در اعماق وجود یک فرد رخنه می کند و تمام اعمال و رفتارش را تحت الشعاع قرار می دهد. بنابراین اگر فردی بدگمانی را به خانواده اش تعمیم دهد، می توان آن را بلای جان خانواده دانست. به اعتقاد وی، بدگمانی و سوهن در خانواده ها و بخصوص در میان زوجین، والدین و فرزندان بر اثر بی توجهی، بی علاقه ای، دروغگویی و نبود صداقت در گفتار، عمل و نحوه تفکر شکل می گیرد.

بدین ترتیب برای آن که بتوان پیش دآوری یا سوهن را از بین برد بهتر است افراد صادق باشند و احساساتشان را صادقانه بیان کنند. چرا که صداقت در گفتار و رفتار بهترین دارو برای درمان سوهن است. از دیدگاه یک جامعه شناس نیز سوهن یک پدیده اجتماعی، فرهنگی ناشی از رفتارهای غیرعقلانی است که معمولاً در جریان تعامل، کش و واکش بین زن و شوهرها، دوستان و سایر افراد به وجود می آید.

دکتر حسین افغانی، با اشاره به نتایج یک تحقیق علمی که به تازگی از ۹۲ زوج به عمل آمده می گوید: زنان بیش از مردان نسبت به همسران خود سوهن داشته و نگرانی خود را در این باره بروز داده اند. به گفته وی اعتقاد به نفس نیکه بسیار مهمی در کاهش سوهن خواهد بود. با توجه به این که سوهن ساخته و پرداخته جامعه است پس باید از سوی افراد جامعه برطرف گردد که البته نباید نقش آموزش را در ترویج کودکی، نوجوانی و جوانی که شالوده تفکرات و ذهنیات افراد در این ستین شکل می گیرد را نادیده گرفت.



۵ قانونی که عمر همسران را طولانی تر می کند

# بیش از توانش از او انتظار نداشته باشیم

## از کشتن شوهرتان دست بردارید

دینتر از همه این است که آنها ما زمان را مقصر این امر می دانند دکتر «ولریز دوبلین» در مقاله‌ای تحت عنوان: «از کشتن شوهرتان دست بردارید» می گوید: «در طول چهل ساله که در اداره بیمه عمر کار می کنم، به این نتیجه رسیده‌ام بسیاری از مردانی که دچار مرگ زودرس می شوند، از مرگ نجات پیدا می کردند اگر که همسرانشان به طور جدی تری به مسئولیت‌های خود معطوف شده و توجه بیشتری به شوهرانشان می داشتند.» دکتر «هربرت پولاک» عضو انجمن پزشکیگانان بیماریهای متابولیکی در نیویورک در مجله زن روز، در مقاله با عنوان «چرا شوهران در جوانی می میرند» می گوید: «تلاش شما برای سلامت نگه داشتن شوهرتان، بر مدت عمر او می افزاید. عمر او در دستان شما است.» هر جلسه اخیر پزشکی که در لاهای برگزار شد «تورنر زولیف» نویسنده کتاب «وزن کم کنید و همانطور بمانید» می گوید: «جاقی زیاد، یکی از مشکلات درجه اول سلامتی جوامع امروزی است.»

در جلسهای در انجمن آمریکایی پیشرفت علم در آمریکا دکتری گفته: «در جنگ بسیاری از سفیدپوستان بیشتر با کارد و چنگال کشته شدند تا با اسلحه و شمشیر.»

## 1 برای معاینه سالانه و رفتن نزد دندانپزشک بافشاری کنید

پیشگیری یکی از بهترین راههای درمان است. بسیاری از مرگ‌هایی که به دلیل ناراحتی‌های قلبی، سرطان، سل و دیابت به وقوع می‌پیوندد را می‌توان در مراحل اولیه درمان کرد.

انجمن دیابت آمریکا می‌گوید که دو میلیون دیابتی در این کشور وجوددارد که دست کم یک میلیون نفر آنها از بیماری خود اطلاع ندارند! غم‌انگیز است ولی حقیقت دارد بسیاری از مردان بیش از اینکه به جسم و سلامتی خود توجه کنند به اتومبیل شخصی‌شان توجه می‌کنند.

## 2 همانطور که وزن خود را چک می‌کنید، این کار را در مورد او هم انجام دهید

مردان و زنان شوهران را با استانداردها چک کنید اگر اضافه وزن دارد از دکتر بخواهید تا رژیم غذایی مناسبی برای او در نظر بگیرد.

هرگز، هرگز، هرگز اجازه ندهید تا بدون مشورت با پزشک از داروهای لاغری استفاده کند همیشه قبل از هر اقدامی با پزشک مشورت کنید یا یخچان غذاهایی که باعث تناسب اندام و خوب به نظر رسیدن شوهرتان می‌شود با پزشک خود همکاری نمایید. اطمینان حاصل کنید غذایی که درست می‌کنید خوشمزه و سالم باشد.

## 3 بیش از توانش از او انتظار نداشته باشیم

شاید جاده‌هایی از او مرد موفقی بسازد اما آنگاه عمر نخواهد کرد تا از آن لذت ببرد. با کار زیاد فشار عصبی و خستگی انتظار پیشرفت نداشته باشید او را تشویق کنید که کمتر کار کند، اگر کم کار کردن باعث شادیش می‌شود لذتی از نوعات خود بکاهد. نگرش و رفتار یک زن اغلب فاکتور تصمیم گیرنده‌ای است برای نوع کار کردن شوهر.

غم‌انگیز است ولی حقیقت دارد، بسیاری از مردان بیش از اینکه به جسم و سلامتی خود توجه کنند به اتومبیل شخصی‌شان توجه می‌کنند.

## 4 زندگی خانوادگی شادی را برایش فراهم کنید

زنی که مدام تق زده و شکایت می‌کند، ماضی است برای موفقیت شوهرش زیرا باعث می‌شود آنگاه احساس بدبختی کند که نتواند حواس خود را معطوف کارش کند. چنین زنی تهدیدی است برای سلامتی شوهرش. یک مرد غمگین و نگران و عصبانی همیشه هستی «آماده تضاد کردن» است. او با عصبانیت با اتومبیلی بیرون می‌رود، شاید در بزرگراه به کسی آسیب برساند و یا حداقل باعث خصلت اتومبیلیش شود. او در این شرایط به خوردن و نوشیدن بیش از اندازه روی می‌آورد. دکتر «هری گلد» می‌گوید: «مردان وقتی غمگین و عصبانی هستند بیشتر مایل به خوردن می‌شوند، زیرا می‌خواهند بدین طریق اثر ناراحتی‌های خود بکاهند.» بخش بزرگی از موفقیت افراد در زندگی این است که آنگاه سلامت باشند تا بتوانند از آن لذت ببرند. چه بخواهیم و چه نخواهیم مسئول سلامتی شوهرمان هستیم. ترانه زیرلی هر مرد متأهلی می‌تواند این باشد: «زندگی من در دستان تو است.»

می‌خواهید بدانید که چگونه می‌تواند شوهرتان را بکشد؟ به فکر جان و اسلحه نمانید. تنها به او غذاهای برنقشسته و حرب بدهید تا جایی که ۱۵ تا ۲۵ درصد اضافه وزن پیدا کند! بعد بنشینید و به این فکر کنید که در دوران بیوه بودن‌تان چه باید بکنید! طبق گفته متخصصان بین ۷۰ تا ۸۰ درصد از مردان بیش از زنان در اوایل سن پنهان سالگی از دنیا می‌روند.

## عادت غذایی سالم

یک مرد همان چیز را می‌خورد که زن جلوش می‌کند. هرچه غذا خوشمزه‌تر باشد اندازه دور کمر او بیشتر می‌شود. وقتی دسرهای خوشمزه مثل کیک گردو و یا کیک‌های پف کرده درست می‌کنید «نه» گفتن برایش مشکل می‌شود. بیشتر مردان با افزایش سن احتیاج به غذای کمتری دارند اما برعکس بیشتر می‌خورند زیرا اثر نظر فیزیکی فعالیت کمتری دارند. این وظیفه ما است که عادت غذایی سالم را در زندگی زناشویی خود جا بیندازیم. کنید حل این مشکل رژیم‌های غذایی کم کالری پرانرژی است.

اگر در این زمینه اطلاعاتی ندارید با پزشک مشورت کنید او به شما خواهد گفت که چگونه غذاهایی به شوهرتان دهید که وزن او را ثابت نگه داشته و روحیه او را حفظ کنید. دکتر «یوحنیا وانگ» رئیس سازمان تغذیه معتقد است که بهترین روش؛ جلوگیری از اضافه وزن است. طبق گفته او هر سه وعده غذایی باید متناسب با سایز و ظرفیت بدن باشد. او همچنین می‌گوید که هر وعده باید شامل منابع پروتئین گیاهی و حیوانی باشد. اینجا به قوانینی اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا باعث افزایش طول عمر شوهرتان شوید تا او احساس بهتری داشته باشید.

## 4 از استراحت کافی او مطمئن شوید

راز از بین بردن خستگی این است که قبل از اینکه خسته شوید استراحت کنید. استراحت کوتاه معجزه می‌کند. اگر همسرش روزها برای نظار به خانه می‌آید اجازه دهید که ده تا پانزده دقیقه قبل از اینکه دوباره به محل کارش بازگردد دراز بکشد. او را تشویق کنید تا قبل از شام چرت کوتاهی بزنند. کار باعث می‌شود تا به عمر او سالها اضافه شود.



# چگونه خانه‌تان را بهشت کنید؟

کسی که خوش اخلاق باشد با مردم خوش رفتاری کند با چهره‌های خندان سخن بگوید و در برابر حوادث و مشکلات بردبار باشد، محبوب همه است. دوستش بسیارند، همه از معاشرت و رفت و آمد با او لذت می‌برند. عزیز و محترم است. به ضعف انصباب و بیماری‌های روانی مبتلا نمی‌شود. بر مشکلات و دشواری‌های زندگی بی‌وزیر می‌گردد. از زندگی لذت می‌برد و بر افزایش زندگی خوش می‌گذرد.

## همه از بد اخلاقی‌ها فراری هستند!

امام صادق (ع) می‌فرماید: هیچ زندگی گوارتر از خوش اخلاقی نیست.

اما کسی که بد اخلاق باشد، با صورت درهم کشیده با مردم ملاقات کند در برابر حوادث و نامالایمت بی‌تابی کند و تندخو و بدزبان باشد، زندگی تلخ و ناگوار خواهد داشت. همواره خودش ناراحت و افسردگی را در عین حال مردم از او متنفر و از معاشرتش گریزانند. خواب و خوراک درستی ندارد و برای انواع بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های روانی مبتلا می‌گردد. کامل دارد. دوستش لذت کم و محبوب کسی نیست.

پسبصر (ص) می‌فرماید: انسان بد اخلاق، نفس خود را در رنج و عذاب دائم قرار می‌دهد. خوش اخلاقی برای همه لازم است. به ویژه برای زن و شوهر؛ زیرا ایثار همیشه با هم هستند و ناچارند با هم زندگی کنند.

## خانه‌تان را بهشت کنید!

غلام محترماً اگر می‌خواهی زندگی به خود، صبر و بهج‌های خوش بگذرد اخلاقت را اصلاح کن. همیشه شاد و خندان باش. اوقات تلخی و دعوا نکن. خوش بخورد و شیرین زبان باش. شما با اخلاق خوش می‌توانی خانه‌ات را به صورت بهشت درآوری. آیا حیف نیست که با بد اخلاقی‌ات را به جهنمی سوزان تبدیل کنی و خود و خانواده‌ات در آن در عذاب باشی؟ تو می‌توانی فرشته رحمت باشی. محیط خانه را با صفا و نورانی کنی، چرا آن را به صورت زندانی تاریک درمی‌آوری؟ لب خندان و شیرین زبانی تو، دل صبر و فروزندان را غرق سوره و شاعرانی می‌کند و غم و اندوه را از دلشان می‌برد. آیا می‌دانی که اگر فرزندان در وقت رفتن به مدرسه یا سرکار، با نسیم و گرمی بدرقه کنی، چه تأثیر نیکویی در روح و انصافشان خواهی گذاشت؟

## بهترین پستوانه کدام زندگی زناشویی

اگر به زندگی و همسرت علاقه داری، بد اخلاقی نکن؛ زیرا اخلاق خوبه بهترین پستوانه مداوم زندگی زناشویی است. بیشتر طلاق‌ها در اثر بد رفتاری زن و شوهر و عدم توافق اخلاقی صورت می‌گیرد. آمار طلاق‌ها نیز این مطلب را تأیید می‌کند. عدم توافق اخلاقی، نخستین علت بروز اختلاف‌های خانوادگی است. به عنوان نمونه، به آمار سال‌های ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ اشاره می‌کنیم: در سال ۱۳۳۷ از ۱۶۰۳۹ پرونده شکایت که به دادگاه خانواده رسیده است، ۱۲۷۶۰ پرونده بر اساس عدم توافق اخلاقی بوده است. در سال ۱۳۳۸ از میان ۵۸-۱۶ پرونده اختلافات زناشویی ۱۱۳۴۶ پرونده به عدم توافق میان زن و شوهر اختصاص داشته است. این آمار ساله نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد اختلاف‌های زناشویی به دلیل عدم توافق اخلاقی بروز می‌کنند. محترماً با خوش اخلاقی، عشق و محبت همسرت را به خود جلب کن تا به زندگی و خانواده علاقه‌مند شود. با شوق و ذوق کار کند و اسباب رفاه شما را فراهم سازد. اگر خوش اخلاقی بودی، او دیگر به دنبال شمشینی و شبانی نمی‌رود و زودتر به خانه می‌آید.



## مرزهای صمیمیت در زندگی زناشویی

## چقدر با همسرمان صمیمی شویم؟

صمیمیت در زندگی زناشویی به تقویت رابطه همسران بسیار کمک می‌کند. ۲ نفر که با هم ازدواج می‌کنند باید بدانند که از این پس همسر آنها نزدیک‌ترین فرد به آنهاست و می‌تواند تمام عواطف، احساسات، نظرها و حتی عقاید شخصی خود را با او در میان بگذارند... در واقع در میان گذاشتن مسائل مختلف با هم، باعث نزدیک شدن روابط می‌شود و کم‌کم صمیمیت را بین زوجین به وجود می‌آورد. از آنجا که هر کدام از ما تیب شخصیتی خاصی داریم، می‌توانیم برای ایجاد این صمیمیت‌ها نوع خاصی از گفتار و حرکات را که برای خودمان و طرف مقابلمان جذاب باشد، انتخاب کنیم. صمیمی بودن باعث می‌شود فاصله بین همسران کم و کمتر شود و اگر درست عمل کنند و از نظر شخصیتی و روانی سالم باشند، هرگز با این صمیمیت مشکلی بین آنها پیش نمی‌آید. بسیار دیده شده که وقتی این صمیمیت به وجود نمی‌آید، فرد به دلیل فاصله‌ای که با همسر خود پیدا کرده، برای درددل و ارضای نیازهای عاطفی خود به دیگران روی می‌آورد و به جای همسرش به افراد خانواده، دوستان یا همکاران نزدیک می‌شود و این می‌تواند آسیب‌رسان باشد. آنچه باید بین او و همسرش در تلخی و شیرینی روزگار همانند یک راز در دلشان بماند، بین همه پخش می‌شود و هر کس می‌تواند از آنها سوءاستفاده کند. پس در مورد اینکه باید صمیمیت بین زن و شوهر وجود داشته باشد، شکی نیست اما نکته‌هایی وجود دارد که دانستن آنها الزامی است:

## مرز صمیمیت را بشناسید

اول باید تعریف صمیمی بودن را بدانید. صمیمیت یعنی اینکه بتوانید بدون هیچ ترس و محدودیتی نظر و عقاید خود را به همسرتان بیان کنید و یک رابطه عمیق عاطفی را توأم با حس امنیت برقرار کنید. برای ایجاد این صمیمیت نوع الفاظ و واژگانی که افراد استفاده می‌کنند، نقش مهمی دارد. بیشتر زن و شوهرها برای ایجاد صمیمیت از الفاظ محبت‌آمیز و خودمانی استفاده می‌کنند اما باید بین صمیمی صحبت کردن و رها صحبت کردن تفاوت قائل شد. اینکه به بهانه صمیمی بودن از هر لفظی که به زبان می‌آید بدون توجه و فکر استفاده شود، واقعا خطرناک است. همواره باید توان بازداری خود را حفظ کنید. شما و همسرتان هر چقدر هم با یکدیگر صمیمی باشید، نباید حتی وقتی تنها هستید با یکدیگر بی‌ادبانه صحبت کنید. آنچه مرز بین صمیمیت و رها صحبت کردن را از بین می‌برد، گاهی با برخی شوخی‌های روزمره و در اصطلاح «کل کل کردن‌ها» آغاز می‌شود. این شوخی‌ها ادبیات محاوره‌ای خاص خود را دارند و بین برخی از نوجوانان و دوستان در کوچه و خیابان ردوبدل می‌شود و بی‌انگیزگی و بی‌انگیزگی نازل اجتماعی است. استفاده از این الفاظ اصلا در شأن روابط زن و شوهرها نیست و حرمت‌ها را از بین می‌برد. شاید دیده باشید در فیلم و سریال‌ها در گفتار شخصیت‌های نازل داستان الفاظی مثل «هشین‌پاپا» «برو پاپا، حال نداری!» و... وجود دارد ولی هرگز یک استاد دانشگاه یا شخص موجه با این لحن و ادبیات صحبت نمی‌کند. شاید همسران ابتدا به شوخی این کلام را به کار برده باشند اما با تکرار آن، چنان عیان کار از دست می‌رود که باورش‌ناپذیر می‌شود. به عقیده کارشناسان انگلیسی‌زبان که شما و همسرتان گاهی در رابطه سالم و توأم با صمیمیت و محبت خود برای تغییر فضا و سرگرمی و برای شوخی، کودک درون خود را بیدار کنید و برای چند دقیقه اختیار خود را به او بدهید و با لحن بچگانه صحبت کنید اما باید توجه داشته باشید این نوع شوخی‌ها یا لحن صحبت نباید در زندگی شما دائمی شود زیرا مضراتی دارد چون وقتی افراد بالغ بخواهند با کودک نابالغ درونی خود با هم رابطه داشته باشند، به صورت افسارگسیخته و با فکری نابالغ با هم صحبت می‌کنند. در صورتی که فرزندی هم در این زندگی باشند، به شدت تربیت و الگوپذیری آنها به خطر می‌افتد.



## از زندگی مشترک خود لذت ببرید

اجازه ندهید این تفریح کوتاه‌مدت و لذت‌بخش دو نفره که باید در حریم شخصی شما کنترل شود برابریان به عادتی ناپسند تبدیل شود. این عادت‌ها باعث مستأصل شدن شما و همسرتان می‌شود و فرار از این قالب را برابریان بسیار سخت می‌کند. وقتی با این زوج‌ها صحبت می‌کنیم، متوجه می‌شویم که نه تنها دیگر لذتی عاید آنها نمی‌شود بلکه درحقیقت به این نوع برقراری ارتباط با یکدیگر مبتلا شده‌اند. رعایت حد تعادل نشانه سلامت عقلی و بلوغ ماست. هرگز نباید به دلیل ترس از طرد شدن و اینکه می‌تواند استفاده از شیوه رفتار و گفتار خاصی باعث از بین رفتن حرمت‌ها و مرزهای احترام شود با برخی رفتارهای جنسی و باطنی بین خود و همسران فاصله ایجاد کنید. همه ما می‌توانیم یک رابطه سالم با چارچوب صمیمیت، محبت، احترام به علاوه چاشنی شوخی‌های کودکانه داشته باشیم و از زندگی مشترک خود لذت ببریم.

## مراقب باشید و افراط نکنید

در زندگی پر از استرس امروز، شوخی و تفریح از نیازهای یک زندگی محسوب می‌شود. اینکه گاهی از قالب جدی روزمره خارج شویم، خیلی هم خوب است اما دقت کنید این قالب کودکانه و سرگرم‌کننده به یک عادت تبدیل نشود. شما باید بتوانید از لحظات تنهایی ۲ نفره‌تان لذت ببرید و سپس از این قالب خارج شوید و در موقعیت‌های جدی زندگی رفتارهای سنجیده بروز دهید. حتی توصیه می‌کنم تلاش کنید وقتی قصد دارید با یکدیگر شوخی و کودکی کنید یک کودک بازمانده و شیرین زبان باشید نه یک کودک شورور و لجاجت‌پسند. متأسفانه در بین مراجعان گاهی با زوجینی مواجه می‌شویم که چنان در قالب آن کودک لجاجت‌شور و بداخلاق خود فرو می‌روند که نه تنها هیچ جذابی برای همسرشان ندارند بلکه با رفتارها و گفتارهای خاص خود باعث رنجش او می‌شوند و کنورت‌های جدی بین‌شان ایجاد می‌شود. فروزنتن در قالب کودکانه می‌تواند شرایطی برای تفریح دو طرفه و فرار از قالب جدی و بالغ روزمرگی باشد اما به شرطی که آن کودک بازمانده و شیرین زبان در وجود زوجین بیدار شود. گاهی زوجین آقدر در این رفتارها غرق می‌شوند که به آن عادت می‌کنند و بدون اینکه متوجه باشند، در حضور دیگران در مواجهه با همسر خود به همان قالب کودکانه فرومی‌روند. درحالی که با دیگران درست و شایسته رفتار می‌کنند و در توجیه رفتار خود می‌گویند که عادت کرده‌ام.



# چگونه میوه و سبزی را تازه نگه داریم؟

میوه ها و سبزی ها از جمله بهترین گروه های غذایی هستند که مصرف روزانه شان برای تمام سنین بین ۲ تا ۳ واحد توصیه می شود. با خوردن آنها می توان ویتامین ها و املاح بسیاری را به بدن رساند.

نگهداری آنها نیز موضوع مهمی است که کمتر مورد توجه قرار می گیرد زیرا باید برای هر یک از این اقلام یک روش شست و و قرار دادن در یخچال را انتخاب کرد که در صورت به کار بردن کمی تغییر می توان تازه ماندن آنها را طولانی تر کرد. پس توصیه های زیر را با دقت مطالعه کنید.



## میوه را پوست کنده و قطعه قطعه کنید

برای جلوگیری از تغییر رنگ های غیرعادی بهتر است میوه ها را پوست کنده و قطعه قطعه کنید. نگاه کاسه ای را با یک لیتر آب و یک قاشق غذاخوری نمک پر کنید و قطعات میوه ها را در آن بپزید. می توانید چند قطره آب لیمو به این مخلوط اضافه کنید به این ترتیب میوه شما تغییر رنگ نخواهد داد.

## تازه ها را خرید کنید

سعی کنید از میوه فروشی هایی که میوه و سبزی های تازه می آورند خریدتان را انجام دهید زیرا هر چه میوه ها و سبزی های خریداری شده تازه تر باشند دوره ماندگاری شان طولانی تر خواهد بود.

## سیب های رسیده را از سایر میوه ها جدا کنید

سیب های رسیده را از سایر میوه های تازه جدا کنید زیرا سیب های رسیده از خود گاز اتیلن متصاعد می کنند که می تواند به سرعت بر سایر میوه ها اثر گذار باشد.

## در کیسه پلاستیکی و در جای سرد بگذارید

بهتر است سبزی های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه های پلاستیکی و در سردترین نقطه یخچال بگذارید تا حداقل به مدت ۱۰ روز به صورت تازه باقی بمانند. سبزیجاتی مانند کاهو را باید میان دستمال کاغذی ببچید و در ظروفی دردار قرار دهید. هرگز نباید آنها را با چاقوی فلزی قطعه قطعه کنید و در یخچال بگذارید زیرا در این صورت کاهوها قهوه ای خواهند شد. مطمئن شوید که میوه های شما در یخچال در دمای ۱ درجه سانتیگراد هستند.

## چند توصیه

برای تازه ماندن گوجه فرنگی (تازه، سالم و سفت) بهتر است آن را در دمای اتاق و دور از نور خورشید بگذارید. برای تازه ماندن فلفل بهتر است که آن را در پاکت های کاغذی قرار دهید، نه در کیسه های پلاستیکی. سبزیجاتی مانند کاهو را باید میان دستمال کاغذی ببچید و در ظروفی دردار قرار دهید. هرگز نباید آنها را با چاقوی فلزی قطعه قطعه کنید و در یخچال بگذارید زیرا در این صورت کاهوها قهوه ای خواهند شد. مطمئن شوید که میوه های شما در یخچال در دمای ۱ درجه سانتیگراد هستند. دائما میوه هایتان را بررسی کنید و آنهایی که سطح شان خراب یا لک شده و لکه دار هستند را از بقیه جدا کنید. بهتر است سبزیجاتی مانند انواع کلم ها را کلم بروکلی گرفته تا گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هر بار مصرف آنها را بشوید. برای تازه ماندن ذرت بهتر است آن را میان دستمال کاغذی مرطوب ببچید و در کیسه های پلاستیکی در یخچال قرار دهید. هرگز سبزیجات را در مرحله ذخیره سازی نشوید زیرا با این کار رطوبت کالی را برای رشد باکتری ها فراهم خواهید کرد بنابراین چه بهتر که آنها را درست قبل از مصرف شست و و دهید. بهتر است سبزیجات ریشه ای مانند هویج، شلغم و چغندر را در کیسه های پلاستیکی و در سردترین نقاط یخچال چای دهید. یادمان باشد که میوه ها نفس می کشند بنابراین قرار دادن آنها در کیسه باعث سریع تر شدن فرآیند رسیدن آنها خواهد شد پس اگر رسیده هستند آنها را در کیسه نگذارید. برای تازه ماندن پیاز، سیب زمینی، مویز و سیب زمینی هرگز آنها را در یخچال نگذارید بلکه آنها را در محیطی خشک، تاریک و خشک قرار دهید.

## جای مناسب را انتخاب کنید

جای مناسب را برای نگهداری میوه هایتان انتخاب کنید. به طور مثال میوه هایی مانند انواع نوت و آلبالو را بهتر است در پایین ترین قسمت یخچال جای دهید اما میوه های بزرگی مانند کلاب، موز، پرتقال و هلو را می توان در دمای اتاق (البته دور از نور خورشید و گرما) نگهداری کرد. برای جلوگیری از لک شدن نیز بهتر است کیسه ای که می خواهید میوه را در آن نگهداری کنید پر از هوا و در آن را گره بزنید. به این ترتیب هوا مانند محافظی عمل کرده و از لک شدن آن هنگام حمل و نقل جلوگیری می کند. اگر می خواهید برای مدت کوتاه میوه هایی مانند زردآلو، کلاب و آلو را نگهداری کنید، بهتر است که آنها را در کیسه پلاستیکی و در یخچال بگذارید اما برای مدت طولانی تر بهتر است که آنها را در میان کاغذ یا روزنامه ببچید و در محیطی خشک، تاریک و خنک قرار دهید.

## پرسش از شما - پاسخ از مشهورترین روان درمانگر جهان

# ناراحتی های کهنه را چگونه درمان کنیم؟



نوشته الیستر الیس



● سؤال: آیا می توانیم ناراحتی های کهنه خود را با چند جلسه رفتار درمانی - عقلانی هیجانی برطرف کنیم؟  
پاسخ: مشکلات خیلی زیاد است به شرط آن که بپذیرید مردم حضور خودشان را ناراحت می کنند یا حضور از خانواده، دوستان یا اجتماع اطرافشان ناراحت می شوند. بیزاری مردم از پدر و مادر یا خواهر و برادرشان کالی ریشه ای چندین و چند ساله دارد - یعنی آنها چندین و چند سال است که به خودشان می گویند پدر، مادر، خواهر یا برادرم نباید اینگونه رفتار می کردند - ولی پس از رفتار درمانی عقلانی هیجانی می پذیرند که آنها اینگونه رفتار می کنند و به این ترتیب، تغییر می کنند. البته بیزاری آنها به دلیل رفتار بد پدر و مادر یا خواهر و برادرشان نیست بلکه به دلیل وحی منزلی است که می گوید آنها نباید اینگونه رفتار می کردند سپس می فهمند که می توانند این وحی منزل را کنار بگذارند و از آن پس، پدر، مادر، خواهر یا برادرشان را می پذیرند. البته تغییر رفتارهای ناراحت کننده ای چون هراس از آسانسور، هوابیما یا قطار، زمان می برد. اقدام علیه آنها و تکرار و تکرار این کار و خو گرفتن به این فلسفه جدید که «خوب اگرچه هوابیما و آسانسور تا حدودی خطرناک هستند و گاهی خیلی ناراحت کننده اند اما من می توانم خطر سوار شدن بر آن را به جان بخرم و به مقصد برسیم» حتی راحت به مقصد برسیم و از سوار شدن بر آنها لذت ببرم» زمان می برد.

استخاره برای ازدواج قبل از هر گونه اقدام، دو اشکال مهم دارد:

- در صورت پاسخ منفی استخاره، فرصت‌ها از دست می‌رود و یکی از موانع ازدواج و از علل مهم به تأخیر افتادن سن ازدواج و از دست رفتن فرصت‌ها به ویژه برای خانم‌ها همین مسئله است.

- در صورت پاسخ مثبت استخاره، احتمال بی‌دقتی و بی‌توجهی به فرایند خواستگاری وجود دارد که خطرهایی را در پی خواهد داشت.

برای ازدواج باید براساس راهکارهای ذکر شده در این نوشتار اقدام کنید و پس از گذراندن فرایند خواستگاری (دیدار، گفتگو، تفکر، تحقیق، کنترل، مشاوره و مطالعه) اگر به نتیجه‌ای نرسیدید و در انتخاب تردید داشتید آنگاه می‌توانید استخاره کنید تا جایی برای «اما» و «اگر» های بدی باقی نماند. استخاره به معنای طلب خیر از خدا است و حتما لازم نیست به شکل امروزی و با قرآن باشد.

تأکید امامان معصوم (ع) بر استخاره به شکل دعا بوده تا خداوند با آن، سرگردانی شخصی را از بین ببرد.

امام باقر (ع) فرمود: هرگاه در کار مهمی دچار سرگردانی می‌شوید و می‌خواهید از خدا طلب خیر کنید، در حال نشسته، صد بار این دعا را می‌خوانید:

«پروردگارا! من تو را بدان سبب که به پنهان و آشکار آگاهی می‌خواهم، اگر می‌دانی که فلان کار برابم خیر است آن را

به من بنمایان و بر من آسایش ساز و اگر می‌دانی که برای دین و دنیا و آخرت من شر است آن را به چیزی که برابم خیر است تبدیل فرما و مرا در آن به اندازه خود راضی ساز؛ چرا که تو می‌دانی و من نمی‌دانم؛ تو می‌توانی و من نمی‌توانم؛ تو می‌خواهی و من نمی‌خواهم. همانا تو به پنهانی‌ها آگاهی.»

آقا امام سجاد (ع) نیز برای همین منظور در صحیفه سجاده دعایی (۳۳) دارد. توصیه می‌شود در صورت نیاز به استخاره، با همین شیوه، سرگردانی خود را از بین ببرید؛ اما در صورت باقی ماندن تردید، استخاره با قرآن اشکالی ندارد. اگر به شکل پیش گفته و بدون شرایط لازم استخاره کرده‌اید و اکنون نمی‌خواهید به آن عمل کنید نگران نباشید استخاره از ادله شرعی نیست و عمل به آن الزام دینی ندارد؛ پس مخالفت با آن، خلاف شرع نیست.

براساس فتاوی اکثر مراجع تقلید عمل به استخاره واجب نیست.

بنابراین می‌توانید با دادن صدقه، دعا و توکل به خدا، به نتیجه استخاره عمل نکنید. یکی از مشکلات جدی در امر ازدواج، استخاره‌های بی‌دلیل پس از فرایند خواستگاری و حتی در مواردی پس از جلسه به برون و قبل از عقد است که افزون بر هدر رفتن وقت دو خانواده و در خطر بودن آبروی آنها به ویژه خانواده دختر، لطمه‌های جدی روحی نیز به دختر و پسر وارد می‌شود.

چرا پسران آزادتر از دختران هستند؟

خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد

زنان و دختران، نزد معصومین (ع)

از مقام و منزلت والا، برخوردار بوده، سفارشات و تاکیدات فراوانی از معصومین (ع) در خصوص رعایت مقام آنان باقی مانده که در جای خود می‌بایست مورد بحث قرار گیرد، اما در این جا به اجمال، نظرات آنان را مرور می‌کنیم:

کسی حق ندارد به بدی از زنان یاد کند

- در سیره رسول گرام اسلام (ص) آمده است: کسی حق ندارد به بدی از زنان یاد کند. براساس سنت قطعی رسول خدا (ص) که به عنوان منبع دوم اسلامی معین شده، هر گونه یادی از زن در مجلس مردان که متضمن نوعی وهن باشد، حرام بوده و گناه به شمار می‌آید.
- در بیان رسول اکرم (ص) کرامت و لثامت مرد به نحوه سلوک و معامله او با زن شناخته می‌شود؛ یعنی زن شاخص و صین لثامت و کرامت مرد است.

- اگر حرمت و مقام زن در خانواده توسط شوهر رعایت نشود و سوء خلق از او سر زند، هر مقامی هم که داشته باشد، از عذاب ویژه قبر که مربوط به این امر است، در امان نخواهد بود.
- نماز و عطر و زن، ترادف معنوی و قدسی دارند و ذکر نام زن با این دو، نشان از مقام زن (در منظر رسول گرامی اسلام (ص)) دارد.

خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد

- امیرالمومنین علی (ع) اکثر خیرات را از زنان دانسته و می‌فرماید: اکثر الخیرات فی النساء خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد.

آنچه در این میان مهم و حیاتی است از لوازم قطعی و ضروری نجات زنان و دختران از گرداب تبخیش و بی‌عدالتی ناشی از جنسیت آنان به شمار می‌آید.

ارتقای آگاهی آنان نسبت به منزلت و مقام خود در آثار و منابع دینی و استعدادها و توانایی‌های به ودیعه نهاده شده در ذات و سرنوشت‌شان می‌باشد.

یکی از رموز و دلایل عمده تأکید بر خودشناسی و بازگشت به خویشی که در آیات و روایات اسلامی به طور مکرر مورد اشاره واقع شده، همین جاست.

بدون شک اگر همه زنان و دختران ما به جایگاه واقعی و توانمندی‌های بالقوه خود پی ببرند، کوچکترین تحقیر و تبخیشی را علیه خود نخواهند پذیرفت.

اینجاست که ارزش این سخن امیرالمومنین علی (ع) بیش از پیش آشکار می‌شود که فرمود: «خودشناسی سودمندترین شناسایی‌ها است.»

محمد ربانی  
فصل دوم

حرف‌های جالب  
«علم الهدی» درباره  
همسررداری

بهترین زن کدام است؟



زن در خانواده مسئولیت «رحامت» را برعهده دارد؛ پس نقطه پیوند افراد خانواده با یکدیگر است. برای انجام این مسئولیت، هر زنی باید وظایف مربوط به دو نقش را به عهده بگیرد:

- نقش آرامش دهنده در قبال شوهر؛
  - نقش پرورش دهنده در قبال فرزندان.
- اولین گام در پرورش دهنده، دوران بارداری و تکامل جنین است. یکی از عمده‌ترین عوامل شکل دهنده روحیات فرزندان، حالات و روحیات مادران در دوران بارداری است. لذا اگر مادری در زمان بارداری با رویدادهای ترسناک مواجه شود، فرزندش متوسم می‌شود و اگر با هیجان مواجه شود، فرزندش شجاع خواهد شد. به همین دلیل، ممکن است از یک مادر، دو فرزند، یکی شجاع و دیگری ترسو به دنیا بیاید.

شیر دادن به فرزند

دومین گام در پرورش دهنده، دوران شیر دادن به فرزند است. حتی بچه‌هایی که شیر خشک می‌خورند، نیاز دارند که در زمان شیر خوردن، از عاطفه و نوازش مادر بهره‌مند شوند. توصیه می‌شود که شیر دادن و نوازشی پوشک فرزند، تا حد امکان به دست مادر انجام شود.

حقوق والدین بر فرزندان

در حقوق والدین بر فرزندان هم حق مادر نسبت به پدر مقدم است. امام صادق (ع) فرمود: مردی خدمت پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: «به چه کسی نیکی کنم؟» فرمود: «به مادرت». گفت: «پس از او چه کسی؟» فرمود: «به مادرت». مرد دوباره سئوالش را تکرار کرد و همان جواب را شنید و وقتی برای چهارمین بار پرسید، پیامبر فرمود: «به پدرت». نکته جالب این که امروز دانشمندان می‌گویند که در زمان نوازش فرزند، ترشحاتی که از غدد مغز مادر خارج می‌شوند سه برابر ترشحات همان غدد در مغز پدر است.

بهترین زن کدام است

روزی پیامبر (ص) در مسجد این سؤال را به مسأله گذاشتند که «بهترین زن کدام است؟» هر کدام از حاضران پاسخ دادند: اما پیامبر (ص) هیچ‌کدام را نپذیرفت. سلمان فارسی متوجه شد که این سؤال جواب ویژه‌ای دارد؛ بنابراین در فرصتی که دیگران به سؤال جواب می‌دادند، به منزل حضرت فاطمه (ص) رفت و سؤال را مطرح کرد. فاطمه (ص) در پاسخ فرمود: «بهترین زن آن است که در میان خاندانش بنشیند». سلمان برگشت و پاسخ گفت: پیامبر (ص) فرمود: «این جواب از تو نیست». سلمان هم جریان را نقل کرد و پیامبر (ص) فرمود: «پدر فدایش باد». این سخن سرت فاطمه (ص) مسئولیت زن را در زندگی مشخص می‌کند؛ این نکته نیز در مورد زنان مهم است که هر زن، علاوه بر نقش‌آفرینی شخصی در جامعه، به اندازه هر فرزندی که تربیت می‌کند در اداره جامعه سهیم می‌شود. بنابراین زنان در جامعه چند برابر نقش دارند.

# دلایلی اشتباه برای شروع زندگی مشترک!

حتی اگر همه جوانب کار را در نظر بگیرید، باز هم نمی‌توانید بگویید که انتخاب شما، صددرصد به یک ازدواج موفق ختم می‌شود، حتی اگر در شرایط فعلی، همه چیز طبق مراد شما پیش برود، نمی‌توانید انکار کنید که زندگی در آینده هزار چرخ می‌زند و چرخ‌هایش می‌تواند آدم‌ها را تغییر دهد. با وجود این، نشانه‌هایی وجود دارند که می‌توانند شما را به یک زندگی شکست خورده نزدیک‌تر کنند و شانس موفقیت‌تان را بارها و بارها پایین بیاورند؛ نشانه‌هایی که باخبر بودن از آنها، می‌تواند چند پله شما را به یک ازدواج موفق نزدیک‌تر کند. این دلایل برای شروع زندگی مشترک اشتباه است.



## درد مشترک کافی نیست

گاهی یک درد مشترک یا حتی هدف مشترک، اصلی‌ترین دلیل شما برای ازدواج با یک فرد تلقی می‌شود. چنین دلیلی همیشه برای شما دردسر درست نمی‌کند اما اگر با گذشت زمان، بهانه‌های منطقی‌تری جای آن را بگیرد می‌تواند ازدواج شما را با شکست روبه‌رو کند. گرچه این مشترکات در ابتدا رابطه شما را مجذوب خود می‌کند اما باید بدانید که برای خوشبخت شدن، به دلایل دیگری هم نیاز دارید. اگر هر دوی شما عضو یک گروه ورزشی یا تحصیلی هستید و به همین دلیل وقت زیادی را با هم می‌گذرانید و دغدغه‌های‌تان در این حوزه مشترک است، گمان نکنید که عاشق هم هستید. اگر این موضوع را کنار بگذارید، دیگر دلیل زیادی برای بودن باهم نمی‌توانید پیدا کنید. شما همچنان همراه‌بودن و حضور در کنار هم را با عشق اشتباه می‌گیرید و همین تصور به انتخابی نادرست منجر می‌شود. اگر هم دلیل انتخاب‌تان مشکلی است که در زندگی هر دوی شما وجود دارد و آلزرتان می‌دهد، باز هم بهتر است کمی درنگ کنید. ممکن است روزی این مشکلات از میان برداشته شود و شما دیگر دلیلی برای همدردی با هم نداشته باشید. همراه شدن به دلیل نارضایتی از خانواده یا شکست‌های تحصیلی و اقتصادی، می‌تواند از نمونه‌های این انتخاب اشتباه باشد.

## عکس قبلی را انتخاب نکنید

آدم‌هایی که یک شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض این خطا هستند. آنها چه یک نامزدی شکست‌خورده را در کارنامه داشته باشند و چه به‌دلیل طلاق از همسرشان دچار این بحران شده باشند، در معرض انتخاب نادرست قرار دارند. انکار عادت ما آدم‌هاست که وقتی ارتباطمان را با فردی به هم می‌زنیم، خصوصیات منفی‌اش را در نظرمان فهرست می‌کنیم و بعد به دنبال کسی می‌گردیم که هر خصوصیتی در وجودش باشد، جز ویژگی‌های شریک قبلی زندگی‌مان، اگر بی‌پول بوده به‌دنبال فردی می‌گردیم که تمام زندگی‌اش را کار و فکر پول درگیر خود کرده باشد و اگر مهربان و گرم بوده به‌دنبال فردی مغرور و سرد می‌گردیم. اگر کم سن و سال بوده، تلاش می‌کنیم دلمه بعد فردی را انتخاب کنیم که اختلاف سنی‌اش با ما بالا باشد و اگر تحصیل‌کرده بوده، به دنبال فردی می‌گردیم که به این مسائل زیاد اهمیت ندهد. گاهی فکر می‌کنید شرایط خانوادگی و محل زندگی عشق سابق شما باعث شکست شده است. در این شرایط ممکن است فاصله گرفتن از آن شرایط به هدف اصلی‌تان تبدیل شود. ازدواج تلگرامی یا آدم‌هایی که شناخت زیادی از آنها ندارید و انتخاب فردی از خانوادگی که با خانواده عشق قبلی‌تان زمین تا آسمان فرق می‌کند، می‌تواند از نمونه‌های این اشتباه باشد.

## توس از تنها ماندن

از یک سن که بگذرد بحران شروع می‌شود. مرد و زن هم ندارد. توس از تنها ماندن و اینکه از بین میلیاردها آدم روی زمین هیچ‌کس عاشق‌مان نباشد، رهايمان نمی‌کند. این توس طبیعی، یکی از موضوعات دیگری است که می‌تواند شما را به دامان یک انتخاب اشتباه بیندازد و برایتان پشیمانی به همراه بیاورد. در این مورد شما ممکن است نتوانید تصمیم درست را بگیرید و با یکی از این دو اشتباه رایج روبه‌رو شوید. به‌دلیل توس از تنهایی و نگاه سنگین اجتماع، نخستین گزینه‌ای که پیش روی‌تان قرار می‌گیرد را قبول می‌کنید و تنها می‌خواهید از مجردی طولانی‌مدت راحت شوید و مسئولیت زندگی‌تان را خودتان بر عهده بگیرید. چشم‌هایتان در این زمان بسته می‌شود و فاصله‌ها و اختلافاتی که وجود دارد را نمی‌بینید و با پیدا کردن کوچک‌ترین مشایقت، خودتان را قانع می‌کنید که انتخاب‌تان درست است. به یاد فرصت‌هایی که پیش از این از دست داده‌اید می‌افتید و به خودتان می‌گویید «اینقدر صبر نکردم که به اینجا برسم!» و با این شعار، از همیشه کمال‌گرا می‌شوید و به فرصت‌های مناسبی که پیش روی‌تان قرار دارد، حتی فکر هم نمی‌کنید. شما دنبال یک انتخاب آرمانی هستید و دلتان می‌خواهد با چنین انتخابی، مشتی به دهان همه کسانی بگویید که پیش از این شما را به‌دلیل تنهایی‌تان سرزنش می‌کردند.

## راحت شدن از شر دیگران

نامزد سابق‌تان، رهایی‌تان نمی‌کند. باسبیل خواستگاران نمی‌گذارد آرامش داشته باشید؟ احتمالاً در این شرایط فکر می‌کنید چاره کار شما ازدواج کردن و منعقد شدن است و برای راحت شدن از شر دیگری، تلاش می‌کنید زود به جمع‌بندی برسید و به نزدیک‌ترین گزینه ممکن پاسخ مثبت دهید. برایتان مهم نیست که از نظر روانی توانایی تشکیل زندگی را دارید یا نه؛ تنها چیزی که به آن فکر می‌کنید خلاصی شدن از این بحران است. یا احتمال دارد با این ازدواج، بخواهید خود را از فشارهای خانواده رها کرده و آسودگی‌تان را به خانه‌تان را متوقف کنید اما این تصمیم عجولانه و حساب نشده، می‌تواند فرصت‌های مناسب‌تر را از شما دور ساخته و مجبورتان کند با فردی که هنوز به اندازه کافی یا او آشنا نیستید و دلتان را به او ندادهاید، زیر یک سقف زندگی کنید؛ انتخابی که با دور شدن از این بحران‌ها و بیشتر فکر کردن به آن، ممکن است برایتان مسئله‌ساز شود. شاید فکر کنید با چنین انتخابی، دل نامزد بی‌مهر سابق‌تان را می‌سوزانید و به او می‌گویید که محتاجش نیستید و گزینه‌های دیگری برای انتخاب دارید. احتمالاً در این شرایط می‌خواهید ثابت کنید که همه چیز میان‌تان تمام شده و شما برنده این بازی هستید و زودتر برای ساختن زندگی‌تان به نتیجه رسیدهاید اما فراموش نکنید که روزهای اجباری می‌گذرد و این شماست که باید عمرتان را با این انتخاب تازه بگذرانید.

## لجبازی با خانواده

گاهی مشکلات خانوادگی، شما را به سمت عاشق شدن هل می‌دهد. پشت‌کردن به معیارها و خواسته‌های خانواده یا پیدا کردن یک پایگاه عاطفی این، می‌تواند حتی ناخودآگاه شما را به سمت عشق هدایت کند. در چنین مواردی شما معمولاً برعکس آن فردی که خانواده‌تان منتظر دیدنش هست را برای ازدواج انتخاب می‌کنید. چنین انتخابی بیشتر احتمال شکست دارد. پس خوب به این مثال‌ها توجه کنید. دهان‌کجی به آرزوهای دیرینه خانواده، ممکن است حس انتقام‌جویی شما را ارضا کند؛ برای مثال اگر والدین‌تان همیشه آرزو داشته‌اند که با یک فرد تحصیل‌کرده ازدواج کنید اما انتخاب شما، فردی پولدار با تحصیلات پایین است که هیچ شباهتی به رؤیای آنها ندارد. تنها هدف شما - چه خودآگاه باشد و چه ناخودآگاه - انتخاب برخلاف جریان آب است و دیگر به چیزی فکر نمی‌کنید.



# دلایل خیانت در زن و شوهرهای ایرانی

سپیده دانایی - آمارها و گزارش‌های روانشناسان و دادگاههای خانواده نشان می‌دهد در دهه گذشته گرایش به خیانت به همسر در جامعه ما بسیار افزایش یافته است. روانشناسان و متخصصان از بین رفتن عشق و علاقه، عدم جذابیت همسر، سهل انگاری همسر، هوسرانی، عقده‌های جنسی، اخلاقی و رفتار غیرقابل تحمل همسر، بی‌خطر شمردن خیانت، زیاده خواهی و نوع مطلق را از دلایل اصلی خیانت و بی‌وفایی همسران به یکدیگر می‌دانند. اکنون با چهره‌های شدن این مسئله به طرح و ریشه‌یابی و عللی که در این امر دخیل هستند، پرداخته‌ایم. در زمینه دلایل، نقش جامعه، انواع خیانت و عکس العمل همسران نسبت به این تهاجمی اخلاقی با دکتر محمد کاظم عارف، مجید روانشناس و عضو هیئت علمی انستیتو روانپزشکی تهران گفتگو کردیم.



## خیانت بین همسران در حال حاضر به چند شکل دیده می‌شود؟

خیانت در رابطه خانوادگی دارای انواع و اقسام مختلفی است که عبارتند از:

- ۱ - خیانت رفتاری:** منظور از خیانت رفتاری این است که یکی از همسران به صورت رفتاری و با ارتباط برقرار کردن با شخصی خارج از سیستم خانواده به همسرش خیانت کند که بخش اعظم آن را ارتباط‌های جنسی تشکیل می‌دهد و در جامعه ما نیز رایج است.
- ۲ - خیانت ذهنی:** افرادی که در فکر و تخیلاتشان مدام به شخصی دیگر می‌اندیشند و از آنجا که زاده ذهنشان است، آن فرد شخصی ایده‌آل به شمار می‌آید و در این موقع است که برای زندگی مشترک خطر می‌آفریند چرا که آن شخص دائماً شریک زندگی‌اش را با فرد ایده‌آل ساخته ذهنش مقایسه می‌کند و چون در حال قیاس است، تر ارتباط با همسرش به مشکل بر می‌خورد و رابطه سرد می‌شود.
- ۳ - خیانت کلامی:** در این نوع خیانت، زن یا مرد به صورت تلقنی یا اینترنتی یا اینکه در هر موقعیتی که فراهم شود یا یکدیگر صحبت کرده و گرم می‌گیرند، متأسفانه امروزه به دلیل وجود اینترنت، ارتباط جنسی کلامی و حتی ویدئویی وجود دارد که این هم به نوعی، خیانت محسوب می‌شود. ناگفته نماند این نوع خیانت نوعی انحراف جنسی به حساب می‌آید.

## داشتن اختلالات و مشکلات روانشناختی

افرادی که دچار یکسری از اختلالات بالینی هستند بیشتر در معرض خیانت به همسرانشان قرار می‌گیرند. مثلاً اشخاصی که کنترل‌های هیجانی ندارند یا اینکه دچار ضعف شخصیت اند.

## ازدواج‌های اجباری

زن یا مردی که برخلاف میل شان و به دلیل اصرار خانواده تن به ازدواج می‌دهند، احتمال آن که به همسرشان خیانت کنند بیشتر از سایرین است.

## هیجان خواهی

یکسری از افراد دوست دارند دست به کارهای پنهانی بزنند چرا که برایشان تولید هیجان می‌کنند و این احساس را به دست می‌آورند که افرادی زرتک اند و دیگران نمی‌توانند این قفسه را بفهمند اما این را باید دانست بالاخره روزی این روابط آشکار می‌شود.

## علل اقتصادی

وقتی یکی از همسرها در زندگی مشترک، خواسته‌های مادی اش برطرف نمی‌شود وارد رابطه‌ای قرار می‌گیرد که مرکز توجه اند و نیازهای اقتصادی شان فراهم می‌شود می‌شود که بیشتر در مورد زنان مصداق دارد.

## کنجکاوی

گاهی افراد به دلیل صحبت سایرین درباره روابط خارج از سیستم خانواده، به دنبال بی‌وفایی می‌روند و به اصطلاح می‌خواهند ببینند چه خبر است.

با توجه به عللی که برشمردیم در جامعه امروز ما، کدام یک از دلایل در زمینه خیانت همسران پر رنگ‌تر است؟

نمی‌توان جواب قطعی به این سوال داد، چرا که ما در زمینه آمار مشکل داریم. در مورد خیلی از پدیده‌ها، تحقیقات محکم، علمی و دقیق انجام نمی‌شود، لذا با نداشتن آمار نمی‌توان پاسخ دقیقی داد اما اگر بر مبنای تجربیات و مشاوره‌های بالینی بگوییم، دلایلی چون هیجان خواهی، سرد شدن روابط از جمله توجه نکردن زنان به ظاهر خود و مشکلات جنسی نقش‌های پررنگ تری دارند، در مورد مسائل جنسی باید اشاره کرد به دلیل نگاه متفاوت زنان و مردان نسبت به این قضیه، ممکن است دچار مشکلات جنسی شوند. از نگاه مردان ارتباط جنسی، نشان دهنده مردانگی است و برای زنان، بعد عاطفی و هیجانی دارد، حال هر کدام از آنان با توجه به این نگاهی که دارند اگر در روابط زناشویی شان آن ابعاد مورد توجه قرار نگیرد در جایی خارج از روابط خانواده، به دنبالش می‌گردند. باید این نکته را یادآوری کرد در جامعه کنونی که افراد تحت فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هستند امید خود را به آینده از دست می‌دهند و به رفتارهایی چون اعتیاد یا خیانت گرایش پیدا می‌کنند.

## چه دلایلی منجر می‌شود زن یا مرد به همسرش خیانت کند؟

دلایل زیادی وجود دارد که آنها را به طور خلاصه ذکر می‌کنم اما نمی‌توان برای آنها اولویت و مرتبه‌ای در نظر گرفت.

## سردی روابط:

وقتی بین زوج‌ها روابط محبت آمیز، عاطفی و هیجانی کم می‌شود و دیگر خبری از احساس شور و عشق اولیه نیست، در این زمان ممکن است یکی از زوج‌ها وارد رابطه خیانت آمیز شود.

## سرد شدن نسبت به ظاهر یکدیگر

در زندگی زناشویی فرد به تدریج ممکن است نسبت به ظاهر همسرشان دلبرد شوند یا اینکه جذابیت‌های فرد مقابل برایشان یکنواخت و تکراری شده باشد.

## اعتماد به نفس پایین و خودانگاره منفی نسبت به خود

افراد برای آنکه عزت نفس و خودانگاره شان را حفظ و تقویت کنند، می‌کوشند از طریق رفتارهایشان نشان دهند عزت نفس شان بالاست و در این زمینه مشکلی ندارند این دسته از اشخاص به دنبال رابطه‌هایی خارج از سیستم خانواده می‌گردند تا خودشان را اثبات کنند البته گاهی هم فرهنگ‌ها باعث ایجاد این تصورات می‌شوند. مرد می‌خواهد از طریق مردانگی و زن از طریق جذابیت، خود را نشان دهد.

# این دارو را به شوهرتان بدهید تا به شما خیانت نکند

ایسا نوشت: نتیجه تحقیقات ژاپنی‌ها حاکی از آن است که نوعی دارو می‌تواند مانع از اغواشدن مردان توسط برخی زنان شود. دانشمندان دانشگاه‌های ویرجا و کیوسو در تحقیقاتشان تلاش کردند اثرات تغییردهنده ذهنی به دلیل استفاده از نوعی آنتی‌بیوتیک موسوم به minocycline را آزمایش کنند. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان داد که بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی که داروی minocycline به آن‌ها تجویز شده بود، بهبود قابل‌توجهی را در وضعیت روانی‌شان از خود بروز دادند. این موضوع منجر به انجام آزمایشات بیشتر در خصوص اثرات این دارو بر مغز و بیماری ذهنی شد. دانشمندان بر این باورند که فرایندهای التهابی در مغز ممکن است بر روند ذهنی، مزاج و تصمیم‌گیری اثرگذار باشند. داروی minocycline دارای اثرات ضدالتهابی و محافظت نورونی است و می‌تواند به بیماران در اتخاذ تصمیمات منطقی‌تر کمک کند. در این مطالعه مردان به دو گروه تقسیم شدند. به گروهی از آن‌ها طی چهار روز، این دارو و به گروه دیگر نیز دارونما تجویز شد. محققان هنگامی که به این مردان تصویر زن‌ها را نشان دادند، از آن‌ها پرسیدند که چه میزان از ۸/۵۸ بوند را به هر یک از آن‌ها خواهند داد. همچنین گفته شد در صورتی که این بول را با آن‌ها سهیم شوند، مقدار آن سه برابر خواهد شد.

سپس به این افراد گفته شد که این زنان حق انتخاب دارند که بول را تقسیم کنند یا این که تمامی آن را برای خودشان بردارند.

آن‌ها از ۹۸ شرکت‌کننده مرد خواستند که به هشت تصویر متعلق به زنان جذاب نگاه کنند و میزان صداقت و همچنین جذابیت آن‌ها را تخمین بزنند. تمامی زنانی که تصاویرشان به مردان نشان داده شد، از پیش تصمیم گرفته بودند که به مردان «خیانت کنند». بنابراین شرکت‌کنندگان مرد با شرکای زن تاسلحق طرف بودند، اما از این قریب آگاه نبودند. نتایج نشان داد که روند اعتمادکردن مرتبط با جذابیت در مردان افزایش یافت. با این حال، هنگامی که به این افراد داروی minocycline تجویز شد، جذابیت هیچ تاثیری بر اعتماد کردن مردان نداشته. این مطالعه همچنین نشان داد که جذابیت زنان هنگامی که عنصر بول معرفی شده افزایش یافت. داروی مزبور یک آنتی‌بیوتیک تتراسیکلین است که برای درمان آکنه عفونت‌هایی مانند MRSA و بیماری Lyme به کار می‌رود و همچنین به بهبود علائم آسم کمک می‌کند. آزمایشات اخیر نیز حاکی از آن است که این دارو می‌تواند برای کاهش علائم مرتبط با بیماری‌های روانی از قبیل اسکیزوفرنی و افسردگی به کار رود.



## این زنان بیشتر افسرده می‌شوند

افسردگی پس از زایمان گاهی تا ۹ ماه بعد از زایمان نیز ادامه می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهند زنانی که زایمان‌های مکرر و زیاد داشته‌اند، به میزان قابل

ملاحظه‌ای در معرض خطر افسردگی هستند. بر اساس این مطالعه که به صورت مشترک در چندین کشور انجام شده است، مادرانی که بیش از دو فرزند دارند و فواصل میان زایمان‌هایشان نیز کوتاه است، از نظر روحی به مراتب آسیب پذیرتر بوده و بیشتر در معرض افسردگی حاد یا خفیف هستند. بنابراین پژوهش با توجه به اینکه افسردگی پس از زایمان گاهی تا ۹ ماه بعد از زایمان نیز ادامه می‌یابد، مادرانی که چندین زایمان داشته‌اند بیشتر دچار افسردگی و یا تشدید علائم آن می‌شوند. در این بررسی که در فاصله سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۱ انجام شده است، مشخص گردید زنانی که چندین زایمان داشته‌اند، در ۹ ماه اول پس از زایمان تا ۱۹ درصد بیشتر علائم افسردگی را بروز می‌دهند. همچنین نتایج نشان داد مادرانی که قبل از بارداری دچار اختلالات روحی بوده‌اند، یا احتمال بیشتری در معرض خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان قرار دارند.

نکته جالب در این تحقیق این بود که مشخص شد در مادران شاغل که از روابط اجتماعی گسترده‌تر و همچنین استقلال مالی برخوردارند، احتمال ابتلا به افسردگی شدید پس از زایمان کمتر است. سطح تحصیلات مادر نیز در این زمینه موثر گزارش شده است. به این معنی که هر چه مادر تحصیلات بالاتری داشته باشد، پس از زایمان شرایط روحی مطلوب‌تری خواهد داشت.

جامعه و فرهنگ حاکم بر آن، تا چه حد در افزایش خیانت زن و شوهر نسبت به هم دخیل هستند؟

نقش‌شان، به خصوص در آموزه‌ها و تربیت‌های گذشته، بسیار زیاد است. به عنوان مثال این فرهنگ در جامعه ما جا افتاده که خیانت مردان قابل قبول‌تر از خیانت زنان است. اگر مردی خیانت کند گفته می‌شود شیطنت کرده است اما در مورد زن می‌گویند مشکل اخلاقی دارد. در جامعه‌ای که به طور ضمنی تمند زوجات را تأیید می‌کند آن هم بدون مسئولیت و تعهد، مسلم است به رواج خیانت کمک می‌شود. فشارهای اجتماعی در جامعه نیز سبب استرس می‌شود و این استرس بر روی زندگی تأثیر می‌گذارد و منجر به اختلالات زناشویی و تعارضات می‌شود. برخی از افراد برای رها شدن از این استرس‌ها می‌خواهند آرامش را در رابطه دیگر جستجو کنند. وقتی جامعه مسئولیت‌حملی را نسبت به این دسته از رفتارهای غیرمعمول بالا می‌برد هیچ راهکاری برای جلوگیری از آن ارائه نمی‌دهد. زشتی این مسئله از بین می‌رود و ما خیانت را چه در دوران پیش از ازدواج یا بعد از ازدواج می‌بینیم.

**خیانت به همسر تا چند سال گذشته بیشتر از طرف مردان بود اما امروزه شاهد هستیم زنان نیز به این ناهنجاری اخلاقی روی آورده‌اند، از نظر شما دلیل این موضوع چیست؟**

زمانی که مردان در گذشته خیانت می‌کردند، زنانشان برای مقابله با ناراحتی شوهر، خود را وقت امور خانوادگی می‌کردند و از این طریق تحملشان را بالا می‌آوردند و بیش خود می‌گفتند و اقلیت زندگی همین است، مردان همه اینگونه اند اما امروزه با توجه به اطلاعاتی که از رسانه‌های مختلف کسب کرده‌اند و اینکه در جامعه حضوری پررنگ دارند، درصد تغییر ناهنجاری گذشته برآمده‌اند. برنامه‌های تلویزیونی ماهواره نیز به این وضعیت نامن زده است. این برنامه‌ها که معمولاً با توجه به فرهنگ‌های کشور دیگر است، برای بالا بردن جذابیت و هیجان، به بخش فیلم و سریال‌هایی می‌پردازند که تمرکز اصلی بر روی خیانت است، همه به هم خیانت می‌کنند و هیچ انتقالی نمی‌افتد و نباشی نیز ندارد و نشان دادن اینگونه از برنامه‌ها سبب می‌شود خیانت زشتی خود را در خانواده از دست بدهد.

### آینده خیانت در جامعه را چگونه می‌بینید؟

با توجه به شرایط خاص جامعه ما، آینده درخشانی را در زمینه ازدواج نخواهیم داشت چرا که سیاستمداران و سیاستمداران و متخصصان به این مسئله از دیدگاه علمی نگاه نمی‌کنند و آسیب شناسی دقیقی انجام نمی‌دهند که بر مبنای آن راهکار ارائه دهند فقط روش‌های ضربتی منطقی است که نمی‌تواند عملکرد موثری داشته باشد. چیزی که روی زمین است به زیر زمین خواهد رفت و از بین نمی‌رود و پنهانی‌تر خواهد شد.

### اگر همسران خیانت کرد

**زمانی که همسر با خیانت زن یا شوهرش روبرو شد، از منظر شما مناسب‌ترین عکس‌العملی که باید نشان داد، چیست؟**

در ابتدا آرامش خود را حفظ کنند و سریع واکنش نشان ندهند. باید این اجازه را به خود دهند چند روزی از این مسئله بگذرد و در صورتی مناسب یا همسرشان این موضوع را مطرح کنند، دلایل این اتفاقات را بررسی کنند، علت این رفتار را بیابند و نگاهی به رفتار و عملکردهای خودشان در زندگی مشترک داشته باشند. از تصمیم‌گیری‌های عجولانه پرهیزند. بیشتر افراد وقتی با این وضع روبرو می‌شوند فوراً از ملاقای حرف می‌زنند بهترین کار این است بعد از ماجرا، سراغ مشاور بروند و مسائل را حل کنند. و یک بازنگری در رابطه‌شان داشته باشند. با همه این موارد اگر دیدید شرایط زندگی شئی تان سخت است، در نظر بگیرید اگر چنانچه شوید آیا شرایط بهتر می‌شود یا بدتر.

### آیا ازدواج‌هایی را که بر اثر خیانت زن یا مرد تخریب شده است، می‌توان دوباره ترمیم کرد؟

بله البته به دلایل خیانت کردن بستگی دارد. مثلاً اگر دلیل خیانت سرد شدن روابط نسبت به هم باشند می‌توانند با کمک مشاور، رابطه را بهتر کنند. به هر حال خشم و عصبانیتی که در افراد قربانی خیانت ایجاد می‌شود با تامل حل و فصل خواهد شد.

### بهترین کمک به فرد خیانت دیده

**بهترین کمکی که به فرد آسیب دیده از بی‌وفایی همسر می‌توان کرد چیست؟**  
باید به آنها گفت بلافاصله خودشان را محاکمه نکنند، مقصر نشمارند و قبول کنند این رفتاری است که رخ داده و حشاشان است که دچار خشم و عصبانیت شوند. باید حتماً آنها را به روانشناس ارجاع داد چرا که مشاور به فرد آسیب دیده کمک می‌کند به این مسئله از نگاه واقع بینانه‌تر بنگرد. گاهی ممکن است این دسته از افراد دچار اختلالات افسردگی و اضطرابی شوند که نیاز به دارودرمانی دارند. باید به این اشخاص آمبولوری داده شود احتمال ترمیم وجود دارد، هر چند که زمانبر است.

### همسران چگونه زندگی‌شان را از خطر خیانت و بی‌وفایی همسران حفظ کنند؟

اول اینکه زن و مرد باید در انتخاب همسر دقت کنند و فقط بر اساس یک بعد مانند زیبایی یا پول ازدواج نکنند چرا که در طول زمان این ابعاد در نظر زن و شوهر عملاً می‌شود پس باید حتماً یکسری اصول در انتخاب شریک زندگی‌شان در نظر بگیرند. دوم اینکه زمانی که زن و شوهر ازدواج کردند نباید فکر کنند حالا همه چیز درست است. زندگی مشترک نیاز به توجه و تقویت دارد. ازدواج مانند گیاهی است که باید به آن رسید تا رشد پیدا کند. وقتی دختر و پسر با یکدیگر ازدواج کردند مثل آن است نهالی را کاشته باشند و اگر آبیاری نشود خشک می‌شود. توصیه ام این است که افراد پس از ازدواج خاطرات خوب خود را با یکدیگر مرور کنند و اینکه ازدواجشان بر اساس عشق و علاقه بوده است همیشه زنده نگاهدارند.

# تغییر دکوراسیون در یک روز یا کمتر

برای ایجاد تغییر و تحول در جلوه کلی دکوراسیون خانه مجبور نیستید دکوراسیون کل خانه را تغییر دهید بلکه اقداماتی وجود دارد که تنها با انجام آن‌ها در یک ساعت یا یک روز می‌توانید جلوه دکوراسیون خانه خود را دگرگون سازید و می‌توانید تغییری واقعی و محسوس را در خانه شما ایجاد کنید. در ادامه به برخی از مهم‌ترین این اقدامات توجه کنید و با امتحان هر کدام از آن‌ها ببینید که چگونه احساس تازه‌گی و نو بودن وارد دکوراسیون خانه شما می‌شود:



افزودن کوسن به دکوراسیون مبل و صندلی‌ها

اگر جلوه صندلی‌های اتاق غذاخوری شما و صندلی‌های موجود در دیگر فضاها فرسوده و خسته‌کننده شده است می‌توانید بدون دردسر و بسیار راحت به تعویض آن‌ها و نوسازی جلوه صندلی‌ها بپردازید. این کار را می‌توانید به راحتی خودتان انجام دهید و یا از یک فرد ماهر کمک بگیرید. در هر صورت زمان زیادی طول نمی‌کشد و می‌توانید به راحتی و با سرعت صندلی‌های نو و زیبا داشته باشید.

در نظر گرفتن پوشش جدید برای تشکچه صندلی‌ها اگر جلوه صندلی‌های اتاق غذاخوری شما و صندلی‌های موجود در دیگر فضاها فرسوده و خسته‌کننده شده است می‌توانید بدون دردسر و بسیار راحت به تعویض آن‌ها و نوسازی جلوه صندلی‌ها بپردازید. این کار را می‌توانید به راحتی خودتان انجام دهید و یا از یک فرد ماهر کمک بگیرید. در هر صورت زمان زیادی طول نمی‌کشد و می‌توانید به راحتی و با سرعت صندلی‌های نو و زیبا داشته باشید.

افزودن کوسن به دکوراسیون مبل و صندلی‌ها کوسن‌ها راهی بسیار عالی و تأثیرگذار برای اضافه کردن رنگ، بافت و طرح به دکوراسیون مبل‌های ساده و قدیمی و در نهایت دکوراسیون اتاق است. قبل از انتخاب کوسن‌ها ابتدا با دقت به اطراف نگاه کنید و ببینید که در حال حاضر دکوراسیون اتاق چه چیزی کم دارد؟ رنگ؟ بافت یا طرح؟ سپس با توجه به این کمبود کوسن‌ها مناسب با رنگ بافت و طرح مناسب را انتخاب کنید و از قوام مختلف و متنوع آن‌ها در اشکال مختلف مثلاً دایره و مربع برای قرار دادن روی مبل و کتابچه‌های قدیمی خود استفاده کنید و تحول و افزایش چشم‌گیر جذابیت دکوراسیون فضا را نظاره‌گر باشید.

نقاشی تنها یک دیوار

اگر حس می‌کنید دکوراسیون فضای مورد نظر شما نیاز به پرشی بزرگ و تحولی بساز محسوس دارد تنها یکی از دیوارهای اصلی آن فضا را با رنگی متضاد و زنده رنگ‌آمیزی کنید برای این کار توجه داشته باشید که بهتر است آن دیوار یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین دیوارهای اتاق باشد برای مثال دیوار پشت تلویزیون در اتاق نشیمن یا دیوار پشت تخت خواب در اتاق خواب. همچنین از انتخاب رنگ برای نقاشی یک دیوار نهراسید و بی‌پروا رنگی تند و زنده را برای آن انتخاب کنید.

## پاکسازی و سازماندهی بوفه‌ها

طرفی که داخل بوفه‌ها و کمد و کابینت‌های در شیشه‌ای وجود دارد را بیرون بیاورید و داخل بوفه و کمد‌ها را کاملاً درخشان و تمیز کنید و در صورت نیاز ظروف را نیز بشوید تا تمیز و درخشان شوند سپس به صورت بسیار شکیل و زیبایی ظروف را کنار هم داخل بوفه بچینید. اگر حس کردید تعداد و تراکم ظروف داخل بوفه زیاد است از تعداد آن‌ها بکاهید و مقداری از آن‌ها را جایی دیگر قرار دهید و برعکس اگر حس کردید بوفه شما خیلی خلوت است ظروف کریستال دکوری و زیبا خریداری کنید و به بوفه خود اضافه کنید. با توجه به اقداماتی که گفته شد می‌توان دریافت که لازم نیست برای تغییر و تحول در جلوه دکوراسیون خانه خود روزها و هفته‌ها وقت صرف کنید بلکه با انجام یک یا چند یک از این اقدامات می‌توانید صرف یک روز و یا حتی صرف تنها چند ساعت می‌توانید جلوه دکوراسیون خانه را دگرگون سازید و زمینه را برای تجدید روحیه خود و اعضای خانه خود به بهترین نحو فراهم سازید.

## آرامش در اتاق خواب شکلاتی

نیاز انسان به خواب و استراحت برای تخلیه خستگی‌ها، تنش‌ها و فشارهای روزمره یکی از انکارناشدنی‌ترین نیازهاست که رابطه مستقیم با سلامت، تندرستی، نشاط و موفقیت ما در زندگی دارد. پیشنهاد می‌کنیم برای داشتن خوابی آرام و عمیق به توصیه‌های زیر عمل کنید.

### اتاقی که باید پنجره داشته باشد

هرگز اتاقی را که فاقد پنجره است برای اتاق خواب خود انتخاب نکنید. این اتاق نامناسبترین انتخاب برای محل خواب شماست. یکی از مهم‌ترین عواملی که این اتاق را به بدترین انتخاب تبدیل می‌کند از بین بردن شانس بهبود هوا در اتاق است. به این ترتیب بدون وجود پنجره رابطه اتاق با هوای آزاد و پراکسین محیط قطع می‌شود و ششکال اکسیژن رسانی در طول روز اتاق خواب نامسکن می‌شود. بنابراین شب هنگام خواب اکسیژن کافی برای افراد وجود ندارد ضمن آن که نودین پنجره در اتاق خواب بویزداری اتاق را نیز مشکل می‌کند و شخص را از داشتن نور طبیعی اتاق محروم می‌کند که هر نوبی این‌ها هم اکسیژن به هم نوز احباب از جمله ضروریات یک اتاق خواب مناسب است.

### چرا اتاق خواب باید شکلاتی باشد؟

برای آن که خواب بهتری را در اتاق خواب خود تجربه کنید بهتر است از رنگ‌های روشن و گرم شکلاتی یا قهوه‌ای روشن برای رنگ‌آمیزی دیوارهای آن استفاده کنید. این رنگ‌ها به شما کمک می‌کند تا به لحاظ روانی آمادگی بهتری برای خوابیدن پیدا کنید. براساس دیدگاه کارشناسان رنگ درمانی این رنگ‌ها به راحتی بر اعصاب انسان تأثیر آرام بخش گذاشته و به داشتن خوابی آرام و عمیق کمک می‌کند.

### شمع‌های زرد رنگ

مناسب‌ترین نورپردازی برای اتاق خواب آن است که نور به گونه‌ای در این فضا تابیده شود که چشم شما را مستقیم نشانه نرود به این معنی که این نور موجب آزار چشم فردی که نیاز به استراحت دارد نشود. بنابراین برای اتاق خواب به ویژه در زمانی که ساعت خواب نزدیک است نمی‌توان از نور لامپ‌های معمولی استفاده کرد بلکه باید از نورهای ضعیف و طرف به اندازه نور یک شمع استفاده کرد. برای این منظور می‌توانید از لامپ‌هایی که با سوئیچ‌های گردان طراحی شده‌اند استفاده کنید یا چراغ‌های این سوئیچ‌ها می‌تواند نور لامپ را در حد یک شمع تنظیم کنید. ضمن آنکه توجه داشته باشید از نورهای گرم مثل لامپ‌های زرد استفاده کنید.





# خصوصیات تان به کدام ماه نزدیک است؟

این تست را با دقت جواب دهید و گزینه‌هایی که انتخاب می‌کنید اعداد مقابلشان را با هم جمع کنید تا در آخر معلوم شود شما بیشتر به چه ماهی نزدیک هستید یا با متولد آن ماه راحت‌تر ارتباط می‌گیرید.

**5** آیا در قبال ارتباط‌های تان احساس تعهد و مسئولیت می‌کنید؟

- (الف) بله (۳)  
(ب) گاهی اوقات (۲)  
(ج) خیر (۱)

**6** کدامیک از گزینه‌های زیر بهتر از همه خصوصیات شما را توصیف می‌کند؟

- (الف) پرشور، مشتاق، پر حرارت و سرشار از انرژی (۳)  
(ب) با ثبات، پیگیر، منطقی و اهل عمل (۲)  
(ج) عاطفی و روشنفکر (۲)  
(د) حساس و تحریک‌پذیر (۱)

**7** آیا خود را فردی کاری و فعال تلقی می‌کنید؟

- (الف) بله کاملاً (۳)  
(ب) تا حدی (۲)  
(ج) خیر اصلاً (۱)

**8** آیا در زمینه خرج کردن پول خوب و حساب‌شده عمل می‌کنید؟

- (الف) بله کاملاً (۳)  
(ب) تا حدی (۲)  
(ج) خیر اصلاً (۱)

**13** آیا احساسات و عواطف خود را بروز می‌دهید؟

- (الف) بله همیشه (۲)  
(ب) گاهی اوقات (۲)  
(ج) خیر اصلاً (۱)

**14** اطرافیان‌تان شما را چگونه توصیف می‌کنند؟

- (الف) فردی واقع‌نگر (۳)  
(ب) فردی آرمانگرا (۱)

**1** آیا خود را فردی خودکاو و درونگر تلقی می‌کنید؟

- (الف) بله قطعاً (۳)  
(ب) گاهی اوقات (۲)  
(ج) خیر به هیچ وجه (۱)

**2** چگونه با تغییرات مواجه می‌شوید؟

- (الف) به پیشواز و استقبال آنها می‌روید (۳)  
(ب) به خوبی خود را با آنها سازگار و هماهنگ می‌کنید (۲)  
(ج) تا جای ممکن از آنها فرار می‌کنید (۱)

**3** از کجا، بیشترین قدرت احساسی‌تان را دریافت می‌کنید؟

- (الف) از درون خود (۲)  
(ب) از محیط اطراف‌تان (۱)

**4** آیا به جزئیات اهمیت زیادی می‌دهید و به اصطلاح مو را از ماست بیرون می‌کشید؟

- (الف) بله (۳)  
(ب) تا حدی (۲)  
(ج) خیر (۱)

**9** آیا خود را فردی مبتکر و خلاق تلقی می‌کنید؟

- (الف) بله کاملاً (۳)  
(ب) تا حدی (۲)  
(ج) خیر اصلاً (۱)

**10** آیا فردی جسور و بی‌پروا هستید؟

- (الف) بله (۳)  
(ب) گاهی اوقات (۲)  
(ج) خیر (۱)

**11** آیا خود را فردی لذت‌طلب تلقی می‌کنید؟

- (الف) بله کاملاً (۳)  
(ب) تا حدی (۲)  
(ج) خیر اصلاً (۱)

**12** آیا فردی کمال‌گرا هستید؟

- (الف) بله (۲)  
(ب) خیر (۱)

**15** در یک مهمانی معمولاً:

- (الف) به پذیرایی از دیگران می‌پردازید (۴)  
(ب) با گفتن لطیفه دیگران را به خنده وا می‌آورید (۵)  
(ج) در کنار دوستان یا خویشاوندان می‌نشینید و سخت سرگرم گپ‌زدن با آنها می‌شوید (۳)

- (د) خاطرات شیرین و جالب‌تان را برای دیگران تعریف می‌کنید (۳)  
(ل) با همه سر صحبت را باز می‌کنید و هر چند دقیقه یک‌بار کنار فرد جدیدی می‌نشینید (۲)  
(م) در گوشه‌های دنج می‌نشینید و در سکوت و تنهایی رفتار دیگران را زیر نظر می‌گیرید (۱)  
(ی) برای مهمانان میوه پوست می‌کنید و توجه همه را به خود جلب می‌کنید (۲)

## نتیجه تست:

اگر نتیجه تست به دست آمده با هر کدام از گزینه‌های زیر مطابقت داشت، شما باید در آن ماه خاص متولد می‌شدید یا

خصوصیات تان بیشتر به متولدین این ماه نزدیک‌تر است.

اگر امتیازتان بین ۱۵ تا ۱۷ است..... ماه اسفند	اگر امتیازتان بین ۲۳ تا ۲۵ است..... ماه شهریور
اگر امتیازتان بین ۱۸ تا ۲۰ است..... ماه بهمن	اگر امتیازتان بین ۲۶ تا ۲۸ است..... ماه مرداد
اگر امتیازتان بین ۲۱ تا ۲۳ است..... ماه دی	اگر امتیازتان بین ۳۹ تا ۴۱ است..... ماه تیر
اگر امتیازتان بین ۲۴ تا ۲۶ است..... ماه آذر	اگر امتیازتان بین ۴۲ تا ۴۴ است..... ماه خرداد
اگر امتیازتان بین ۲۷ تا ۲۹ است..... در ماه آبان	اگر امتیازتان بین ۴۵ تا ۴۶ است..... ماه اردیبهشت
اگر امتیازتان بین ۳۰ تا ۳۲ است..... ماه مهر	اگر امتیازتان ۲۷ است..... ماه فروردین

# از فرار عروس و داماد از مجلس عروسی تا کنترل حسادت به مادر شوهر

گزارشی از  
مراسم و آیین  
ازدواج در  
کشورهای  
مختلف

ازدواج سنتی پسنده است که طی آن دو فرد پیمان زناشویی با یکدیگر بسته تا پس از آن در کنار یکدیگر زندگی مشترک را آغاز کنند. البته این مراسم در کشورهای مختلف متفاوت برگزار می‌شود که در زیر به خلاصه‌ای از آن پرداخته‌ایم.

هند: عروسی با شکلات، پول، تخم مرغ و نارگیل!

شکلات و پول و تخم‌مرغ همواره در مراسم عروسی هندیل نقش مهمی دارند و نشان دهنده زندگی شیرین حاصلخیزی و موفقیت است. این مراسم جشنی است که شامل تشریفات مذهبی جهت دور کردن ارواح خبیث است. پس از عقد یا همان بستن پیمان زندگی، پدر یا برادر داماد دسته گلی را به نوه تازه عروس می‌کنند. سپس نارگیل را پیش پای سر عروس و داماد می‌اندازد و به وسیله آن سه مرتبه دور آنها شکل دایره توسم می‌کند. دامادهای هندی اغلب کلاهی به سر می‌گذارند و صورت خود را با نقالی از گل می‌پوشانند. آنها معتقدند که با این عمل ارواح خبیثه را از خود می‌رانند. در مراسم سنتی نیز عروس لباس ساری سبزی و قرمز رنگی که به وسیله جواهرترین شده است بر تن می‌کند (ساری لباس زنان هندی می‌باشد که معمولاً به همراه آن پارچه‌ای هم به دور بدن می‌پیچانند). مراسم حیاطکاری نیز هنوز در بین آنان شیوع دارد. در شب مراسم عقد، مراسم سنتی اظهار کردن نیز انجام می‌شود و پای عروس را توسط حنظل و تخم مرغ و نارگیل می‌زنند و در پایان هدیه مخصوصی همانند گردنبند که نشانه متأهل شدن او است به وی پیشکش می‌شود.



اگر در مراسم عروسی کرای‌ها اردک و غاز دیدید تعجب نکنید زیرا آنها معتقدند که نشانه خوشبختی است.

## گره جنوبی، یک جفت غاز هدیه ویژه برای عروس خانم!

قبل از اینکه تازه عروس به خانه بخت برود باید هفت خان رستم را پشت‌سر بگذارد! طی یک مراسم معارفه سنتی وی به خانواده داماد معرفی می‌شود تا در صورت پذیرفته شدن وارد مرحله بعد شود. اولین مراسم این است که پس از پذیرفته شدن، عروس و داماد لباس رسمی به تن کرده و به خانه خانواده داماد می‌روند تا داماد زن آینده خود را به خانواده رسماً معرفی کند. پدر داماد خرما به دست عروس (دختر خوانده خویش) می‌اندازد تا برایشان آرامش و خوشبختی را به ارمغان بیاورد. در مراسم جشن کرای‌ها می‌توانند ستون‌های زندگی مشترک را قوی‌تر بخشند. بخشی دیگر از مراسم آنان این است که پیش از ازدواج داماد با اسب سفید به خانه هوسر آینده خویش می‌رود و یک جفت غاز به آنان هدیه می‌کند تا نشان دهد که فردی صاف است و خواهان دختر آنان می‌باشد.



نقش و نگار زنی با حنا در میان هندی‌ها بسیار شایع است.

## وزن طلا، عروس و داماد بدون خدا حافظی به خانه بخت می‌روند

در کشور ویتنام خانواده نقش مهمی در امر ازدواج ایفا می‌کند و داماد قبل از اینکه به خواستگاری دختر مورد علاقه‌اش برود باید از پدر عروس کسب اجازه کند. مراسم ازدواج در این کشور معمولاً دو هفته به طول می‌انجامد. پس از این دو هفته، تشریفات و مراسم مذهبی که نشان دهنده ازدواج رسمی زوجین می‌باشد برگزار می‌شود و این دو رسماً به همه معرفی می‌شوند. معمولاً جشن مذهبی ازدواج جشنی بزرگتر و بهتر است. در مراسم عروسی سنتی مردم این کشور، خانواده عروس و داماد ۱۳ سکه که به آرزای معروف هستند به آنها هدیه می‌دهند که سبیل خوشبختی و کاشایی در زندگی است. گاهی عروس و داماد نیز به یکدیگر این سکه‌ها را هدیه می‌دهند. پس از پایان مراسم سنتی زوجین به صورت پنهانی و بدون اینکه از کسی خدا حافظی کنند مجلس را ترک می‌کنند. آنها معتقدند که با این عمل موفقیت و خوشبختی را برای خود بوجود خواهند آورد.

## تایلند، چانه زنی عجیب عروس و داماد

قبل از اینکه صدای ناقوس از نواج به گوش برسد، عروس و داماد به معبد رفته و مقداری غذا به راهب‌ها پیشکش می‌کنند و پس از انجام مراسم، زوج جوان را با دعای خیر خویش بدرقه می‌کنند. مراسم عروسی در تایلند معمولاً تجمیلاتی نیست و تنها اقوام و دوستان نزدیک در آن حضور دارند. طی یک مراسم و آیین قدیمی دو زوج روبروی هم نشسته و با انگشت خود به چانه یکدیگر فشار وارد می‌کنند. دست هر دو آنان نیز توسط رشنه‌ای از گل پوشیده می‌شود. مراسم معمولاً توسط بزرگان خانواده آغاز می‌گردد و برای آنان آرزوی موفقیت و خوشبختی می‌کنند. انجام مراسم عروسی در تایلند نشانه کاشایی و موفقیت و البته عقابیت به خوبی است.

## ترکیه، ۷ شبانه روز عروسی!

مراسم و آیین ازدواج در کشور ترکیه معمولاً چند روز به طول می‌انجامد. روز پس از عروسی، عروس به خانه پدر خویش بازمی‌گردد تا مراسم حنا کشی انجام شود. مراسم عروسی مردمان مسلمان این منطقه چهار تا هفت شبانه روز ادامه دارد و مراسم در دو بخش زنده و مرده برگزار می‌شود و به شادی و پاکبویی می‌پردازند و معمولاً در خانواده‌های مسلمان دختر و پسر تا روز مراسم عروسی حق ندارند یکدیگر را ببینند. لباس عروس معمولاً لباس لبریشمی گلنوزی شده زنبیلی است که شل فرمز رنگ مخملی آن را تکمیل می‌کند.



ترکیه، کشوری است که هنوز هم آداب و سنت‌های خود را در مراسم عروسی اجرا می‌کند.



زوج تایلندی در حال پیشکش کردن غذا به راهبین هستند.

## لبنان، ازدواج در سه مرحله

لبنان، کشوری قدیمی است که در آن ازدواج رسم و رسوم خاص خود را دارد. مراسم ازدواج به سه مرحله آماده کردن عروس، جشن و مراسم عروسی و پذیرایی از مهمانان تقسیم می‌شود. یک هفته قبل از مراسم عروس، عروس وقت خود را بیشتر با دوستانش سری می‌کند تا از نظر روح و روانی آماده مراسم شود. این روزها بیشتر مراسم در این کشور به سبک مراسم غربی‌ها برگزار می‌شود اما همچنان این سنت‌ها حفظ شده‌اند و برخی آنان را سرلوحه خوش فرا می‌دهند. بیوت یکی از آن شهرهایی است که مومنان آنها بیشتر به فکر انجام مراسم جمالی هستند. عروس بزرگ روز جشن عروسی به وسیله حلقه گیشواره انگو و نایج مین می‌شود. گل سرخ نیز از محبوبترین گل‌هایی است که در روز مراسم بیشتر از آن استفاده می‌شود. عروس لباسی سبز به تن می‌کند که نشان دهنده پاکدامنی وی و آرزوی خوشبختی برای اوست. در پایان هم با نخلی به نام «غریب» از مهمانان پذیرایی می‌شود.



زوج آذربایجانی هم طی مراسم خاصی به خانه بخت می‌روند



مراسم عروسی در کشور لبنان بسیار پیچیده است.

## جمهوری آذربایجان، مهمانان شیرینی‌هایشان را می‌برند!

مراسم ازدواج در این جمهوری بسیار نزدیک به مراسم خودمان می‌باشد. در ابتدا فردی به عنوان نماینده از طرف خانواده داماد به خانه عروس می‌رود. مأموریت او اعلام کردن علاقه داماد به دختر خانواده می‌باشد. معمولاً در اولین جلسه نمی‌توانند نظر خانواده عروس را جلب کنند و در پی آن خانواده داماد برای گرفتن رضایت اعضای دیگری از خانواده را نزد آنان می‌فرستند. در اولین جلسه خواستگاری دو خانم که معمولاً یکی مادر داماد و دیگری یکی از اقوام نزدیک می‌باشد به خانه عروس می‌روند و پس از جلب رضایت بزرگان دو خانواده به دور هم جمع می‌شوند و نظرات خود را بیان می‌کنند. پدر عروس تنها با موافقت دختر خویش جواب «بایله» می‌دهد. در صورتی که جواب دختر خانواده مثبت باشد، دو خانواده روی تاریخ روز عروسی به بحث می‌پردازند. روز نامزدی در حدود 25 تا 30 نفر از دوستان و نزدیکان عروس جمع می‌شوند و به دور وی حلقه می‌زنند. اقوام داماد با آوردن حلقه نامزدی، روسری و شیرینی حضور خود را اعلام می‌کنند. خواهر داماد حلقه را به دست عروس، روسری یا شال را به شانه‌اش می‌اندازد و شیرینی را بین حضار پخش می‌کند و مراسم رسماً آغاز می‌شود. پس از پایان جشن، مراسم زنانه برگزار می‌شود و دوستان عروس می‌نشینند و عروس چشمان خود را می‌بندد و می‌چرخد و در یک لحظه بوفاف می‌کند. انگشت نو به دست هر کسی که بود می‌نهد حلقه را به دست کند. آنان معتقدند که اولین نفری که انتخاب شود نظر بعدی خواهد بود که به خانه بخت می‌رود. پس از پایان مراسم هر کسی سهم شیرینی خود را برداشته و از خانه خارج می‌شود.

## لباس عروس و داماد زاپتی به رنگ سیاه و سفید است.

## چین، عروس قرمزپوش و گیک‌های چند طبقه برای خوشبختی



رنگ قرمز که نشانه عشق و موفقیت است در مراسم چینی همه‌جور دیده می‌شود.

زینبلی است که زوجها با بالا رفتن از آن می‌باشند به موفقیت دست یابند. یک توستا عروس و داماد و از طبقه پایین به بالا بریده می‌شود و هر کدام یک تکه از آن را به دندان یکدیگر می‌کنند. این عمل طوری انجام می‌شود که بازوهای دو طرف در یکدیگر گره می‌خورد. سپس آنها تکه‌های از کیک‌های را بریده و در طرفی گذاشته و به بزرگان خانواده از جمله پدر بزرگ‌گناه مادر بزرگ‌گناه پدر و مادر خویش تقدیم می‌کنند. گاهی این مراسم مجازل برگزار می‌شود و با ۹ یا ۱۰ نوع غذا از مهمانان پذیرایی می‌شود.



## زاپن، کنترل حسادت عروس به مادر شوهر یا لباس ویژه

پیش از روز عروسی زوجین طی مراسمی به معبد مقدس می‌روند. عروس از سر تا نوک پا یکدست سفید است و بنین طریقی پاکدامنی خود را نشان می‌دهد. وی یک کیمونوی سفید رنگ به تن می‌کند و حد بندی سفید که با زیور آلات بسیاری تزئین شده است به سر می‌بندد که با این حرکت خوشبختی و عاقبت به خیری را می‌طلبد. شال سفیدی نیز دور کیمونو دور کمر بسته می‌شود تا سنت به طور کامل رعایت شود. آنها معتقدند که با این عمل عروس می‌تواند حس حسادت خود نسبت به مادر داماد را پنهان کند. آقای داماد هم روز عروسی لباس کیمونوی مشکی رنگ به تن می‌کند. روز جشن این دو لباس رسمی خود را به تن می‌کنند و طی یک مراسم تشریفاتی دو خانواده روبه روی هم می‌ایستند. عروس و داماد ۹ قندجان نوشیدنی محلی می‌نوشند و دیگران نیز این عمل را انجام می‌دهند که نشان از پیوند دو خانواده دارد. سپس پدر عروس و داماد به ترتیب اعضای تک تک خانواده را به یکدیگر معرفی می‌کنند. هنگام جشن پذیرایی، عروس لباس خود را عوض می‌کند و لباس کیمونوی قرمز رنگ یا لباس راحت‌تری همچون لباس غربی‌ها به تن می‌کند و پس از پذیرایی آنان را به انجام بازی و انجام کتا‌های خنده‌دار دعوت می‌کنند که معمولاً با هنرنمایی اقوام همراه است. اکثر زوج‌های زاپنی به خاطر آب و هوای بهتر ترجیح می‌دهند که جشن عروسی‌شان در فصل بهار و پاییز برگزار شود. آنها همچنین روی جشن سالگرد ازدواجشان حساس هستند و معتقدند که با انجام آن خوش‌شانس و موفقیت بیشتری نصیبشان خواهد شد.



۶ تفاوت ارتباطی مهم بین خانمها و آقایان

# در رابطه خود مشکل دارید؟ کلید حل آن اینجا است!



زنان و مردان از جهات مختلف با هم متفاوت هستند و دنیا را از زاویه‌های متفاوت می‌بینند. کلید درک این تفاوت‌ها در طریقه برقراری ارتباط نهفته است. در اینجا به ۶ تفاوت ارتباطی مهم بین خانمها و آقایان اشاره می‌کنیم که دانستن آنها برای هر زوج لازم است.

## چرا با هم صحبت کنیم؟

آقایان معتقدند که هر مکالمه‌ای باید یک هدف مشخص داشته باشد. در پس هر مکالمه مشکل یا نکته‌ای نهفته است که باید حل و فصل شود. هدف از مکالمه این است که به صورت هرچه کارآمدتر مشکلات را ریشه‌یابی کنیم. وقتی خانمها مکالمه و گفتگو می‌کنند، می‌خواهند احساسات واقعی خود را پیدا کنند و بدانند که آنچه می‌خواهند بگویند چیست. از نظر یک زن مکالمه فرصتی است برای افزایش صمیمیت با همسر. او با این کار احساسات منفی خود را آزاد و بیرون خود را با همسرش محکم‌تر می‌کند.

## چقدر حرف بزنیم؟

برای آقایان سودمندی، کارآمد بودن و تولید یک اولویت است و مکالمه هم از این قاعده مستثنی نیست. وقتی یک مرد ماجراجویی را تعریف می‌کند، از قبل ذهن خود را کاوش کرده و تنها به نکاتی اشاره می‌کند که ضروری و مفید هستند. مردها از خود می‌پرسند «چرا رن‌ها اینقدر صحبت می‌کنند؟» معمولاً وقتی مردی احساس کند که به اندازه کافی به حرف‌های همسرش گوش کرده و حالا می‌تواند راه حلی پیدا کند، حرف همسرش را قطع خواهد کرد. زنان از مکالمه به عنوان راهی برای بررسی و سازماندهی افکار خود استفاده می‌کنند - تا بتوانند نکته اصلی را کشف کنند. حتی شاید قبل از شروع گفتگو خانمها بدانند که کدام اطلاعات ضروری و کدام یک غیرضروری هستند. در واقع وقتی خانمها مکالمه‌ای را آغاز می‌کنند، لزوماً به دنبال یک راه حل نیست، فقط دوست دارد کسی به حرف‌هایش گوش کند و احساساتش را بفهمد.

## گوش دادن یعنی چه؟

در مورد آقایان گوش دادن به حرف‌های دیگران فرآیندی فعالانه است، یعنی وقتی زنی مکالمه را آغاز می‌کند، شوهر او تصور می‌کند که وظیفه دارد راه حل یا کمک ارائه بدهد. ذهن مرد درگیر مکالمه می‌شود و هر یک از جملات همسر خود را به دقت بررسی و از خود می‌پرسد «حالا چه کار باید بکنیم؟». در واقع آقایان به سختی می‌توانند با صبر و حوصله - و نه منتقلانه - به حرف‌های همسرشان گوش کنند. ولی از نظر خانمها گفتگو به خودی خود سودمند است. اگر خانم احساس کند که به اندازه کافی به حرفش گوش کرده‌اند و درکش کرده‌اند، شاید حتی دیگر به یافتن راه حل یا «بهتر کردن اوضاع» فکر نکند. وقتی خانم دردل کند یا احساسات منفی‌اش را با همسرش در میان بگذارد، نگرانی و آشفتگی او کاهش پیدا می‌کند و در واقع به انرژی برای روزهایی با فراوانی‌های زندگی مجیز می‌شود.

## وقتی خانم احساس ناراحتی می‌کند

وقتی خانم ناراحت است، شوهر او می‌درنگ و مانند یک مأمور آتش نشانی در صدد حل مشکل او برمی‌آید او می‌خواهد هرچه سریع‌تر آتش را خاموش کند. از نظر او سریع‌ترین روش برای خاموش کردن آتش ارائه راه حل است. اما یک مرد ممکن است این حالت همسرش را چیزی علیه خود استیسا کند و در صدد دفاع از خود برآید. ممکن است معنای ظاهری و مستقیم صحبت‌های همسرش را در نظر بگیرد و متوجه نباشد که برای یک خانم کلمات در واقع ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات ناخوشایند هستند. یک خانم از کلمات به عنوان ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات آزادکننده خود استفاده می‌کند و با این کار قادر خواهد بود احساسات منفی خود را پردازش کرده از آنها رهایی پیدا کند. خانمها برای حمایت و همدلی همسر خود ارزش زیادی قائل هستند و همکاری، همدلی و ارتباط چیزی است که به دنبال آن هستند. وقتی مردی با مهربانی از همسر خود سوال می‌کند یا همدردی و همدلی خود را ابراز می‌کند، درواقع اولین و مهم‌ترین نیاز عاطفی او را برآورده کرده است.

## وقتی آقای احساس ناراحتی می‌کند

وقتی آقای ناراحت یا مضطرب است، منزوی و ساکت می‌شود و به خلوت خود پناه می‌برد. در واقع او به «غار» تنهایی خود می‌رود تا مشکلاتش را فراموش و بر چیزهای دیگر مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، یا بازی‌های رایانه‌ای تمرکز کند. در واقع این بازه زمانی برای او مثل یک دوره تعطیلات است. در این مدت مردان معمولاً از گفتگو و تعامل با همسر خود سرباز می‌زنند. در این مواقع اگر زنی از شوهر خود انتقاد کند یا از سر همدردی و علاقه او را سوال بپرسد، با مقاومت بیشتر شوهر خود روبرو خواهد شد، چرا که مردان در چنین مواقعی احساس می‌کنند که همسرشان آنها را ناآنان و عاجز از حل مشکلات می‌دانند. در چنین شرایطی وظیفه خانمها این است که همسرشان را درک کنند و اجازه بدهند تا مدتی در تنهایی خود باقی بمانند. مطمئن باشید همسرتان با میل و رغبت و حتی عشق بیشتر به نردتان باز خواهد گشت. وقتی مردی ساکت است، همسرش نگران می‌شود چون احساس می‌کند که بین او و همسرش فاصله افتاده و با ممکن است همسرش را از دست بدهد.

## چرا ارتباط با شکست مواجه می‌شود؟

وقتی مردی احساس کند که چیزی به او دیکته می‌شود یا به او دستور می‌دهند، آشفته و ناراحت می‌شود. مهم‌ترین چیز برای یک مرد انجام خوب و درست کارهاست. وقتی توانایی و لیاقت یک مرد زیر سوال می‌رود، او نه تنها رنجیده خاطر می‌شود بلکه مقاومت نشان می‌دهد. بنابراین بهتر است خانمها به جای «باید این کار را انجام بدهی» بگویند «تفکرت راجع به این کار چیست؟». اما وقتی خانم مشکلاتش را با همسرش در میان می‌گذارد، معمولاً از همسر خود می‌شنود که مشکلات او آنقدرها که فکر می‌کند بزرگ و بی‌توجه نیستند. آقایان به اشتباه تصور می‌کنند که اگر میزان خطر و جدیت مشکلات همسر خود را بررسی کنند، و مثلاً بگویند «داری از کوه گاه می‌سازی»، «بیش از حد احساساتی برخورد می‌کنی» - و در واقع به همسرشان کمک خواهند کرد. در چنین مواردی زنان احساس می‌کنند که به احساساتشان بی‌احترامی شده یا نادیده گرفته شده‌اند. هر خانم یا آقای قلباً خواهان رضایت و خشوددی همسر خود است. ولی باید بپذیریم که فهم و قبول ذهنیت متفاوت جنس مخالف دشوار است. اگر در زندگی مشترکتان مشکلی وجود دارد، پیشنهاد می‌کنیم در کنار هم کتابهای آموزشی مطالعه کنید و اگر مشکلاتتان جدی است به یک مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید.

در این مواقع خانمها به طور فزاینده‌ای از همسرشان سوالات محبت آمیز می‌پرسند. با ممکن است حالت دفاعی و تهاجمی به خود بگیرند چون احساس می‌کنند نیاز خود آنها به یک رابطه باز و سالم نادیده گرفته شده است. تنها کاری که خانمها راجع به این مشکل می‌توانند انجام دهند این است که به میل همسرشان به تنهایی و سکوت احترام بگذارند و ثابت کنند که به همسرشان اطمینان دارند و می‌دانند که او به تنهایی از عهده حل مشکل برخواهد آمد. اعتماد یکی از بزرگترین هدایایی است که یک زن می‌تواند به همسر خود بدهد.

خانم‌ها به دقت این مطلب را بخوانند

# از کجا بفهمم خواستگارم خسیس است؟



خانم‌های جوان می‌توانند از ظاهر، گفتار و رفتار خواستگار بی‌بهرند که آیا دچار خساست است یا به علت کمبود امکانات از خرج کردن برای آنها خودداری می‌کند. اینها تعدادی از نشانه‌های مرد خسیس هستند. او به آینده دورنمای تیرهای دارد.

مردان خسیس نزد دیگران محبوب نیستند. گاهی در مورد تغذیه، سلامت و مراجعه به پزشک مضایقه دارند. نامزدشان را از هدایای کوچک و گردش محروم می‌کنند یا مرتب با فروشنده، راننده یا صندوق‌دار چقه می‌زنند و بحث می‌کنند. اما فردی که خسیس نیست و امکانات مالی کمی دارد، با خوشحالی همان داشته اندکش را برای همسر و اطرافیان صرف می‌کند و از خوشحالی آنها لذت می‌برد و به عیادت خانواده امیدوار است. خانم‌ها دوست دارند نامزد یا همسرشان برای آنها با دل‌وجان خرج کند و اگر مرد با وجود داشتن امکانات، نیازهای مادی همسرش را برآورده نکند سبب حس بی‌ارزشی و تحقیر در او می‌شود. البته زوجین نباید بکدیگر را به ولخرجی تشویق کنند.

از امکان فقر و نداری زیاد می‌گوید. بیش از توجه به کلیات به جزئیات می‌پردازد. معمولاً از فوق شوشی و هلتر بی‌بهره است و عواطف محدودی دارد. محضی کردن درآمد واقعی خود برای معاف شدن از خرج کردن جزو نشانه‌های لوست. علاقه شدید به مهمان شدن و شانه‌خالی کردن از میزبانی هم همینطور. محدود کردن ارتباط خود با دیگران برای کمتر خرج کردن در نتیجه تعداد کم دوستان و برآورده نشدن نیازهای عاطفی جزو ویژگی‌های آنهاست و باعث می‌شود چنین افرادی در مواجهه با بحران‌های زندگی تنها بمانند. مرد خسیس برای پیشرفت تحصیلی و شغلی خود و خانواده سرمایه‌گذاری نمی‌کند و در نتیجه دچار رکود می‌شود.

## خصوصیات یک مرد خسیس و راهکارهای ارتباط با او

# مردها خسیس‌ترند یا زن‌ها؟

در جامعه ما اگر کسی اموال شخصی‌اش را به دیگری ندهد، می‌گویند فلانی چقدر خسیس است اما ما اجازه نداریم این لقب را به هر کسی بدهیم. خساست یعنی سختگیری ناموجه در خرج و مصرف و تنگ‌چشمی و دریغ‌شورویات از خود و دیگران. این صفت ناخوشایند گاهی در مواردی چون آموزش، تشویق و محبت هم دیده می‌شود. خساست، مرد و زن ندارد اما از آنجا که مکان اقتصادی خانواده معمولاً در دست مرد است، شاید این صفت در مردان بارزتر دیده شود. چنین افرادی معمولاً دوستان زیادی ندارند اما همسر و فرزندان‌شان چه گناهی دارند؟ آیا باید رفتارها و تصمیم‌های غیرمنطقی این مردان را بپذیرند؟

### مردها خسیس‌ترند یا زن‌ها؟

خساست چه به عنوان یک صفت آموخته شده و چه به عنوان نشانه‌ای از یک ناپایمانی شخصیتی، در هر دو جنس یکسان دیده می‌شود اما به علت آنکه معمولاً خرج خانواده با مردان است و آنان به عنوان رئیس خانواده قدرت بیشتری برای اعمال نظرهای خود دارند، ظاهر خست در آنها بیشتر مشهود است.

### فردی که وسایلش را قرض نمی‌دهد، خسیس نیست

اگر کسی دوست ندارد وسایل خودش را به دیگران قرض دهد، نباید او را خسیس دانست زیرا مثلاً در مورد لباس‌ها و لوازم آرایشی، اصول بهداشتی مطرح است. فرض داند وسیله‌ای مثل خودرو هم تعات قانونی، اجتماعی و مخاطراتی دارد اما به‌طور کلی اگر دیگری وسیله یا مبلغی را از ما طلب کرد و به خواسته معقول مادی او اطمینان داشتیم، خوب است که در حد توان به او کمک کنیم.

### آیا خساست ریشه در تربیت دارد؟

معمولاً والدین افراد خسیس از نظر خرج کردن متعادل نبودند یعنی مقتصد یا ولخرج بودند. از دیدگاه روانکاو، سخت‌گیری در آموزش آداب دست‌وپوشی رفتن ممکن است باعث ویژگی خساست در بزرگسالی شود. شرایط دشوار اجتماعی، بحران‌های اقتصادی و جنگ هم می‌توانند باعث پرورش خساست در افراد مستعد شوند. پرورش کودک در محیط سرن، بی‌اعتماد و بی‌عاطفه باعث بی‌اعتمادی او به دیگران و آینده می‌شود و بجای جلب محبت دیگران، به اثباتش بول برای ایجاد اطمینان و اعتماد در خود روی می‌آورد.

### زندگی مشترک با یک مرد خسیس

زندگی همسر و فرزندان مرد خسیس چندان راحت نیست. همسر چنین مردی باید احساس اطمینان و امنیت نسبت به زندگی مشترک و آینده را به شوهرش القا کند تا باین ترتیب مرد حاضر شود برای تامین نیازهای خانواده پول خرج کند. ابراز خشم و قهر کردن با چنین مردی احساس بی‌اطمینانی او و شدت خساستش را افزایش می‌دهد. در مواردی شدت خساست همراه با اشکالات رفتاری دیگر شوهر، زندگی زنان را بسیار دشوارتر می‌کند. مثلاً مردی پنج آلو به همسرش داد و بعد از طبخ خورش آلو، ۴ عدد آلو در آن یافت و بعد از فهمیدن اینکه همسرش یکی از آلوها را خورده، به‌شدت او را تنبیه کرد!

چنین رفتاری بیشتر از خساست نشان‌دهنده بی‌توجهی این مرد به نیازهای همسر و کم‌ارزشی دانستن اوست و در این موارد باید شناخت چنین مردی را از طریق شناخت‌درمانی دگرگون کرد.



### اگر خانمی پس از ازدواج متوجه خساست شوهر شد

اگر خانمی پس از ازدواج متوجه خساست شوهر شد، باید از ابتدا قرار مشخصی برای مخارج و نحوه هزینه کردن درآمدها یا او بگذارد و در صورت تخطی شوهر از قرارداد، امتیازهایی را که از ابتدا مشخص کرده‌اند، از او بگیرد. مثلاً اگر شوهر کمتر از حد مقرر هزینه کرد، خانم می‌تواند شب‌ها به او شام ندهد یا لباس‌هایش را تمیز و مرتب نکند.

در بسیاری موارد همسر یک مرد خسیس مجبور به یافتن شغلی می‌شود تا نیازهای خود و فرزندانش را شخصاً تامین کند. تغییر ذهنیت فرد خسیس به روش‌های معمول از قبیل توصیه، تشویق و تنبیه دشوار است و عملی‌ترین راه برای حل مشکل خساست مرد در تامین هزینه‌ها عبارت است از تعیین میزان خرجی خانه طبق قرارداد. اگر شوهر قرارداد را قبول نداشت و از آن تخطی کرد باید جریمه‌ای بپردازد. باید راه‌حل دقیقی پیش گرفت تا مرد خساست خود را کنار بگذارد. شرایط زوج نیز به‌طور منحصر به فرد باید بررسی شود اما عموماً تلازم محبت به مرد خسیس نسبت به خشم، لجبازی، بی‌محتی یا حتی مراجعه به دادگاه به عنوان عسر و حرج، نتیجه بهتری دارد. بهتر است خانم یک مرد خسیس پیش از خرید یا او مشورت کند و به توافق برسد. ضروری است از مشاجره بین فرزندان اجتناب شود و احترام به والدین حتی اگر با هم مشکلاتی داشته باشند، از بین نرود. پدر و مادر باید شخصاً و بدون دخالت دادن فرزندان مسائل خود را حل کنند. در مجموع صبر و حوصله و استقامت و کوشش برای حل منطقی مسائل زندگی با یک مرد خسیس توصیه می‌شود.

# مناطق ممنوعه در زندگی زناشویی

سردی و یک فاصله پرنشانی، از همین اتفاقات ساده جان می‌گیرد. همین چیزهایی که گاهی به دلیل صمیمیت و گاهی به دلیل حق به جانب بودن، آنها را نادیده می‌گیرند. همین چیزهای ساده‌ای که برای مردها یک دنیا اهمیت دارد و می‌تواند نظرشان را نسبت به شریک زندگی‌شان زیر و رو کند. شما فکر می‌کنید هیچ اتفاقی نیفتاده؛ فکر می‌کنید تغییری نکرده‌اید و اشتباهی مرتکب نشده‌اید اما همسران روزبه روز بیشتر فاصله می‌گیرند و سردتر می‌شوند. تقصیر شما نیست، در این یادداشت، شما را با اشتباه‌های کوچکی که زندگی‌تان را یخبندان می‌کند آشنا کنیم و چشم‌هایتان را بیشتر از قبل روی رفتارهای باز کنید.

## چرا زن‌ها به اینجا می‌رسند؟

بسیاری از زن‌ها در ترک مفهوم «صمیمیت» دچار مشکل هستند. آنها بعد از گذشت مدتی از زندگی مشترک به بهانه صمیمی بودن با همسرشان، رسیدن به خود و شادایی‌شان را فراموش می‌کنند. اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار دارید، نباید این اصل را فراموش کنید که برای یک مرد، هر روز روزی تازه است و تنها با تازه نگه داشتن این زیبایی‌های کوچک است که می‌توانید دل این موجود مریخی را به دست بیاورید. زن‌هایی که خوب بلدند زیبایی‌هایشان را بهتر نشان دهند و از ظاهری که دارند، راضی هستند، مدام شکسته نفسی کردن و شرمندگی بودن از ظاهر خود، می‌تواند عاشق‌ترین مرد را هم دل‌سرد کند. شما با این کار، ایرادهایی که تا کنون در شما نمی‌دید، را در نگاهش پرتکرار جلوه می‌دهید.

## سردکننده شماره ۲: کمبود اعتماد به نفس دارید زن‌هایی که خود را دست‌کم می‌گیرند:

حتی زشت‌ترین آدم‌های جهان هم، دلیلی برای دل‌غریب بودن در خود دارند. یادتان نرود که مردها از زنانی که مدام خود را تحقیر می‌کنند و هیچ وقت از ظاهرشان راضی نیستند، بیزارند و اگر مدام در مورد ظاهرشان غر بزنید، نه تنها او شما را یک زن فروتن نمی‌بیند، بلکه از شما دل‌سرد هم می‌شود. مثلاً: «دماغم باز هم ورم کرده» یا این صورت چطور به مهمانی می‌آید؟ من افسوس باز هم زشت‌ترین زن جمع خواهم بود. اصلاً همین هفته باید سراغ یک جراحی زیبایی بروم و از دست این چهره مسخره راحت شوم.



## مردها چه فکر می‌کنند؟

برای همسران زشت بودن یا زیبا بودن شما، آنقدر اهمیت ندارد که تصور شما نسبت به خودتان، مردها عاشق زن‌هایی با اعتماد به نفس هستند. زن‌هایی که خوب بلدند زیبایی‌هایشان را بهتر نشان دهند و از ظاهری که دارند، راضی هستند. مدام شکسته نفسی کردن و شرمندگی بودن از ظاهر خود، می‌تواند عاشق‌ترین مرد را هم دل‌سرد کند. شما با این کار، ایرادهایی که تا کنون در شما نمی‌دید، را در نگاهش پرتکرار جلوه می‌دهید.

## چرا زن‌ها به اینجا می‌رسند؟

برخی زن‌ها گمان می‌کنند که دیگران ایرادهای ظاهری‌شان را برجسته‌تر از آنچه که هست می‌بینند. به همین دلیل و برای نشان دادن شکسته نفسی‌شان، سعی می‌کنند قبل از دیگران، خودشان ایرادها را به زبان بیاورند اما باید بدانید که چنین رفتاری نتیجه معکوس بر روابط شما می‌گذارد. پس زیبایی‌های ظاهرتان را تحسین کنید و به خودتان باور داشته باشید. هرگز خود را در مقابل همسران تحقیر نکنید؛ این موضوع می‌تواند حس او را نسبت به شما زیر و رو کند.

## سردکننده شماره ۱: به خودتان اهمیت نمی‌دهید

مردی که عاشق‌تان باشد، حتی می‌تواند در سخت‌ترین روزها هم کنار شما بیماند و در روزهای بیماری هم از شما خسته نشود. مردها یک زن همیشه زیبا و سالم نمی‌خواهند، بلکه زنی را دوست دارند که بیمارزنا و زولی پولی نباشد و اهمیت کافی را به سلامت و زیبایی‌اش بدهد. مثلاً مردی از همسرش چنین شکایت می‌کند: دوست ندارم همسرم کار کند، چون خسته و بدبو از سرکار برمی‌گردد و دیگر حتی حوصله یک دوش گرفتن مجدد را هم ندارد. ساعات زیبایی و مرتب بودنش، تنها اول صبح است و بدبویی و خستگی‌اش را برای من به خانه می‌آورد.

## مردها چه فکر می‌کنند؟

مردها از زنانی که به بهداشت، سلامت و زیبایی‌شان اهمیت نمی‌دهند، بیزارند. شاید یک زن هم از هلی بودن همسرش آزرده شود اما آسبایی که یک مرد از این ماجرا می‌بیند به مراتب بیشتر است؛ چراکه مردها در جریان این ارتباط بیشتر تابع چشمشان هستند. شاید دیدن یک لباس خوشترنگ، مرتب و یک خانه تمیز، بیشتر از هر چیز دیگری بتواند آنها را دلگرم کند اما شکایت‌هایی که در بالا گفته شد، کافی است تا یک مرد عاشق هم به یک مرد سرد تبدیل شود.

## مردها چه فکر می‌کنند؟

همان طور که گفتیم مردها از دیدن زیبایی همسرشان لذت می‌برند اما دوست دارند بخش اصلی این آراستگی را زیبایی طبیعی تشکیل دهد. آنها دوست ندارند کنار یک عروسک بی عیب و نقص زندگی کنند، بلکه ترجیح می‌دهند کنار یک همسر ساده، اما مرتب باشد کنار زنی که اگر به موهایش دست بزنید، آشفته و مضطرب نشود.

## چرا زن‌ها به اینجا می‌رسند؟

با دیدن تصویر بازنگران زیبا، برخی از زن‌ها تصویری بی عیب را در ذهن‌شان حک می‌کنند؛ تصویری که تمام تلاش‌شان را برای شبیه شدن به آن به خرج می‌دهند و با دیدن تفاوت‌هایشان با آن، تاملید و مضطرب می‌شوند. گرچه این زن‌ها فکر می‌کنند در صورت شبیه نبودن به این تصویر، دیگران آنها را رد یا سرزنش می‌کنند اما واقعیت این است که این افراد خیلی زود همسرشان را از خود می‌رانند.

## سردکننده شماره ۳: زیاد به ظاهر‌تان اهمیت می‌دهید

زنانی که همیشه نگران ظاهرشان هستند هر مردی دوست دارد زنی زیبا و آراسته داشته باشد اما زن‌هایی که مدام درگیر ظاهرشان هستند مردها را عذاب می‌دهند. یک مرد دوست دارد با خیال راحت با همسرش کوه بروم و مدام بگران خاکی شدن کفش‌هایش نباشد. دوست دارد گاهی چهره همسرش را بدون آرایش ببیند و وقتی با عجله می‌خواهد جایی برود، او ساعت‌ها مقابل آینه نشیند.

## مثلاً مردی از همسرش چنین شکایت می‌کند:

هزینه زیادی که برای لوازم آرایشی می‌پردازد مرا دیوانه می‌کند. من مخالف کار او نیستم و دوست هم دارم که آراسته باشد اما از اینکه نمی‌توانم بودجه ماهانه ما برای لوازم آرایشی مصرفی هزینه می‌شود ناراحتم.



# اشتباهات خطرناک در انتخاب همسر

هر کسی برای ازدواج معیارهایی دارد که به اعتقاد خودش منطقی و اصولی است اما واقعیت این است که حتی منطقی‌ترین معیارهای ازدواج هم ممکن است با باورهای غلط و تمایلات اشتباهی ترکیب شوند که چشم شما را روی واقعیت‌ها بیندازد. چطور؟ فرض کنید شما یا فردی مواجه شده‌اید که بخشی از خواسته‌ها و نیازهایتان را برآورده می‌کند. آدم جالبی است اما شخصیت او تعالوت‌های عمیقی با شخصیت شما دارد. با این حال تصمیم می‌گیرید دل به دریا بزنید و زندگی را با او شروع کنید. به این امید که در طول زندگی بتوانید او را تغییر دهید یا شاید همین تفاوت‌ها تبدیل به جذابیت‌های زندگی شما شود.



سپیده احمدی

## خودش خوب است اما شرایط خوبی ندارد

اشتباه بعدی وقتی رخ می‌دهد که شما با کسی ازدواج می‌کنید که معتقدید خودش خوب است اما شرایط خوبی ندارد. خودش خوب است اما خانواده خوبی ندارد و... یعنی بین فرد مورد نظر یا شرایط یا موقعیت واقعی او یک مرز قائل می‌شوید. در صورتی که هر کدام از ما همان چیزی هستیم که به نظر می‌رسیم. مردی که خوب است اما شغل ندارد، یا در حال حاضر اعتیاد دارد، همسر مناسبی نیست. زنی که خودش خوب است اما فعلاً افسردگی دارد گزینه مناسبی برای ازدواج شما نخواهد بود. پادگان باشد ما تاجی نیستیم. شما ازدواج می‌کنید تا همراه و همدل و شریک زندگی داشته باشید نه این که کسی را از بدبختی نجات دهید. اعتیادش را درمان کنید، تنهایی‌اش را پایان دهید یا ضعف‌هایش را بپوشانید. اگر قرار است چنین نقشی برای فرد مقابل ایفا کنید، شما مددکار او هستید نه همسرش و بعد از مدت کوتاهی از تلاش برای نجات خسته خواهید شد و زندگی‌تان را خسته کننده و عذاب آور خواهید دید.

## تغییر دادن همسر بعد از ازدواج

تصمیم می‌گیرید یا او ازدواج کنید تا با صبوری و محبت نواقص شخصیتی او را که به دلیل محرومیت‌ها و مشکلات دوران کودکی‌اش به وجود آمده تغییر دهید، یا او را زیر پر و بال‌تان بگردانید و بهش اعتماد به نفس دهید و تشویقش کنید تا به راه درست بیاید. اینجاست که شما درگیر یک باور غلط شده‌اید: تغییر دادن همسر بعد از ازدواج و نادیده گرفتن مشکلات موجود به امید معجزه‌ای که در آینده رخ دهد و اوضاع را عوض کند! اما باورهای غلط به همین جا ختم نمی‌شود. شما گاهی خواسته یا ناخواسته جذب افرادی می‌شوید که در جایگاه قدرت قرار دارند. یا به خاطر موقعیت شغلی‌شان برجسته‌اند، یا جذابیت ظاهری‌شان، محبوبیت‌شان در جمع و سایر ویژگی‌هایشان آنها را برجسته کرده است. این فرد کسی است که هر فرد دیگری دوست دارد یا او ازدواج کند اما واقعیت این است که هر کسی باید با فردی که برای زندگی با او مناسب است، ازدواج کند. تناسب در ازدواج بر هر گرایش و تمایل دیگری ترجیح دارد و کسی که هر مرد و زن دیگری در آرزوی ازدواج با او باشد، تنها با فردی در حد و اندازه‌های خودش خوشبخت خواهد بود.

## استخاره به جای تحقیق، قسمت به جای مشاوره

باور غلط بعدی را کسانی دارند که معتقدند ازدواج تمام و کمال به قسمت بر می‌گردد و به همین دلیل دور مشورت و مطالعه و تحقیق را خط می‌کشند. آنها به جای تحقیق استخاره می‌کنند و به جای مشورت می‌گویند یا نصیب و یا قسمت! و صرفاً با توجه به کلیات پیش می‌روند تا در زندگی مشترک بالاخره راهشان را پیدا کنند. برای این افراد، ازدواج یعنی یک تقدیر از پیش تعیین شده نه یک انتخاب.

## زن همواره باید مرتب و آراسته باشد

# فقط با یک امضا، در دفترخانه نمی‌توانید شوهرتان را حفظ کنید!



وجود ترس از ترک شدن از طرف مرد و توجه به زنان دیگر، گاهی به نفع زنان تمام می‌شود. به قول ماهیگیرها و براساس یک داستان قدیمی، اگر یک ماهیگیر شب‌ها ماهی بگیرد و آنها را در آکواریوم نگه دارد، در شرایطی که ماهی فروش دیگر مجبور است ماهی‌های مرده دیشب را ارزان‌تر بفروشد، آن یکی ماهیگیر، ماهی‌های زنده را می‌تواند به قیمت بالاتری بفروشد. وقتی ماهیگیر متوجه می‌شود که ماهی‌های درون آکواریوم خیلی زود می‌میرند فکری جدید به ذهنش می‌رسد. بین ماهی‌های تنبلی که هیچ حرکتی به خاطر تنبلی و سکون می‌موندند، چند ماهی گولشخور در آکواریوم رها می‌کند و متوجه می‌شود که این جانورها با وجود اینکه چند تایی از ماهی‌ها را شکار می‌کنند، اما بقیه ماهی‌ها به خاطر ترس از شکار شدن، دائماً در تلاش هستند و سریع حرکت می‌کنند و به این طرف و آن طرف می‌روند. روز بعد ماهیگیر ماهی‌ها را کنترل کرده متوجه شده قبلاً تنها ۱۰ درصد از ماهی‌ها برای روز بعد زنده می‌مانند در حالی که این بار ۸۰ تا ۹۰ درصد ماهی‌ها زنده بوده‌اند. دقیقاً همانند ماجرای فوق، زنی هم که می‌داند ممکن است شوهرش به فکر زن دیگری باشد، سعی می‌کند عقب نماند و برای جلب توجه او، سعی می‌کند بیشتر به خودش توجه کند و این را یک اجبار برای خود به حساب می‌آورد. دائماً برای از دست نرفتن جذابیت زنانه خود تلاش می‌کند. حتی ممکن است در مواردی که اضافه وزن دارد، برای کاهش وزن خود رژیم‌های جدیدی را آغاز کند. برای راضی نگه داشتن همسرش، تمام غیرت و تلاش خود را به کار می‌برد و در نهایت خودش برنده خواهد بود. زن‌ها عموماً از جالی و زشت شدن می‌ترسند و می‌دانند که صرفاً با امضایی که در دفتر ازدواج زده‌اند نمی‌توانند شوهرشان را برای خود حفظ کنند.

# عزرائیل با هر مومنی مدارا می‌کند



امام صادق (ع) می‌فرماید: رسول خدا (ص) بر یکی از اصحاب خود که در حال احتضار بود وارد شد و ملک الموت فرمود: ای ملک الموت با دوست ما مدارا کن که او از مومنین است.

ملک الموت گفت: ای محمد (ص) بشارت باد که من با هر مومنی مدارا می‌کنم. ای محمد (ص) بدان که من روح فرزند آدمی را می‌گیرم و خانواده او ناله و بی‌تابی می‌کنند. در گوشه‌ای از خانه آنها می‌ایستم و می‌گویم: این همه ناله و بی‌تابی از برای چیست؟ به خدا سوگند ما قبل از اجل او نیامدیم و در گرفتن روح او نیز مرتکب هیچ گناهی نشده‌ایم اگر صبر کنید و ناله و بی‌تابی نکند اجر و ثواب می‌برید و اگر ناله کرده و بی‌تابی نماید مرتکب گناه شده و جزایش را خواهید دید. بدانید که ما بارها به سوی شما برمی‌گردیم پس مواظب باشید. هیچ خانه‌ای در شرق و غرب، در شهر و روستا، در دریا و خشکی نیست مگر اینکه روزی پنج بار از آنها دیدار می‌کنم. من کوچک و بزرگ آنها را از خودشان بهتر می‌شناسم. اگر بخواهم روح پشهای را بگیرم تا پروردگارم مرا بدان امر نفرماید قادر به آن نیستم.

رسول خدا (ص) فرمود: همانا ملک الموت در هنگام نماز از آنها دیدار می‌کند، پس اگر به وقت نماز مواظب بوده و آن را به جا بیاورد شهادت «لا اله الا الله و ان محمدا رسول الله (ص)» را به او می‌فهماند و ایلیس را از او دور می‌کند.

جابر از امام محمد باقر (ع) روایت می‌کند که رسول خدا (ص) بالای سر مردی از انصار که دارای احترامی در نزد آن حضرت بود حاضر شد و ملک الموت را بر بالای سر او دید. حضرت (ع) به عزرائیل فرمود: با دوست ما مدارا کن که او از مومنین است.

ملک الموت به آن حضرت گفت: ای محمد (ص) خوشحال و شادمان باش که من به هر مومنی مهربان و دلسوز هستم. ای محمد (ص) بدانکه من در هنگام گرفتن روح فرزند آدم حاضر می‌شوم و وقتی که روحش را می‌گیرم افراد خانه‌اش در آن هنگام ناله و شیون سر می‌دهند پس با روح آن شخص در گوشه خانه می‌ایستم و به آنها می‌گویم: به خدا سوگند به او ظلم نکردم و زودتر از اجل او نیز جانش را نگرفتم و در گرفتن روحش نیز مرتکب گناهی نشده‌ام. پس اگر به آنچه خداوند درباره او انجام داده راضی شوید و صبر نمائید اجر و ثواب برده و مورد حمد و سپاس واقع می‌شوید و اگر شیون کنید و ناراحت شوید، گناه کرده و وبالش را خواهید دید و در نزد ما رشایت خستودی نخواهد داشت و بر ماست که دوباره به نزد شماها بیاییم. هیچ خانه‌ای در شهر و روستا، در دریا و خشکی نیست مگر آنکه روزی پنج بار آنها را در وقت نماز دیدار می‌کنم به طوری که از خود آنها به خودشان آگاه‌ترم. ای محمد (ص) اگر ازاده کنم که جان پشهای را بگیرم قادر بر انجام آن نیستم مگر آنکه خداوند مرا امر بدان کار نماید. من در مرگ مومن کلمه «لا اله الا الله و ان محمدا رسول الله (ص)» به او تلقین می‌کنم.

داستان‌های شگفت‌انگیز از کبر و مجازات گناهکاران

## عاقبت شاهزاده قاجار



شیی ملا احمد آرسنجانی که در شیراز اقامت داشتند از کوفه پشت منزلشان صنادی داد و فریادی می‌شنود ایشان می‌پرسد که چه خبر است؟ شخصی می‌رود و برمی‌گردد و می‌گوید که دختری که از طبقه پایین جامعه هستند مورد توجه شاهزاده قرار گرفته و آمده‌اند تا او را به زور برای شاهزاده قاجار ببرند.

مشیر که از سران شیراز بوده و در محضر ملا احمد حضور داشته می‌گوید آقا در همان لحظه سو بلند کرد و گفت: خدایا او را از گرسنگی به هلاکت برسان مشیر نقل می‌کند که با خود گفتند این چه نفرینی بود که ایشان کرده مگر می‌شود شاهزاده قاجار از گرسنگی بعیدرگمشیر می‌گوید چیزی نگذشت که خبر جنایات شاهزاده به دربار تهران رسید، او را جلب کردند و به زندان انباشتند روزی به تهران رفته بودم و در بازار از وزره از شاهزاده سؤال کردم. گفتند: در زندان انفرادی است. گفتم: آیا دین او میسر است؟ نامعانی نوشتند که به من اجازه داده شده بود به دیدن شاهزاده بروم. وقتی به دین او رفته بعد از احوالرسی پرسیدم چیزی میل داری که برایت بیآورم. گفتند نمی‌گذارند چیزی وارد سلول من شود.

گفتند: تو کاری نداشته باش هر چه می‌خواهی بگو برایت حاضر کنیم. گفتند: فقط یک نان و کتاب اگر به من برسد دیگر باکی ندارم که بعیرم، رفتم دستور دادم که یک نان و کتاب خریدند و بازگشتند. به دلیل این که من از درباریان بودم کسی جرأت نمی‌کرد مرا تفتیش کند. وقتی وارد سلول شدم دیدم او مرده است. فوراً به یاد نفرین آن عارف افتادم که فرمود: خدایا او را از گرسنگی به هلاکت برسان.

تعمیر رشتی  
منابع: سینه الحجاز

## نحوه برخورد آیت... بهجت با همسرشان

# تندترین برخورد آیت... بهجت با همسرش

عارف کامل و سالک الهی، حضرت آیت... العظمی بهجت رحمه... علیه در زندگی با همسرشان بسیار اهل مدارا بودند. فرزند گرمی ایشان حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ علی بهجت در این باره می‌گوید: ایشان آیت... بهجت همواره مدارا را در مورد همسر خود در پیش می‌گرفتند، در هر شرایطی صبر و تحمل ایشان بر هر چیز دیگری غلبه داشت. حتی گاهی که مادر آنها ناراحتی می‌کردند آقا اگر پاسخی هم نداشتند نمی‌گفتند و در هر صورت ناراحتی را با نازاقتی جواب نمی‌دادند و البته در اکثر مواقع پاسخی جز سکوت نداشتند. گاهی هم که کار مثلا بالا می‌گرفت آقا در مرحله لول می‌گفتند: «خب حالا غنایمان را بخوریم دیگر» و اگر این شیوه هم جواب نمی‌داد در مرحله شدیدتر نهید می‌کردند و مثلا می‌فرمودند: «غنایم را به اتالی می‌برم و آن‌جا می‌خورم». گو نهایت امر این بود که در بالاترین حد ممکن نسا را در اتالی خود میل می‌کردند، اگرچه همواره اسرار داشتند که با همسر خود بر سر سفره بنشینند. فرزند آیت... العظمی بهجت در ادامه درباره رفتار نیک و شایسته پدر بزرگوارشان با همسرشان این گونه می‌گوید: گاه که

مثلا کنوبری کوچک پیش می‌آمد و آقا شب به اتاق خودشان می‌رفت وقتی صبح می‌شد و می‌آمد به مادر می‌گفتند: خسته نباشید و از حال و احوال ایشان می‌پرسیدند. انگار نه انگار که اتفاقی افتاده گاهی فکر می‌کردم شاید ایشان فراموش می‌کردند که شب چه اتفاقی افتاده ولی وقتی از ۵۰ یا ۶۰ سال پیش سخن به میان می‌آمد کاملا جزء جزء آن را تعریف می‌کردند و این یعنی این که ایشان فراموش‌کار نیستند بلکه روح بلندشان اجازه نمی‌دهد هیچ کنوبری را به دل بگیرند. بسیار اتفاق می‌افتاد که مادر سختالی به پدر می‌گفت که اشتباه بود ایشان آن قدر صبوری می‌کردند که ما ناراحت می‌شدیم، بیکار به مادر گفتم شما مثلا در این مورد اشتباه کرده‌اید و دلایل آن را ذکر کردم وقتی خدمت آقا رسیدم ایشان فرمودند: «که نباید می‌گفتید» یعنی حاضر نبودند کوچک‌ترین اصطکاک در روابط خانوادگی ایجاد شود، گاه نیز برای ایشان وساطتی را می‌گرفتند و به عنوان هدیه می‌دادند، به پنجمتا هم سفارش می‌کردند که همواره با مادر باید مدارا کرد و نباید به هیچ‌وجه با تعدی پاسخ‌شان را داد.

مرحوم حجه الاسلام والمسلمین آقای شیخ عبدالحمید مهاجره که از علمای محترم چهارم بودند نقل کردند: هنگامی که مرحوم آیه... لاری به کوهستان داراب تشریف آورد به منزل من آمد و با آن که منزل خوبی برای ایشان ترتیب داده بودند قبول نفرمود و قصد فرمود که در منزل ما بماند و من هم منزل درستی نداشتم فقط یک حجره داشتم. لذا آن بزرگوار را آوردیم در باغی که در خارج شهر داشتم و در آن باغ درخت سیبی بود که علیرغم نوجوه و سیدگی بسیار میوه نمی‌دادر روز جمعه مرحوم آیه... غسل جمعه نمود و تکیه بر آن درخت فرمود و خطبه جمعه خواند و دو زیر آن درخت نماز جمعه ادا فرمود. از آن وقت آن درخت، میوه داد و اکنون از همه درختها بیشتر ثمر می‌دهد.

و نیز از مومن متقی آقای مشهدی اسد... لاری نقل شده که روزی شخصی فقیری خدمت مرحوم آیه... آمد و خواهش چیزی کرد آن مرحوم مقداری وجه به او داد او طلب بیش از آن کرد. آقا فرمود: «بیش از این نخواهی خورد». اتفاقا چون آن وجه تمام شد فقیر هم از دنیا رفت.

عبدالرحمن باقرزاده باهلی

یکصد داستان شنبلیلی از کرامات علماء دو کرامت از عارفی مجاهد

بانوی شرقی جواب شما را به درستی تعبیر می‌کند. کافیسست گوشی تلفن‌تان را بردارید و با شماره تلفن ۹۳۹۸۲۹۷۶۷۴ تماس بگیرید.

با پرسش‌های جالب از شما و ۱۰ پاسخ دکتر کیهان نیا دربارۀ...

1

نقش خانواده‌ها در

اختلافات زناشویی

نقش خانواده‌ها در اختلافات زناشویی + طرز برخورد عروس خانم با مرد حسود و بدبین



نقش دخالت‌های خانواده عروس و داماد در اختلافات زناشویی در چه حد است؟ برای جلوگیری از آن چه راه‌حلی به نظر تان می‌رسد؟

متأسفانه بسیاری از والدین حتی به فرزند میانسال خویش به چشم همان کودک نادان و ناتوان دیروز نگاه می‌کنند. چه بسیار مادرانی که فرزند میانسال را همچو «خطاب» می‌کنند. شاید علت رشد ناقص اجتماعی و نگاه شکاک ما به زندگی امروز است. به هر حال سینه‌های دیربایی ما نیز در این میان نقش خود را ایفا می‌کنند. پدران و مادران ما باید بیاموزند در کلیه مسائل زندگی خصوصی فرزندان بالغ خود چه ازدواج کرده چه نکرده، از حد مشاوری بی‌طرف فراتر نروند، به جای اُلان تصمیم نگیرند و به جای اُلان حکم صادر نکنند. از همه مهمتر اینکه باید به عنوان نسلی با تجربه‌تر به پدری از رشد فکری رسیده باشند که بتوانند از نگاه «ان دیگری» به مسائل نگاه کنند. والدین فقط وقتی نظر مشورتی‌شان را بیان کنند که از آنها درخواست شده باشد. پرا باید این واقعیت را پذیرفت که نسل بعدی یا نگاهی متفاوت از ما به زندگی و جهان می‌نگرد. توصیه من به پدران و مادران به هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات زناشویی و خانوادگی فرزندان‌شان این است:

- کنجکاری نکنید
- قضاوت بی‌جوانه نکنید
- دخالت نکنید
- هواداری نکنید
- اعمال سلیقه نکنید

اما در عین حال زوج‌های جوان را از امکان بهره‌برداری از تجربه‌های غنی خود محروم نکنید!

2

مشکلات اقتصادی زن و شوهر

نقش مشکلات اقتصادی در اختلافات زن و شوهر تا چه حد است مردانی که می‌گویند ما نباید مشکلات مالی را با همسر خود

در میان بگذاریم میباید نگران شود، ترست می‌گویند یا خیر؟

مشکلات اقتصادی تنها در خانواده‌هایی منجر به اختلاف زناشویی می‌شود که نقش زن و مرد مساوی نیست. یعنی در حقوق و وظایف زن و مرد نابرابری وجود دارد. زوجه‌ای که در چارچوب خانواده حقوق و مسئولیت مساوی دارند، بار مشکلات مالی را با هم بر دوش می‌کشند.

3

کمک مرد به خانواده‌اش

آیا مردی که ناگزیر است به خانواده خود کمک مالی کند باید این کمک را از همسرش مخفی کند یا با او در میان بگذارد؟ اگر در این مورد با مخالفت همسر روبرو شد چه باید بکند؟

مردی که تصور می‌کند اظهار مشکلات مالی همسرش را آشفته می‌کند، هنوز به بلوغ کافی برای ازدواج و تشکیل خانواده نرسیده است. زنی که از درک مشکلات اقتصادی خانواده عاجز است و احساس همدلی با شوهر ندارد، باید در توانایی‌اش به عنوان همسر - مادر شک کند. هر نوع پنهان‌کاری در زندگی زناشویی به معنای عدم صداقت است. برای مثال اگر والدین هر یک نیازمند کمک مالی فرزندان خود هستند زوج باید این مشکل را با یکدیگر در میان بگذارند و جهت رفع آن به بهترین شکل ممکن برنامه‌ریزی کنند. اگر همسری با کمک لازم به خانواده طرف مقابل مخالفت کند حتی اگر این کمک زندگی او را با محدودیت‌هایی روبرو سازد، همسر ایده‌آلی نیست.

4

نیازهای واقعی یک زن

بعضی از مردها می‌گویند ما برای همسرمان خانه خوب تهیه کرده‌ایم، ماشین خوب زیر پایش گذاشته‌ایم، آلتابه و مسلمان خوب برایش فراهم کرده‌ایم، ویلا در شمال برایش خریدیم و چند قطعه زمین هم به نامش کرده‌ایم، دیگر چه می‌خواهد؟ چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟ به نظر شما آیا این برای یک زن کافی است؟ یا اگر لازم است و کافی نیست، مرد چه باید بکند؟

مردانی که وظایف شوهری خود را تنها در برآوردن نیازهای مالی و رفاهی همسر ارزیابی می‌کنند تعریف درستی از زندگی زناشویی ندارند. زندگی زناشویی پیوند و مشارکت حسی، عاطفی و واقعی است. هر چند در عرف و قوانین جاری کشورمان مرد مسئولیت برآوردن نیازهای مالی خانواده را برعهده دارد اما آشکارا می‌بینیم بسیاری از زنان شاغلند و در تأمین بودجه خانواده نقش دارند. بنابراین در شکل مسایات و حیات مادی خانواده تغییر ایجاد شده است. اما هنوز بسیاری از مردان به همسر خود به چشم زن صد سال پیش نگاه می‌کنند. آنها هنوز نتوانسته‌اند این شکل جدید را به رنج تحول‌های اجتماعی و دگرگونی معیارهای ارزشی بپذیرند. شخصاً معنای این پرسش‌ها را نمی‌فهمیم: «دیگر چه می‌خواهد؟» و «چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟» این پرسش‌ها یعنی چه؟ سوال بعدی را هم درک نمی‌کنیم: «برای یک زن کافی است یا اگر لازم است و کافی نیست؟» در آستانه قرن بیست و یکم باید چشم‌انداز جدیدی از خانواده در برابر دیدگان خود داشته باشیم. در حالی که در جهان امروز حتی وژمان‌هایی که بار برتری جنسی دارند در حال از بین رفتن هستند، این نگاه کهنه چه محلی از اعراب دارد؟ خطاب من تنها به مردان نیست. زنی که منتظر است همسر خانه و ماشین و ویلا در شمال و... در اخبارش قرار دهد (گذشته از اینکه نماد اندکی از مردان از چنین توانایی مالی برخوردارند) هنوز خود را کالایی قابل خرید و فروش می‌بیند. چنین پنداری در دنیای امروز مطروحه و محکوم به فاست. کل این باورها باید دور افکنده شود.

6

زنی که خودش را وقف بچه‌هاش می‌کند

بین مردی که اهل مطالعه، تحقیق و تجسس است و از نظر تحصیلی و شغلی رشد کرده و زنی که خودش را یکسره وقف بچه‌ها می‌کند و از مطالعه معمولی هم طفره می‌رود تفاوت موقعیتی بیش می‌آید برای اینکه این اختلاف کمتر شود، زن چه باید بکند؟

عدم تساوی رشد فردی و شخصیت اجتماعی زوج، تعادل خانواده را به هم می‌زند. زنی که تنها کار بکتفاوت خانه را انجام می‌دهد و از جهان بیرون و بی‌امون خویش بی‌خبر می‌ماند، هم خود دچار خستگی، دزدگی و افسردگی می‌شود هم نمی‌تواند بار و حسد خوبی برای همسرش باشد. مرد عاقل همانگونه که برای ترقی شغلی و اجتماعی‌اش در صد باآموزی است، باید با شرکت در انجام کارهای خانه باری از دوش همسرش بردارد تا بدین وسیله مجالتی فراهم کند او ساعت‌هایی از آن خود داشته باشد. لزومی هم ندارد همیشه تحصیل مد نظر باشد. ممکن است زن به نقاشی، هنرهای دستی، مطالعه یا کار دیگری علاقمند باشد و باید وقت برداختن به علاقتش را داشته باشد. چاره تمام این مسائل فراهم کردن امکان «گفتگوی» بین زن و شوهر است. باید هر یک علاقه‌مندی خویش را بازگویند و جهت تحقق باطن غلایق و آرزوهای مشروع دیگری بکوشند.

7

کی بهتره؟

آیا زن و شوهر حق دارند این طرف و آن طرف وانمود کنند که من از تو سرم بالا تو بهترم؟ چنین رفتاری نشانه روان‌نژندی و احساس شدید عقده حقارت است.

8

طرز برخورد عروس با مرد حسود

عروس خانم با مرد حسود و بدبین چه باید بکند؟

باید به مرد حسود فهماند حسادت به این معنی است که خود را حقیر و ناتوان می‌پندارد. حسادت به این معنی است که مرد به وفاداری همسرش اطمینان کامل ندارد یا اینکه حسادت ناشی از احساس مالکیت احمقانه است. قوام زندگی زناشویی در ترس و بگری و بدبینی نیست. در احساس امنیت محبت و همدلی است. حسادت قاتل زندگی مشترک با صلح و مفاصلت.



# شخصیت‌شناسی از روی دست خط

## کسانی دست خط مرتب و خوانایی داشته باشند:

می‌توان این طور برداشت کرد که آن‌ها خودشان را بسیار کنترل می‌کنند و دوست ندارند به راحتی شخصیت خود را لو بدهند حتی گاهی اوقات برایشان مشکل است که احساساتشان را بروز دهند و آن را سرکوب می‌کنند.

## کسانی که خطی نامرتب دارند:

احتمالاً در زندگی بسیار فعال هستند و به همین دلیل برایشان مشکل است که بتوانند ثابت و بی‌تحرك بمانند و برخی از کارهایشان حساب شده و سنجیده نیست. به همین دلیل گاهی اوقات برای دوستان و افراد خانواده غیرقابل پیش‌بینی هستند آزادی شخصیتی برای آن‌ها خیلی مهم است و اهمیت زیادی به استقلال خود می‌دهند و ممکن است گاهی خیلی احساساتی رفتار کنند...



## کسانی که دست خط تند و شتاب‌ده‌ای دارند:

احتمالاً افرادی کم حوصله هستند و از اتلاف وقت خسته می‌شوند. از نظر خلق و خو بسیار لحظه‌ای هستند. سریع درک می‌کنند و در نشان دادن رفتار و احساساتشان چندان پایدار نیستند و اغلب به دلیل شتابزدگی در تصمیم‌گیری دچار لغزش و خطا شده و از این که در آرامش به حرف‌های دوستانشان گوش کنند خسته می‌شوند.

## کسانی که دست خطی زیبا و پررنگ و لعابی دارند:

این امکان وجود دارد که گاهی به شدت رسمی برخورد کرده و خیلی مفصل و با علاقه درباره مسائل دلخواهشان حرف بزنند و این احتمال نیز وجود دارد که درخواست‌ها و تمایلاتشان پرتوقع و رویایی باشند.

## اگر شما خود را دارای دست خط ریزی می‌بینید و بسیار کوچک می‌نویسید:

احتمالاً شما توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرید و خودتان را از آن چه واقعاً هستید کمتر ارزیابی می‌کنید و ممکن است گاهی تنگ نظر و خرده گیر باشید.

## اما اگر درست می‌نویسید:

این احتمال وجود دارد که خودتان را زیادی بزرگ و مهم جلوه داده و گاهی بسیار با اعتماد به نفس و از موضع قدرت رفتار می‌کنید.

کسی که خیلی پررنگ می‌نویسد و قلم را زیاد فشار می‌دهد احتمالاً علاقه زیادی به مخالفت کردن با دیگران دارد

## کسانی که خیلی کند و آهسته می‌نویسند:

به سرعت قادر به نشان دادن عکس‌العمل نیستند: این افراد احتمالاً به زمان بیشتری برای ابراز عقیده خود نیاز دارند افرادی که آهسته می‌نویسند از نظر خلق و خو اغلب اشخاصی ملاحظه کار و محتاط هستند و در نتیجه به زمان بیشتری برای فکر کردن و فهمیدن نیاز دارند و در ابراز احساساتشان هم کند هستند و اغلب دوست دارند هیچ تصمیمی نگیرند تا این که یک تصمیم غلط بگیرند.

## کسانی که دست خط ساده‌ای دارند و خیلی ابتدایی می‌نویسند:

در روابط با دیگران ترجیحاً واقع‌گرا و با تدبیر هستند و نمی‌توانند قبول کنند که گاهی باید با دیگران کنار بیایند و به آن‌ها توجه کنند و همچنین اطرافیان به ندرت از آن چه درون آنها می‌گذرد آگاهی پیدا می‌کنند.

## اگر کسی دست خط شکسته‌ای دارد و حروف را زوایه دار و شکسته می‌نویسد:

فردی بسیار با اراده می‌باشد و در کارهایش حد وسط را قبول ندارد و به همین علت اهل سازش و مصالحه نیست و اغلب به همین خاطر که وسط را دوست ندارد از دیگران خسته می‌شود و تصمیمی نمی‌گیرد چون دوست ندارد راه اشتباه را انتخاب کند.

## اگر فردی دست خط ملایم و کشیده‌ای دارد:

آدمی چند بعدی است و می‌تواند مشکلاتش را از زوایای مختلف بررسی و درک کند برایش تنوع مهم است و گاهی احساس می‌کند استعدادهای زیادی دارد و نمی‌تواند هیچ کدامشان را به درستی شکوفا کند. ممکن است فردی زود رنج باشد و به ندرت علیه برداشته‌ها و انتقادات دیگران از خود دفاع کند.

## کسی که کلمات را با فاصله و باز باز می‌نویسد:

خیلی راحت با دیگران رابطه برقرار کرده و خیلی ساده و بی‌تکلف و مستقیماً به دیگران نزدیک می‌شود گاهی به راحتی از کوره در می‌رود و با این کار ممکن است به حریم شخصی دیگران تجاوز کند و این به این علت است که او ارزشی به خودداری کردن و کنترل خود نمی‌دهد اما انسانیه کوشا و باطراوت است که سریع تصمیم گرفته و با کارهای خود به دیگران خدمت می‌کند.

## اگر کلمات را در هم و شمرده می‌نویسید:

احتمالاً شما فرد راحتی نیستید و در جمع خودتان را کناری می‌کنید و می‌خواهید کنترل خود را از دست ندهید از برقراری رابطه با دیگران خوشتان نمی‌آید و گاهی دوست ندارید خود را فردی خوش فکر نشان بدهید اغلب بعد از دیگران ابراز عقیده می‌کنید و عقیده خود را می‌گویید و این به این علت است که قدری محتاط هستید.

# با انتخاب این میوه اسرار و رموز شخصیت شما فاش می‌شود

دقت کنید! ممکن است با انتخاب این میوه اسرار و رموز شخصیت شما به سرعت فاش شود در حقیقت این تست روانشناسی به سادگی نشان می‌دهد که شخصیت افراد مختلف نسبت به انتخاب میوه مورد علاقه شان چگونه است.



## موز

فردی با محبت، ملایم، خونگرم و دلجو هستید. اغلب اوقات از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید و کمی احساس ترس در شما دیده می‌شود. برخی مواقع مردم از اخلاق خوب شما سو استفاده می‌کنند. شریک زندگی خود را تحت هر شرایطی که از نظر روحی و جسمی داشته باشید می‌پرستید و ارتباطات شما با دیگران در وضعیت متعادلی قرار دارد.

## کیلاس

اگر کیلاس میوه مورد علاقه شماست زندگی همیشه برایتان شیرین نیست و اغلب با فراژ و نشیب‌های زندگی مواجه می‌شوید. بجای داشتن درآمدی جزئی به شوهایی برای دریافت مقداری زیادی پول فکر می‌کنید. ذهن خلاقیتی دارید و به دنبال فعالیت‌های خلاقانه هستید. یک شریک زندگی صانع و باوفا محسوب می‌شوید ولی ابراز احساسات برایتان کار ساده‌ای نیست. خانه شما در حکم پناهگاهتان است و از هیچ چیزی به اندازه اینکه در کنار قابل‌های نزدیک و افراد مورد علاقه‌تان باشید لذت نمی‌برید.

## کلابی

اگر تمام توجه‌تان را به کاری معطوف کنید می‌توانید آن را با موفقیت انجام دهید. گاهی در انجام کارهایتان بی‌ثبات و متعیر هستید و مایلید که از نتایج سعی و تلاش خود خیلی سریع مطلع شوید. از شرکت در بحث‌های خوب و مفید لذت می‌برید. بی‌مطالعت هستید و زود هیجان زده می‌شوید. با توجه به اینکه به سرعت دوستی‌های خود را برهم می‌زنید نگهداری رفتار برای شما چندان ساده به نظر نمی‌رسد.

## سیب

اگر سیب میوه مورد علاقه شماست فردی افرادی هستید که از روی انگیزه‌انی و بدون فکر قبلی کاری را انجام می‌دهید. زک‌گو هستید و از مسافرت لذت می‌برید. می‌توانید خیلی خوب رهبری یک گروه را به عهده بگیرید و کارها را پیش ببرید. اشتیاق زیادی برای زندگی کردن دارید که این انگیزه شما را از نظر اطرافیان بی‌همناست.

## برقال

فردی صبور و پرطقت هستید که از مدت‌ها پیش قوی است. دوست دارید کارها را به آهستگی ولی بطور جدی انجام دهید. خجالتی هستید و نزد اطرافیان قابل اعتمادید. شریک زندگی خود را با دقت و تمام احساس قلبیتان انتخاب و از هر گونه مشاجره و ناسازگاری اجتناب می‌کنید.

## هلو

رفتار دوستانه‌ای دارید. رک‌گو و بر حرف هستید که به جذابیت شما می‌افزاید. رفتار ناشایست دیگران را خیلی سریع می‌بخشید و فراموش می‌کنید. برای رفاقت ارزش زیادی قائلید و رگه‌هایی از استقلال طلبی و بلند پروازی در شخصیت شما دیده می‌شود که باعث شده شخصی زرتنگ و فعال جلوه کنید. کمال‌طلب، احساساتی، صادق و باوفا هستید. بر هر حال دوست ندارید همه امیال خود را در مقابل دیگران نشان دهید.

## نارگیل

جدی، متفکر و اندیشمند هستید. اگرچه از روابط اجتماعی‌تان لذت می‌برید ولی در انتخاب شریک زندگی بسیار سخت‌گیر هستید. در کارهایتان سرسختی و سماجت دارید ولی لزوماً بی‌بروا نیستید. زیرکی تیزهوشی و گوش به زنگ بودن از دیگر خصوصیات شخصیتی شماست. باید مطمئن شوید که در هر زمینه‌ای و به ویژه از لحاظ شغلی در راس امور قرار دارید. شریک زندگی شما باید فرد باهوشی باشد. احساسات در زندگی برای شما مهم است ولی به طور حتم برایتان همه چیز نیست!

## آناناس

به سرعت تصمیم می‌گیرید و در انجام کارهایتان سریع و چابک هستید. تغییرات شغلی شما را نمی‌ترساند که این موضوع یکی از برتری‌های شخصیت شماست. توانایی استثنایی در سازماندهی کارهایتان دارید و از حجم زیاد وظایف اطرافتان نمی‌هراسید. سعی دارید در روابط خود با دیگران متکی به نفس، صادق و درستکار باشید. دوستان خود را خیلی سریع انتخاب نمی‌کنید ولی اگر شخصی را برگزینید تا آخر عمر با شما خواهد بود به تدریج احساساتی می‌شوید و شریک زندگی‌تان اغلب تحت تاثیر یکرنگی شما قرار می‌گیرد ولی اجازه ندهید که به دلیل عدم توانایی شما در ابراز محبت ناامید شود.

## انگور سیاه

به طور کلی فرد مودبی هستید به سرعت عصبانی می‌شوید ولی خیلی سریع به حالت اولیه باز می‌گردید. از زیبایی در هر نوع آن لذت می‌برید، فرد محبوبی هستید. شما سرشت خونگرم و سخاوتمند دارید. میل زیادی برای زندگی در شما موج می‌زند و از انجام هر کاری که می‌کنید لذت می‌برید. شریک زندگی‌تان باید در هیجانات شما سهیم شود و از پیشنهاداتن لذت ببرد.

# تست خودشناسی برای زندگی مشترک



با پاسخ دادن به این پرسش‌ها، در خواهید یافت که اعتقادات و باورهای بنیادی تان در رابطه با یک ارتباط عمیق و ریشه‌دار چیست. هنگام پاسخ دادن به این پرسش‌ها، اولین فکری که به ذهن تان می‌رسد، در نظر بگیرید و براساس آن به این سؤالات پاسخ دهید:

- 1 به نظر شما، بهترین شیوه برای این که اطمینان یابید که طرف مقابل تان کاملاً برانزده و مناسب حال شما است، چیست؟  
الف - این که خواسته‌ها و سلیقه‌تان در زندگی، عیناً مثل هم هستند.  
ب - این که شما در این ارتباط، همیشه شاد و راضی هستید و هیچ اختلاف نظر و مشکلی بین تان وجود ندارد.  
ج - این که به اتفاق هم با مشکلات مواجه می‌شوید و مبارزه می‌کنید و روز به روز بیشتر به یکدیگر نزدیک می‌شوید.  
د - این که والدین و خانواده‌تان، او را تأیید می‌کنند.
- 2 به نظر شما، زوج‌ها از چه طریق قادرند به بهترین نحو، مشکلات و مسایل مهم زندگی مشترکشان را حل و برطرف کنند؟  
الف - این که ابتدا مشخص کنند که چه کسی در اشتباه است و حق با کدام یک است.  
ب - حتی در صورتی ناراحتی و نارضایتی شدید، بایستی مدام و همواره در مورد آنها با یکدیگر صحبت و تبادل نظر کنند.  
ج - آنها را به حال خود رها کند و منتظر بماند تا اوضاع خود به خود بهبود یابد.  
د - تمام حواس و توجه خود را روی آنها متمرکز کند و گوش دل و جان به حرف‌ها و پیشنهادهای یکدیگر بدهند.

- 3 واژه ماه غسل دوره و مرحله‌ای از زندگی مشترک زوج‌ها محسوب می‌شود که:  
الف - باعث می‌شود اطمینان پیدا کنیم که همسرمان کاملاً برانزده و مناسب حال ما است.  
ب - فرصتی در اختیارمان قرار می‌دهد تا دریابیم که آینده زندگی مشترکمان به چه شکلی پیش خواهد رفت.  
ج - تا حدی مسخره و بچه‌گانه است و نمی‌توانیم حلی آن نوره زندگی طبیعی خودمان را ادامه دهیم.  
د - اگر واقعاً همسرمان نیمه گمشده و برانزده ما باشد، این دوره می‌تواند تا ابد به همان شکل ادامه داشته باشد.

- 4 در زندگی مشترک زوج‌ها، ممکن است تفاوت‌ها، اختلاف نظرها و مشکلاتی قد علم کنند. این‌ها:  
الف - نمایانگر و علامتی دال بر این حقیقت هستند که لازم است تغییر و تحولاتی در همسران به وجود آورند.  
ب - دلایل و عللی هستند که باعث می‌شوند گذشت و سازش خود را به یکدیگر نشان دهید و در جهت بهبود ارتباطان بیشتر بکوشید.  
ج - به منزله علائم هشدار دهنده‌ای هستند که ثابت می‌کنند همسران مناسب حال و برانزده شما نیست و به دردتان نمی‌خورد.  
د - به منزله علائم و نشانه‌هایی هستند که به ما می‌گویند زمان آن فرا رسیده است که چیزهایی جدیدی یاد بگیریم و به مرحله رشد و شکوفایی دست پیدا کنیم.

- 5 زوج‌هایی که همیشه رضایت خاطر، خرسندی، خشنودی و شادمانی‌شان را با یکدیگر تقسیم می‌کنند با زوج‌هایی متفاوت هستند که دانما ابراز نارضایتی و ناراحتی می‌کنند و دلشان با یکدیگر نیست. به نظر شما، تفاوت اصلی آنها در چیست؟  
الف - زوج‌های گروه اول، هرگز عصبانی نمی‌شوند، چروبحث به راه نمی‌اندازند و دعوا مراهمه نمی‌کنند و همواره خونسردی و آرامش خود را حفظ می‌کنند و خویشش دار هستند.  
ب - زوج‌های گروه اول به خراب شدن اوضاع دامن نمی‌زنند و در واقع در زندگی‌شان، موش نمی‌دانند.  
ج - زوج‌های گروه اول مسایل و مشکلات، تفاوت‌ها و اختلاف نظرهای کمتری دارند، در نتیجه بیشتر فرصت پیدا می‌کنند که به یکدیگر برسند و از زندگی‌شان لذت واقعی ببرند.  
د - زوج‌های گروه اول، برای حل و رفع مسایل و مشکلات موجود در زندگی مشترکشان، از ابزار، تجهیزات، شگردها، راهکارها و تدابیر زیرکانه‌تر و بهتری برخوردارند.

## نتیجه آزمون

- سؤال ۱: الف ۳ امتیاز، ب ۲ امتیاز، ج ۴ امتیاز و د ۱ امتیاز  
سؤال ۲: الف ۳ امتیاز، ب ۲ امتیاز، ج ۱ امتیاز و د ۴ امتیاز  
سؤال ۳: الف ۲ امتیاز، ب ۴ امتیاز، ج ۱ امتیاز و د ۳ امتیاز  
سؤال ۴: الف ۲ امتیاز، ب ۳ امتیاز، ج ۱ امتیاز و د ۴ امتیاز  
سؤال ۵: الف ۳ امتیاز، ب ۳ امتیاز، ج ۱ امتیاز و د ۴ امتیاز



به شما تبریک می‌گوییم! شما به خوبی از نقاط ضعف و قوت شخصیت خودتان آگاهید و معنا و مفهوم واقعی زندگی مشترک و همسر داری را کاملاً و به خوبی درک کرده‌اید. شما می‌دانید که هر ارتباط مشترکی، از فرزند تا شنبه‌های خاصی برخوردار است و قادرید خودتان را با آنها هماهنگ و سازگار کنید و مشکلات و موانع را از سر راه بردارید. در هنگام مواجهه با یک اختلاف نظر یا اختلاف سابقه با همسران، ابتدا خود را به جای او می‌گذارید و از دریچه دید او به مسائل می‌نگرید، اشتباهات خود را به راحتی می‌پذیرید و در صورت لزوم حاضرید مصالحه و گذشت کنید. قطعاً با این روحیه ایثار و همدلی که شما دارید، حتی قادرید کوه را از جای خود بلند کنید و از یک زندگی مشترک پر از صلح و صفا و آرامش برخوردار باشید.

شما از روحیه‌ای فداکار و ایثارگر برخوردارید، ولی مایلید همسران نیز، به موقع، شما را درک کند و از خودگذشتگی نشان دهد. ممکن است، در هنگام مواجهه با مشکلات، ابتدا کمی خودتان را بیازید و دچار حالت سردرگمی و بلاتکلیفی شوید، ولی خیلی زود به خودتان می‌آید و اوضاع را به بهترین نحو، سرسازمان می‌دهید. متأسفانه، در هنگام پذیرفتن اشتباهات و خطاهایان، کمی سرسخت و لجوجانه عمل می‌کنید، ولی با کمی تأمل و سبک و ستگین کردن چوانب امر، قادرید به راهکارهایی مناسب دست یابید و بز موانع و مشکلات فایق آید.

شما فردی سرسخت و خود رأی هستید و بر اعتقادات و باورهای ریشه دار و عمیق تان به شدت اصرار می‌ورزید و مایلید آنها را در زندگی مشترکتان اعمال کنید. این به شرطی خوب است که ابتدا، بتوانید به تفاهمی با همسران در این زمینه دست یابید و بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترکتان و شناخت هر چه بیشتر با یکدیگر، با هم فکری همسران آنها را با در نظر گرفتن وضعیت ارتباطاتان، به کار گیرید. متأسفانه در هنگام مواجهه با مشکلات و موانع، به سرعت دست و پایشان را گم می‌کنید و قادر نیستید بدون گرفتن کمک فکری از اطرافیان به رفع و حل آنها بپردازید. بهتر است در این طور مواقع، ابتدا به غور و بررسی پیرامون مشکل پیش آمده بپردازید و با گرفتن کمک فکری و معنوی از همسران، بدون دخالت دادن اطرافیان، مشکلات را حل کنید.

ابتدا باید به این سؤال پاسخ دهید: آیا معنا و مفهوم واقعی زندگی مشترک و ارتباط دوجانبه را به درستی درک کرده‌اید؟ اگر پاسخ تان به این سؤال منفی است (که حتماً همین طور است، چون امتیازات شما نمایانگر آن است) قبل از تصمیم‌گیری برای ازدواج، بایستی به زندگی مشترک آرام و پر از تفاهم زوج‌های اطرافتان دقیق شوید و راهکارهای منبرانه آنها را فرا بگیرید. متأسفانه، از قدرت تصمیم‌گیری بالایی برخوردار نیستید و حرف‌های دیگران به سرعت و به سهولت روی تان اثر می‌کنند، بدون این که پیرامون آنها بیندیشید و بعد از کمی جرح و تعدیل در آنها، اقدام کنید. زندگی مشترک به سان خیالمانی دو طرفه است که باید حق و حقوق طرفین در آن، به طور یکسان و مساوی رعایت شود، وگرنه مشکلات و موانعی بر سر راهتان قد علم می‌کنند که حل و رفع آنها غیر ممکن است.

## زمان ازدواج و کلید شخصیت شما!

روابط شما با دیگران

- اگر قرار بد چشم سومی داشتید، مایل بودید کجا باشید؟
- ① روی سوزن
- ② روی قلبان
- ③ پشتتان
- ④ روی دستتان

پاسخ:

- ① برای اطرافیان احترام قائل نیستید و با دیگران آفتور که راحتید رفتار می‌کنید. فردی هستید که خیلی زود عاشق می‌شوید ولی هر گاه که از آن خسته می‌شوید آن را کنار می‌گذارید.
- ② خیلی محتاط می‌باشید به طوریکه همیشه نگران این موضوع هستید که ممکن است توسط دیگران فریب بخورید و دوست بنارید تا کام نباشید، این نگرانی بیش از حد در روابط دوستانه شما می‌تواند تأثیر سوپی بگذارد پس مراقب باشید.
- ③ مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا روابط خود را بسط و گسترش دهید و عاشق شوید ولی زمانیکه این اتفاق بیفتد شما قلباً مصلحانه و برای همیشه شریک زندگی خود را دوست خواهید داشت.
- ④ بیشتر روابط شما با اطرافیان در حد یک دوست می‌باشد و شخصیت شما طوری است که به سادگی عاشق نمی‌شوید.



### یافتن کلید

- در حال قدم زدن در جنگلی هستید، تاگه‌ها کلیدی روی زمین پیدا می‌کنید، دوست دارید کد کجا باشد؟
- ① کد کاو صندوق
- ② کد اتومبیل
- ③ کد خانه
- ④ کد جعبه جواهر

پاسخ:

- ① فردی جذاب و پر روحیه هستید که می‌خواهید مستقل باشید.
- ② بیشتر به فکر خوشگذرانی هستید و از اینکه با دختری می‌کنید لذت می‌برید.
- ③ فردی مستقل می‌باشید که رفتار آرام، شما را جذاب تر می‌کند.
- ④ فردی خوش مزاج که به دنبال هیجان می‌باشید.

### چه زمانی ازدواج خواهید کرد؟

- کیکی داریم که فضای زیادی برای گذاشتن شمع روی آن دارد، اگر این کیک در اختیار شما گذاشته شود چند شمع روی آن می‌گذارید؟
- ① یک عدد
- ② ۲ عدد
- ③ ۳ یا ۴ عدد
- ④ بیشتر از ۵ عدد

پاسخ:

- ① به زودی ازدواج خواهید کرد ممکن است در حدود سن ۲۰ سالگی یا بعد از اتمام دوره تحصیلات ازدواج کنید.
- ② دوست دارید کمی زودتر از دیگران سر و سامان بگیرید، هر چند مایلید که خانواده و اطرافیان نیز موافق این موضوع باشند.
- ③ در قید و بند ازدواج نیستید و بیشتر دوست دارید آزاد باشید پس به این زودی‌ها به فکر ازدواج نیستید ممکن است بعد از سن ۲۵ سالگی به فکر ازدواج بیاورید.
- ④ بسیار کنجکاو هستید دوست دارید از سفرهای متعدد تجربیات مختلفی کسب کنید در ضمن هفتاد و هشتاد درصد کارتان می‌باشد و اگر قرار باشد ازدواج کنید بعد از سن ۳۰ سالگی خواهد بود.

### سادت خرج کردن

- اگر قرار باشد بازدهی از غاری در برنامه شما باشد، ترجیح می‌دهید از چه نوع غاری دیدن فرمائید؟
  - ① غاری با دهانه تنگ ولی خروجی عریض و باز
  - ② غاری با دهانه و خروجی یکسان
  - ③ غاری با دهانه عریض و باز ولی خروجی تنگ
- پاسخ:
- ① بیشتر از آن چیزی که درآمد دارید دوست دارید خرج کنید و عاشق خرید کردن می‌باشید.
  - ② انگوی خرج کردن شما معمولاً با درآمد شما همخوانی دارد و در واقع می‌دانید که چه موقع و چگونه خرج کنید.
  - ③ با وجود اینکه درآمد بسیار خوبی دارید اما در خرج کردن خیلی سخت می‌گیرید و شاید کمی هم خسب می‌باشید.

# طرز خوابیدن همسران اورا لومی دهد

به پهلوی می خوابد یا صاف؟ جواب این سؤال را نمی دانید؟ پس چطور می خواهید به پیشنهادش پاسخ دهید؟ می شود تصور کنید! شیوه خوابیدن خواستگاران می تواند توام یا از هم پایشین زندگی مشترکتان را معین کند. این را ما نمی گوئیم بلکه پروفسور کری ایزکوسکی، متخصص انگلیسی خواب بر این موضوع تاکید می کند. او حالات خواب را در ۶ گروه دسته بندی می کند و معتقد است همه آدمها را می توان در این ۶ گروه جای داد و با توجه به حالتی که در خواب به خود می گیرند و ویژگی های شخصیت شان را آشکار کرد. پس قبل از آنکه به او بگویید در مورد این موضوع تحقیق کنید.

## سقوط آزاد: اگر با صورت روی بالشت به شکم می خوابد و دستها را روی بالشت می گذارد

این گروه شخصیتی، سعی می کنند که خود را با اعتماد به نفس نشان دهند اما در واقع سرشار از استرس هستند و شخصیتی عصبی دارند. اگر با یکی از آنها روبه رو هستید هرگز به انتقاد کردن فکر نکنید چرا که آنها واکنش بسیار بدی به انتقاد نشان می دهند. البته بودن در کنار آنها همیشه هم بد نیست چون مدیریت بحران شان عالی است و بهتر از هر کسی می توانند در مواقع حساس و زمانی که وقت تنگ است، تصمیم بگیرند.



۷ درصد آدمها در زمان خواب سقوط آزاد می کنند.

## درختی: اگر به پهلوی با پاهای صاف می خوابد و دستها را در راستای بدن می کشد

در مقابل آدمهای درختی، شما به مشکل خاصی برخورد خواهید خورد چرا که این افراد بسیار آرام هستند و می توانند این آرامش را به شما هم منتقل کنند. در دنیای آنها خبری از پرخاشگری نیست و شما از اینکه در کنار آنها در جمع حاضر شوید به هیچ وجه پشیمان نخواهید شد. درختی ها افرادی اجتماعی هستند و خیلی راحت می توانند با آدمهای اطرافشان کنار بیایند و زبان آنها را بفهمند. به همین دلیل آنها می توانند با هر گروهی دوست شوند و با هر جمعی کنار بیایند. آنها آدمهای آسان گیری هستند اما زود اعتماد کردن شان گاهی از آنها یک ساده لوح می سازد و البته رفیق بازی شان ممکن است گاهی شما را عصبانی کند.



۱۵ درصد آدمها درختی می خوابند.

## جنینی: اگر در زمان خواب توی خودش پیچ می خورد و بالشت را نگه داشته است

کسانی که مثل یک جنین می خوابند آدمهای نسبتاً خشن هستند. آنها گرچه ظاهری از آهن دارند اما در عین حال قلبی از طلا دارند. آنها برخلاف ظاهرشان مهربان و خون گرمند و گرچه سخت و خشک به نظر می رسند اما درونی حساس دارند. اگر با فردی که جنینی می خوابد ازدواج کرده اید نگران نباشید. او همیشه اینقدر خشن نمی ماند و اگر شایسته اش باشید، می توانید از آدمهای انگشت شماری باشید که در مقابل شان سختی اش را کنار می گذارد. البته این موضوع ممکن است به زمان زیادی احتیاج داشته باشد اما وقتی چنین اتفاقی بیفتد، شما احساس می کنید که آرام ترین و خوشبخت ترین فرد روی زمین هستید.



۱۴ درصد آدمها جنینی می خوابند.

## ستاره دریایی: اگر با آرنج های چسبیده به زمین و در نزدیکی سر، به پشت می خوابد و پاها را کمی از هم باز می کند

ستاره های دریایی، شونده های فوق العاده ای هستند. آنها خیلی صمیمی و گرم هستند و می توانند دوست خوبی برایتان باشند. گرچه آنها قابلیت های بسیاری دارند اما دوست ندارند که ستاره مجلس باشند و ترجیح می دهند که در جمع ها، دیگران مورد توجه قرار بگیرند و آنها در حاشیه نظاره گر باشند. البته این موضوع به معنی گوشه گیر بودن شان نیست و اگر با یک ستاره دریایی روبه رو شوید، حتماً از دوستی با او لذت خواهید برد.



۵ درصد آدمها مثل ستاره دریایی می خوابند.

## مشتاق: اگر به پهلوی با پاهای کشیده می خوابد و دستها را رو به بیرون رها می کند

این آدمها به سادگی گروه های قبل نیستند. مشتاق ها پر از خواسته ها و آرزوها هستند و زمانی که هدفی دارند، با تمام وجود اما کاملاً محتاطانه به سمتش حرکت می کنند. البته آنها آدمهای شکاکی هستند که خیلی راحت به آدمها و موقعیتها اعتماد نمی کنند اما زمانی که چیزی در ذهن شان جرقه بزند تا به آن نرسند، آرام نمی گیرند. مشتاق ها آدمهای روشنفکری هستند که ملاحظت جا ماندن از آرزوهایشان را ندارند و در این مورد، سیری ناپذیر به حساب می آیند. گرچه آدمهایی منطقی هستند اما شکاک بودن همیشگی شان می تواند شما را آزار دهد.



۳۱ درصد آدمها به این شکل می خوابند.

## سرباز: اگر به پشت با پاهای صاف می خوابد و دستها را در کنار پهلوها می گذارد

سربازها آدمهای آرام، ساکت و محتاطی هستند. کنار آمدن با آنها ساده نیست چرا که قانون ها و استانداردهای بسیاری در ذهن شان دارند که هرگز حاضر نمی شوند از آنها صرف نظر کنند. این افراد آدمهای قانون مندی هستند که گمان می کنند می توانند دنیا و آدمهایش را هم به سمت این قانون مندی هدایت کنند. این موضوع از آنها آدمهای سختی می سازد که کلمه زندگی را هم سخت می گیرند.



۸ درصد آدمها در حالت سربازی می خوابند.

### بهترین حالت

سربازان حالت از درد کردن و پشت جلو گیری می کند و ریفکس های اسیدی معده را کاهش می دهد. ستاره دریایی: گرچه این شیوه خوابیدن هم به دلیل قرار داشتن پشت روی زمین، برخی مزایای شیوه قلبی را دارد.

### حالت مناسب

جنینی: شایع ترین حالت خواب و کمترین احتمال خر و پف را هم به دنبال دارد. درختی: حالت خوب و بی ضرری است. در این وضعیت، ستون فقرات در حالت طبیعی تکه تکه می شود و آسبی به آن نمی رسد.

مشتاق: حالتی مناسب برای دیسک های پشت، عضلات و رباطهاست و اگر از دردهای مربوطه با این نواحی رنج می برید، بد نیست به این شیوه خوابیدن عادت کنید.

### بدترین حالت

سقوط آزاد: در این شیوه گردن دچار چرخشی غیر طبیعی می شود و به مفاصل و عضلات فشار می آید. فشاری که در این حالت به اعصاب می آید، حس درد، بی حسی و سوزن سوزن شدن در شما تقویت می شود.

# نوع آرایش شما نکات مخفی از خصوصیات فردیتان را آشکار می کند؟!!

## آرایش چشم دودی

زنانی که از آرایشی با چشمان دودی استفاده می کنند یک بخش مرموز در درون خود دارند شما این پیام را می دهید که «از قدرت جاذبه درونی بسیار بالایی برخوردار هستید» شما همه توجهها را به خود جلب می کنید و از آنجا که چشمتان در چشمتان به روح هستند مردان بیشتر از هر چیز در صورت چشمتان را نگاه می کنند.

## رژ لب قرمز

داشتن آرایشی با رژ لب قرمز نشان می دهد قدرتمند و با اعتماد به نفس بوده و از هیچ چیز ترس نمی دارید از این رو باعث می شود در فعالیت های بسیار آزادی و عمدی کار کنید شما می دانید که قادر به تحقق بخشیدن به اهدافتان هستید و به همین دلیل به دنبال چیزی که می خواهید می روید لبهای پررنگ همچنین نشانگر آن است که وحشی گری و لجاجت کودکانه درونی خود را در آرایش منعکس می کنید و هیچ تعجبی ندارد که به صورت طبیعی افراد را به خود جذب می کنید.

## آرایش چشم گریه ای

این نوع آرایش کلاسیک برای هر کسی نیست پس اگر شما از جمله افرادی هستید که از آن استفاده می کنید به این معنی است که «از زیبایی درونی خود مطمئن و بیان کننده آن هستید» و همان طور که همه می دانند اعتماد به نفس یک سلاح بسیار خوب هستید آرایش چشم گریه ای همچنین بیانگر این است که شما بر این باور هستید که «جزئیات کوچک تاثیرات بزرگ دارند» بنابراین هرگز تاریخ نماند، طعم مورد علاقه بستنی و یا شماره کفش شریک زندگیان را فراموش نمی کنید. شاید به نظر این جزئیات مسائل کوچکی به نظر برسند ولی با همین جزئیات به اطرافیان نشان می دهید که چقدر قدرتان آنها هستند.



## مژه های مصنوعی

در رابطه با این آرایش می توان با دو نکته آن را توصیف کرد: «تکنیکداری بالا» چرا که همیشه استفاده از مژه مصنوعی کار زیادی می طلبد و در طول روز آنها همان طور که هستند خود را توصیف می کنند یعنی مصنوعی! چرا که شما در سراسر روز به همین مژه های فریبندگی نیاز ندارید پس اگر از آن دسته هستید که به طور مرتب دوست دارید آن را استفاده کنید پس سعی دارید خود واقعیتان را پنهان کنید اگر چه اگر آن را در طول مراسمی در شب استفاده کنید داستانش متفاوت است آنها فریاد می زنند که به دنبال شاد بودن و ایجاد شور و ذوق هستید شما از اینکه در وسع یک جشن شور زیاد ایجاد کرده و با اینکه اولین قدم را به سمت شخص مورد نظر خود بردارید پروا ندارید البته باید در زمان کاربرد این مژه های مصنوعی دقت کرده و آنچنان استفاده کنید که زیاد مشخص نشود آنها مصنوعی هستند!

## خط چشم های رنگی

اگر خط چشمهای رنگی جزئی از ظاهر همیشگی شماست به این معنی است که از ریسک کردن نمی ترسید همیشه آماده استقبال از چالش های زندگی هستید شما عاشق یافتن چیزی نو و هیجان بخش از اطرافتان هستید همچنین خط چشم رنگی نشان می دهد از جمله افرادی هستید که با دیگران همه چیز را سهیم می شوند برای مثال برایتان مهم نیست که شلوار جین مورد علاقه خود را به دوستان قرض دهید و به او نشان دهید آن را با چه ناپی پوشش تا به او بیشتر بیاید.

## پوست برنزه

آیندما فکر می کنید که برنزه کردن ظاهری بهتری پیدا کرده و پوست تیره به شما جذابیت مضاعفی می دهد! پوست برنزه «طبیعت نامتعارف و خارجی» شما را منعکس می کند شاید بقیه تصور کنند شما به جایی مانند کنار دریا سفر کرده اید ولی بهتر است در آن زیاده روی نکنید.

## سایه چشم های رنگی

با این نوع آرایش می توان شما را فردی مضموم، زنانه، سبک بال و بیخیال و یک زیبایی طبیعی نام برد. و هیچ تعجبی ندارد که این رنگ های آرام بسیار رومانسیک هستند.

## لب های بی رنگ

رژ لب های بی رنگ و رنگ پوست بیشتر توسط زنان به کار می رود که تعادل را درک می کنند. شما نوازی نمی بینید که مردم را خشنود کنید زیرا برایتان مهم نیست که آنها چه می گویند در عین حال شما خودتان را جدی نمی گیرید در صورتی که این چیزی است که هر دختری به آن نیاز دارد.



## لب های براق

لب های براق سمبل جوانی است بنابراین اگر شما مرتب از برق لب استفاده می کنید به خصوص اگر به میزان زیاد از آن استفاده می کنید، آگاه باشید که مردم شما را جوان و نابالغ می بینند ولی استفاده از میزان کمی از برق لب نشانه اعتماد به نفس است، چرا که مشخص است برایتان مهم نیست تا توجهها را به لب خود جلب کنید از اینکه آن را پنج لایه یا هم بزنید اجتناب کنید، چرا که به این معنی است که شما کمی احساسی تاملی می کنید.

## ابروهای واضح و پر پشت

ابروهای پر پشت نشانه قدرت و ساختار است. از آنجا که آنها به نوعی لنگرهای صورت هستند، لازم است در میان اطرافیان مورد توجه قرار گیرند. از آنجا که این نوع ابروها نیازمند رسیدگی بیشتر هستند به نظر می رسد از آن دسته زنانی باشید که اعتقاد دارید باید به کمال دین و اخلاق رسید.

## رژ گونه زیاد

آیا شما در هر جایی حتی خشکسویی دوستانتان را با خود می برید؟ زنانی که از رژگونه استفاده می کنند بیشتر تمایل به نزدیک شدن و مکالمه با افراد را داشته و شخصیت گرمی دارند از آنجا که این گونه های سرخ نشانگر «هذت جوانی از زندگی و سادگی و خنده و شوخی» است. تعجبی ندارد که همه می خواهند با شما دوست باشند.

## حداقل آرایش

آیا شما از آن دسته افراد هستید که آرایش زیادی بر روی صورت ندارید؟ این روش نشان می دهد که شما با پوست خودتان راحت هستید و همچنین بیانگر آن است که شما تصویر قوی از خود داشته و می دانید که چطور زیبایی طبیعی خودتان بیانگر داستان است و هیچ چیزی بهتر از آن نیست که یک دختر بداند خودش آنقدر زیباتر است که نیازی به آرایش برای زیباتر شدن ندارد.

## آرایش اکتیلی

آرایش اکتیلی به عنوان ظاهری جوان، نابالغ و دخترانه دیده می شود، به خصوص اگر آن را به شیوه نامتعادل به کار ببرید به یاد داشته باید که استفاده همیشگی از آن مهارت واقعی می خواهد و اگر آن را درست انجام دهید نشان می دهد که شما از داشته های خود اطلاع دارید، خودانگیزه بوده و عاشق داشتن اوقات شاد و مفرح هستید علاوه بر این استفاده صحیح آن نشان می دهد که شما به خصوصیت خوب خود افتخار کرده و می دانید که چطور آنها را چشمگیرتر کنید. یک نکته بهتر برای شما آن است که از این نوع لوازم سوسو زنده بر روی استخوان های ابرو و گونه خود استفاده کنید تا اعتماد به نفس بیشتری از شما نمایان شود.



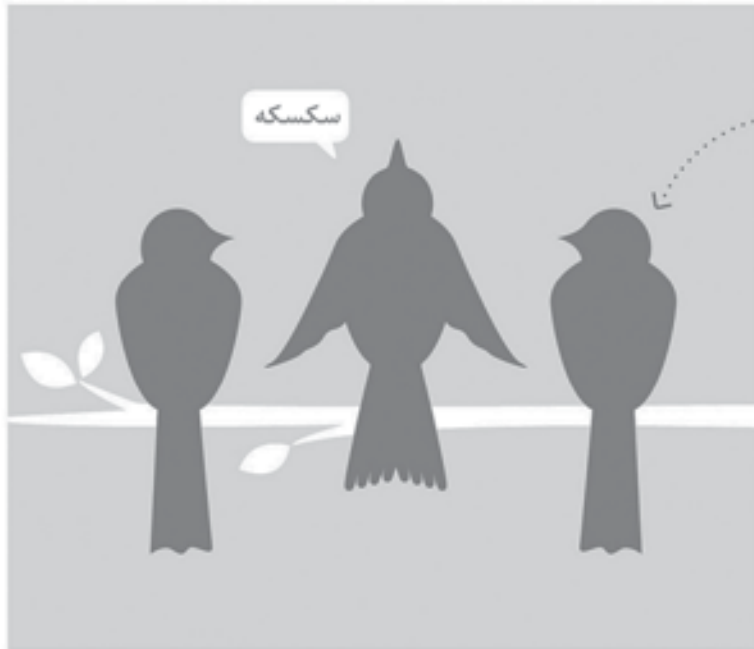
## چه اتفاقی می افتد هنگامی که ...

... دچار گرفتگی عضلانی در ناحیه گردن می شوید

تمام آنچه رخ می دهد یک حرکت ناگهانی حتی هنگام خواب است که باعث گرفتگی عضله گردن می شود.

این امر ممکن است به این دلیل باشد که بافت نرم یا دیسکی گردن تحت فشار گرفته و باعث التهاب و ورم شود. این درد را با مصرف ایبوپروفن یا کیسه آب گرم تسکین دهید.

گرفتگی عضلانی اغلب چند روز طول می کشد. اگر بیش از ۱۰ روز طول کشید به یک پزشک فیزیوتراپی مراجعه کنید که ممکن است درمان هایی چون حرکات کششی را پیشنهاد کند.



...سکسکه قطع نمی شود

گاهی اوقات بخشی از مغز که سیستم تنفسی را کنترل می کند، دچار ضعف می شود و ماهیچه های زیر ریه های اختیار و خود به خود منقبض می شوند. سعی کنید نفس خود را نگه دارید و پس از ۱۰ دقیقه آن را فرو دهید.

این کار ممکن است سکسکه را با تحریک سیستم عصبی و تأثیر روی رفلکس آنها متوقف سازد. اگر این کار مؤثر نبود و سکسکه ۲ ساعت یا بیشتر طول بکشد، به پزشک مراجعه کنید. این مورد نادر است، اما ممکن است سکسکه نشانه مشکلی جدی باشد.

... با کفش های کهنه ورزش می کنید

ممکن است دچار جراحت شوید. کفش خود را با فشار دادن پاشنه امتحان کنید. پاشنه باید محکم باشد. اگر کف کفش بسیار کهنه باشد (به ویژه در یک طرف) زمان آن رسیده که به خرید بروید.

... از یک بطری پلاستیکی مانده در زیر نور آفتاب آب می نوشید

اگر گاهی اوقات این کار را انجام می دهید، مشکلی نیست (در مورد کودکان محتاط تر باشید). بطری های آب را در معرض نور خورشید قرار ندهید و یا در ماشین نگهداری نکنید، زیرا ممکن است آنها از موادی ساخته شده باشند که هنگام قرار گیری در معرض گرما و اشعه فرابنفش تجزیه شوند. هنگامی که این اتفاق رخ می دهد، بطری ها مقدار کمی از مواد مختل کننده هورمون ها (از جمله BPA) را آزاد می کنند که با چاقی، آسم و غیره در ارتباط هستند.

آگرمانند پرندگان چیک چیک می کشید. این پرنده کوچک، شما می گوید که باید چه کاری انجام دهید

...ظرف ها را در آب سرد می شوید

هنگامی که ظرف ها را با دست می شوید، مطمئن شوید که آب ولرم یعنی ۷۵ درجه یا بیشتر از این دما باشد. شست و شوی ظروف با این دمای آب، پاکتری را به میزان چشمگیری کاهش می دهد. در صورتی که ظرف ها را با آب سرد بشوید، احتمال دارد میکروبهای زیادی روی آنها باقی بماند. تمامی غذاهای باقی مانده قابل مشاهده روی ظرف را به خوبی بشوید (به ویژه از لاپلای دندانهای چنگال که هر ماده کثیف و چسبناکی می تواند به آسانی پنهان شود). در غیر این صورت، پاکتری ای مانند ای کولی (E.Coli) رشد می کند و منجر به دل درد می شود.



# کرم های ویژه پوست های حساس و خشک و پرچین و چروک



نکات مهم بهداشتی در مورد پوست  
نحوه تمیز کردن پوست  
صورت در صبح و شب

وقتی از خواب بومی خیزید پوستتان را با آب و کف صابون بسیار ملایمی (صابون بچه یا صابون های آرایشی) بشوئید تا گرد و غبار و آلودگی ها از رویه شود اگر پوست خشکی دارید از آب تم گرم استفاده کنید سپس با دستمال کاغذی یا حوله نرم با ملایمت پوست را خشک کنید. به این ترتیب که دستمال کاغذی یا حوله را روی پوست بگذارید و بردارید. حرکت ماساژ ندهید. بعد از شستشو می توانید تونیک به صورت اسپری استفاده کنید و بعد مرطوب کننده به کار برید.

## شب ها پوست را کامل و عمیق پاک کنید

خشکی دارید که عادت به صابون ندارد، هفته ای یک بار با شوپار این عمل را انجام دهید و بعد با کرمی قوی که چربی و رطوبت کافی به پوستتان بدهد صورت و گردن را به مدت دو دقیقه ماساژ دهید. بعد بگذارید کرم روی پوست بماند و لحظه آخری که به رختخواب می روید اضافی آن را با دستمال کاغذی به آرامی بردارید.

ابتدا کرم یا شیر پاک کن روی صورت بمالید و با پنبه یا دستمال کاغذی آن را از روی پوست پاک کنید سپس صورت را با آب نیم گرم و صابون ملایمی (صابون بچه یا صابون آرایشی) بشوئید. آخر کار پوست را با آب سرد آبکشی کنید. برای خشک کردن پوست از حوله های خشن استفاده نکنید و پوست را با ملایمت خشک کنید اگر پوست

## حفاظت از سلامتی و نشاط پوست

نوجوانان پوست لطیفی دارند که باید یک عمر حفظ شود. برای این نوع پوسته لوسیون های با فرمول های مختلف ساخته شده است که متناسب با نوع پوست برگزیده می شود.

### طرز استفاده از لوسیون یا تونیک

یک تکه پنبه را در آب سرد فرو برید و بعد از چلانن به صورت قاشقی درآورید. انگه لوسیون یا تونیک به آن اضافه کنید و پنبه را روی صورت و گردن بگذارید و بردارید.

سعی کنید با این حرکت همه جای پوست صورت و گردن را مرطوب کنید سپس بگذارید پوست خشک شود و بعد از آن مرطوب کننده به کار برید. در صورت استفاده از کرم بودر، پس از انجام کارهای فوق می توانید کمی کرم بودر رقیق به پوست بزنید. کرم بودر را باید به آرامی و با حرکتی از پائین به طرف بالا و از داخل به خارج روی پوست بگذارید.

### بهداشت پوست

مهمترین رکن سالم نگهداری پوست تمیز کردن آن است. در دوران نوجوانی به دلیل تغییرات هورمونی پوست دستخوش عوارض می شود که اغلب با ضد عفونی قابل کنترل است.

در چنین شرایطی پسر ها باید از صابون های ضد عفونی کننده خمیر ریش های خمیری یا کرمی، لوسیون های بعد از اصلاح و کرم های سبک ضد آکنه استفاده کنند و دختر ها باید از صابون های ضد عفونی کننده، شیر های پاک کننده، حاوی مواد ضد عفونی کننده، تونیک های طبعی یا لوسیون های قابض بهره بگیرند. در صورت استفاده از کرم بودر، کرم بودر های طبعی رقیق برای این گروه سنی مناسبتر است.



### کرم لیمو

مواد لازم:

آب لیمو ترش ..... ۲۰ میلی لیتر  
روغن زیتون ..... ۳۰ میلی لیتر  
گلاب ..... ۲۰ میلی لیتر  
موم سفید خالص ..... ۳۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا آب لیمو را با روغن زیتون و گلاب مخلوط کنید سپس موم را در ظرفی لعابی ریخته و آن را با حرارت ملایم با کمک یک قاشق چوبی و در حین هم زدن، خوب کنید. پس از خوب شدن آن را از روی آتش برداشته و مخلوط قبلی را به تدریج به آن افزوده و خوب هم بزنید. هم زدن را به اندازه ای ادامه دهید تا مخلوط به صورت کرم درآمده و سرد شود. کرات مضر که استرس ها و فشار های روحی بر روی پوست می گذارند، به راحتی با استفاده از این کرم که دارای عطر ملایم گل سرخ می باشد، از بین می رود.

### کرم جوانه گندم

مواد لازم:

روغن جوانه گندم ..... ۲۰ میلی لیتر  
عسل ..... ۲۰ گرم  
اوسرین ..... ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

روغن جوانه گندم را با عسل مخلوط کرده و آهسته به اوسرین اضافه کنید. این کرم بسیار ملایم بوده و به علت داشتن مقادیر فراوانی از ویتامین های D, E, B, A و نیز املاح معدنی و پروتئینی موجود در جوانه گندم برای پوست های تحریک شده و حساس بسیار مناسب است. استفاده از کرم جوانه گندم به خصوص برای پوست های مستعد آرزوی که نمی توانست هیچگونه کرمی را تحمل کنند، توصیه می شود. عسل نیز در این ترکیب اثر ترمیمی خود را به بهترین شکل نشان می دهد.

### کرم آووکادو

مواد لازم:

اوسرین ..... ۱۰۰ گرم  
روغن آووکادو ..... ۳۰ میلی لیتر  
گلاب ..... ۲۰ میلی لیتر

طرز تهیه:

اوسرین را با روغن آووکادو مخلوط کرده و گلاب را به تدریج به آن اضافه کنید. از آنجا که روغن آووکادو حاوی ویتامین ها و مواد مغذی فراوانی است، جایگاه ویژه ای در ساخت مواد آرایشی دارد. این روغن، ترمیم کننده و تعدیل کننده پوست بوده و به همین دلیل برای پوست های خشک و پرچین و چروک که در سن بالا ایجاد می شوند مناسب بوده و مرطوبت کافی را به آنها باز می گرداند.

## رفع خشکی پوست یا تمک دریا!

- فراموش نکنید. حتماً آرنج ها را کمی چرب کنید تا زبر و پوسته پوسته نشود.
- لباس آستین کوتاه و آرنج
- وقتی لباس آستین کوتاه می پوشید، به لطافت پوست آرنج ها بابتن توجه بیشتری داشته باشید. برای چرب کردن آرنج ها از روغن بادام، روغن زیتون و با روغن افتابگردان می توانید استفاده کنید.
- تمک دریا و آرنج
- آرنج و پاشنه پاها پوست خشن تری دارند و می توانند تمک دریا را مستقیماً روی این نقاط بمالید و ماساژ دهید. سپس آبکشی کنید.
- توجه داشته باشید که پوست کاملاً تمیز شود، زیرا اگر تمک بر روی آن باقی بماند باعث خشکی بیشتر آن خواهد شد. برای آبکشی ابتدا از آب گرم و بعد از آب سرد استفاده کنید.

- تمک دریا و پوست خسته و پد رنگ
- تمک دریا پوست های خسته را جان تازه ای می بخشد. پیش از حمام کمی تمک دریا را که در آب حل کرده اید به بدن بمالید و سپس آبکشی کنید. ممکن است تمک کمی پوست شما را بسوزاند یا خارش مختصری ایجاد کند اما با شستشو این مشکل رفع می شود.
- آرنج ها، تکیه گاه بدن
- آرنج ها خیلی زود دچار چین و چروک می شوند چون به آنها تکیه می کنیم. پوست این قسمت از بدن سخت و خشک است و به مرور زمان بدتر نیز می شود، مگر اینکه با لیفه زبری آن را برداریم و پس از خشک کردن، لوسیون بزنیم.
- کرم آرنج
- هر وقت به دست ها بابتن کرم می زنید، آرنج ها را



می‌گیرند. اگر بله را بگویند تا آخر همین سال به خانه خودتان خواهید رفت و همه چیز خیلی زود درست خواهد شد. برای آقایان متولد فروردین که در اسمشان حرف عین و غین هست، در این ماه یک حادثه رخ می‌دهد که البته خطرناک نیست. ملاقات‌های عاطفی نیز در این ماه کم نیست. با کسانی که دوستانشان دارید زیاد ملاقات می‌کنید و لحظات خوشی دارید. یک استعداد مهم در درون شما هست که هنوز کشف نشده و در این ماه شکوفا می‌شود. می‌تواند در درس یا کارهای هنری باشد و از این اتفاق به شهرت می‌رسید. یکی هست که قبلاً با عملش دل شما را شکسته و در این ماه متوجه می‌شوی او به سزای رفتارش می‌رسد. این ماجرا را برای هر کس که می‌توانی تعریف کن تا همه بدانند خداوند جای حق نشسته و محال است از دل شکنی و ناحق بگذرد. اگر درگیر یک مسئله ارت هستی بدانید در این ماه مشکل حل نخواهد شد و گره‌ها و پلاتکلیفی‌ها ادامه دارد. چند بار هم مبالغه در این ماه به شما می‌رسد که بهتر است اگر قرض و قسط داری برای تسویه آنها از این مبالغه استفاده کنی تا خیالت راحت شود. اگر به هر دلیل پرونده‌ای در دادگاه داری نیز بدان به نتیجه می‌رسد و شما از حکم حسابی خوشحال خواهی شد. در این ماه رفت و آمد و مهمان زیاد داری که البته خوش‌روزی هستند. چند گپ دسته جمعی و البته لجبازی از ناحیه شما که بی‌فایده هم هست!



## خرداد

انتظار به خودی خود درناک و کشنده است، چه رسد به اینکه منتهی به اتفاق خوب نشده و پس از پایشان بفهمی بوج بوده و این فرآیند برای تو رخ خواهد داد. زیاد ناراحت نشو و سعی کن به چیزهای خوب فکر کنی و البته از این ماجرا درس بگیری. درآمد کاری تو زیاد می‌شود. یک اتفاق مثبت در شغل رخ می‌دهد یا اینکه کاری جدید به تو ارجاع می‌شود که حاصلش درآمد بیشتر است سعی کن خوب کار کنی تا این فرصت از دست نرود و دائمی باشد. برنامه‌های زیادی برای زندگی داری و البته باید جدی دنبالشان کنی. تمام نقشه‌ها و خواسته‌های عملی می‌شوند. اگر فرصت‌ها را نسوزانی وگرنه فقط افسوس و حسرت برایت می‌ماند. سفری می‌روی که چه کاری و چه شخصی برای روحیه‌ات خوب است رقیب زیادی داری و خیلی‌ها دوست دارند جای تو باشند. مراقب آنها باش و مبادا با اشتباه کردن به آنها فرصت بدهی جای تو را بگیرند. چند قطع رابطه داری و یکسری افراد را از زندگی کنار گذاشته‌ای یا می‌خواهی کنار بگذاری که این کار مثبت است و حتماً انجامش بده و این روش را کنار نگذار. جاهایی هم داری و ممکن است محل کار یا زندگی باشد و البته این تغییر و تحول تا آخر سال است و زمان می‌برد. صبر کن و بدان حتماً انجام می‌شود. در یک مراسم خواستگاری شرکت می‌کنی که برای خانواده یا نزدیکان است. شاید هم برای خودت! در هر حال نتیجه مثبت خواهد بود. وسیله نقلیه‌ات عوض می‌شود و شما مجبور به این کار می‌شوی ولی از نتیجه خوشحال خواهی شد. در این ماه رفت و آمد و مهمانی زیاد داری. قرارداد یک ملک را امضا می‌کنی و با آن به آرامش می‌رسی و خیالت راحت می‌شود. اگر قصد ازدواج داری همه چیز جفت و جور می‌شود و خوشبخت خواهی شد. اصلاً نگران مشکلات و کمبودها نباش و البته فرصت را هم از دست نده...

بن بست‌ها و مشکلات مالی برای همه هست و همیشه هست. حل می‌شود و فقط باید تلاش کنی. نگران نباش و البته با نشستن مشکلی حل نمی‌شود. باید حرکت و کار کنی فردی که او را دوست خود می‌بینداری و او هم به تو علاقه بسیاری دارد. این روزها دستش بسته است. اگر می‌خواهی به او پیشنهاد بده و مطمئن باش قبول می‌کند و البته در آینده برایت جبران خواهد کرد. او دوست صادق، وفادار و بسیار کارآمدی است که در جای جای زندگی به کمک تو خواهد آمد. دنبال مبلغ بزرگی هستی و دوندگی زیادی می‌کنی. این پول می‌تواند به شکل وام بانکی یا قرض شخصی باشد و به دستت می‌رسد می‌توانی گره‌های زیادی را با آن باز کنی و خیلی برنامه‌های عملی می‌شوند ولی مراقب باش آن را هدر ندهی. اگر خاتم هستی از شما زیاد تعریف می‌شود و باید مراقب باشی چون در پس برخی تعریف سوء استفاده‌ها و غرض‌ورزی و خطر نرفته است. یک خبر نیز در این ماه پیرامون زندان و زندانی می‌شوی...

حرف‌هایی می‌شنوید که هم بد است و هم خوب. شنیدن این حرف‌ها باعث هیجان و تعجب شما می‌شود و جا می‌خورید. از الان آمادگی لازم را داشته باشید! به واسطه فردی که در اسمش حرف دال هست. از یک انتظار طولانی خارج می‌شوی و کاری را که مدت‌ها منتظرش بودی او به سرانجام می‌رساند. از یک تلفن نیز خبری مهم دریافت می‌کنی که برایت خیلی خیلی اهمیت دارد و باعث یکسری تحولات در زندگی شما یا اگر فرزند داشته باشید در زندگی آنها، می‌شود. فردی از شما درخواستی می‌کند. او طمع دارد و اصلاً هدفش خوب نیست. اگر خواسته او را اجابت نکنید بهتر است. حتی اگر مبلغی اندک وجه دستی بخواهد. اگر بدهید برای شما اسباب دردسر می‌شود و طمع این فرد تمامی شدنی نیست. برای یک معامله نیز مدت‌ها انتظار کشیدی و انجامش وارد لیست آرزوهایت شده، این معامله نیز در این ماه اتفاق می‌افتد. اگر مجرد هستی و با دوستی قطع رابطه کرده‌ای، این ارتباط دوباره شکل می‌گیرد و او برمی‌گردد. سعی کن او را ببخشی و فرصتی دوباره بدهی. هم به او هم به خودت. در دو جمع شرکت می‌کنی که پر از خیرچین هستند و باید خیلی مراقب رفتار و حرف‌هایت باشی. اگر فردی از بستگان شما مریض است به زودی بهبود خواهد یافت و دوباره سلامتی‌اش را به دست می‌آورد. مجردها در این ماه در شرایط ازدواج قرار



## اردیبهشت

به یکی از آرزوهایت در این ماه می‌رسی و از این بابت خیلی شاد هستی. چند خبر برایت در راه است. هم اخبار خوش مالی و هم احساسی اگر وسیله نقلیه داری یک خرجی در این ماه روی دستت می‌گذارد. چند قطره اشک نیز در بعضی روزهای این ماه از سر دلتنگی می‌ریزی ولی پس‌گویی از خون دل خوردن‌هایت رو به پایان است و از چند غم بزرگ زندگی برای همیشه خلاص خواهی شد. بعضی درهای بسته به رویت باز می‌شود و یادت باشد در آن شرایط گذشته و روزهای سخت و کسانی که در نداری کنارت بودند را فراموش نکنی.

اگر شاغل هستی در محیط کار رقبایی داری که به تو حسادت می‌کنند، آنها می‌خواهند تو را بگیرند و دوست ندارند در این رقابت کم بباورند. در این ماه یک ابراز علاقه هم داری و فردی به تو ابراز احساسات می‌کند که باید خیلی مراقب باشی. سعی کن تمام جوانب مربوط به طرف را خوب بسنجی و عاقلانه تصمیم بگیری که مبادا پشیمان شوی و آسیب ببینی. با شخصی ملاقات می‌کنی که خاطره شیرینی برایت می‌ماند. البته یک خبر غم‌انگیز هم در راه است. در یک مراسم شرکت می‌کنی و البته انجام وظیفه خواهی کرد. قرارداد مهمی امضا می‌کنی که برایش خیلی دلشوره داری ولی به هر حال امضا می‌شود. مدتی که همه درها به رویت بسته بود و به چه کنتم، چه کنتم افتاده بودی خیلی کارها خراب شده یا عقب افتاده، حالا باید با انرژی چند برابر کار کنی. در یک کار مالی دچار دردسر می‌شوی ولی حسن هم دارد و آن اینکه دست خیلی‌ها برایت رو می‌شود. از حالا به بعد باید این افراد را از زندگیت دور کنی. روز ۱۷ آخر ماه برایت روز خوبی است و یک اتفاق خوب و مهم می‌افتد. البته به خاطر همین ماجرا عده‌ای نیز به تو حسادت می‌کنند. باید برای رسیدن به خواسته‌ها و توقعات تلاش کنی، تو توقعات زیادی داری ولی به اندازه بزرگی خواسته‌هایت کار نمی‌کنی. دوستان خوبی داری و به زودی در جمعی کنارشان خواهی بود. یاد خاطرات گذشته ساعات خوشی برایت رقم می‌زند و البته خاطره خوبی هم از این جلسه برایت می‌ماند. سعی کن در برخورد با سایرین کمتر گله و شکایت کنی و بیشتر لبخند بزنی. به همه انرژی بده تا خودت هم انرژی و امید بگیری. فردی مریض می‌شود و دسته دسته همه به عیادتش می‌روند. شما هم جز همین نفرات هستی و این خیلی خوب است. یک خطر هم از سرت می‌گذرد که البته ضرر جانی ندارد ولی مالی چرا. این هزینه را باید پرداخت کنی و البته بیشتر مراقب باشی. به دو مسافرت کوتاه مدت هم می‌روی که هر دو بسیار خوش می‌گذرد و در تغییر حال و هوا و تقویت روحیه‌ات مفید هستند. مهم نیست که زمان این سفرها کوتاه یا حتی یک روزه باشد. یک دوست هم از دست تو عصبانی است. سعی کن از او دلجویی کنی و از دلش در آوری.





حرف و سخن پشت‌سرت زیاد است. خودت هم زیاد پشت سر همه حرف می‌زنی و این صفت جالبی نیست. سعی کن این عادت را ترک کنی و البته باید خودت را برای مقابله به مثل و واکنش دیگران که همان حرف زدن پشت سر توست. آماده کنی. چه بخوای و چه نخواهی این حرف‌ها به گوشت می‌رسد و دیگران هم می‌شنوند و ناراحت می‌شوی و حرص می‌خوری.

از یک فرد موتورسوار یک دلخوری چند روزه در این ماه خواهی داشت که حسابی اعصاب را خرد می‌کند. دو تا خبر خوش تلفنی هم داری که خوشحال می‌شوی. البته در حد یک لیخند ساده روی لب. یک قهر و آشتی هم با یک فرد که مورد علاقه توست. در پیش است که نگرانی خاصی خود را دارد. البته حل می‌شود و رابطه شما ادامه خواهد داشت. زیاد بلا تکلیف هستی و نمی‌دانی آخر و عاقبت یک کار به کجا می‌رسد. دست بسته است و فقط باید به توانایی خودت اتکا کنی. یادت باشد چون آدم دست به خیری هستی و زیاد به دیگران کمک کرده‌ای. دعاها خیر خیلی‌ها پشت سر توست و کمکت می‌کند. یک نورسیده در راه است و قدمش بسیار مبارک. در فکر انجام کاری مربوط به یک چار دیواری هستی و زیاد برایش تلاش می‌کنی اما تلاش‌هایت بی‌ثمر است و چون پشتکار نداری کار را نصف و نیمه رها می‌کنی.

اگر استعدادی در ورزش داری حتما دنبالش کن چون می‌توانی موفق شوی. شهرت در طالع تو هست و کافیه کشف کنی در چه رشته‌ای استعداد داری. یک جر و بحث شدید خانوادگی هم در این ماه اتفاق می‌افتد که در یک جمع چند نفره کار به داد و بیداد می‌رسد. البته این فریادها بی‌فایده است و بهتر آن که در آرامش با حرف زدن منطقی مشکلات خود را حل کنی. اگر کسی در حقت بدی کرده و قصد تلافی داری منصرف شو چون عواقب بدی در انتظار توست. اثرات کاری که می‌کنی به خودت برمی‌گردد و تو بیشتر لطمه خواهی خورد. در این ماه دچار دست و پا درد شدیدی می‌شوی و حتما به دکتر مراجعه کن. یک پیشنهاد بسیار هیجان‌انگیز نیز به تو می‌رسد که می‌تواند مثل پیشنهاد ازدواج باشد. آن قدر غیر منتظره که قهقهه می‌زنی!

در تحصیل موفقیت فراوانی داری. یک نفر هم در یک بن‌بست به تو ابراز علاقه می‌کند و حرف دلش را می‌زند. اصلا عکس‌العمل نشان نده و بی‌تفاوت بگذر. یک سند به نامت می‌شود که باعث آرامش خیال توست. اگر متاهل هستی قدر همسرت را بدان که مسئولیت پذیری او باعث آرامش موجود در زندگی شماست. سعی کن هر از گاهی از او قدردانی کنی و هدیه‌ای بدهی. یک ناراحتی بزرگ که مدت‌ها روی زندگی‌ات سایه انداخته رفع می‌شود و این مزد صبوری توست. درس بگیر و همیشه و در همه کارها صبر کن.

## شهریور



چند قطره اشک به هر دلیل می‌ریزی و دلت آرام می‌گیرد. به واسطه فردی که اسمش با حرف میم شروع می‌شود به یکی از آرزوها و خواسته‌هایت می‌رسی و خیلی خوشحال می‌شوی. پول خوبی در این ماه به دستت می‌رسد و آن را باید صرف معماهای مالی خودت بکنی و گرنه در آینده از ناحیه آنها آسیب زیادی خواهی دید. این پول به سرعت تمام می‌شود. اگر با فردی کدورت و دلخوری داری به زودی صلح و آشتی می‌کنی و دوباره ارتباط شما صمیمانه می‌شود. اگر قصد خرید وسیله برای منزل یا اتومبیل داری یا می‌خواهی چیزی را عوض کنی. حتما در این ماه این کار را انجام بده که از هر نظر به نفع تو خواهد شد. به خصوص از نظر مالی و کیفیت. یک رابطه را با کسی قطع می‌کنی و بعد پشیمان می‌شوی. از روی لجبازی نیز با کسی که مورد علاقت است، روبرو می‌شوی و این درگیری به دلخوری می‌گردد و بعدا تو پشیمان خواهی شد. پس سعی کن قبل از هر تصمیمی چند دقیقه با خود خلوت کنی و از روی احساس یا لجبازی تصمیم نگیری. خوش قلب و مهربان هستی ولی زیاد جیغ جیغ می‌کنی! همه دوست دارند ولی از این اخلاقت می‌رنجند. در جمع‌ها بسیار خوش مشرب و بگو بخند هستی و همه از بودن با تو لذت می‌برند ولی دو نفر هم هستند که جاسوسی تو را می‌کنند و قصدشان ضربه زدن به توست. مراقب این گونه افراد باش. در کارت دشمن هم داری و البته عده‌ای هم به تو حسادت می‌کنند. هر کدام آنها می‌توانند از جاسوسی این خبرچین‌ها سوءاستفاده کنند و دیگران را علیه تو بشورانند. یک خیر خوش در راه است که به طور غیر ارادی تو را به وجد می‌آورد. برای چند روز از این خبر کیفیت کوک است! در یک رابطه عاطفی حسابی خون دل می‌خوری چون طرف تو را درک نمی‌کند و دلیل تصمیمات را نمی‌فهمد. تو به نفع او گام برمی‌داری و حرف می‌زنی و با همه می‌جنگی ولی او نمی‌فهمد و آلت دست دیگران در مقابل تو می‌شود. یک وسیله نقلیه جدید زیر پایت می‌آید و مراقب باش که خطر یک تصادف در پیش است. اگر فرزند دختر داری یک شانس بزرگ برای او پیش می‌آید و این شانس سر نوشت او را عوض می‌کند! اگر مجرد هستی نباید از خاطرات تلخ گذشته برای خودت سدی بسازی و مسیر آینده‌ات را ببندی. به خودت شانس دوباره‌ای بده و فکر نکن همه انسان‌ها مثل هم هستند. به یک عروسی هم بعد ایام عزاداری دعوت می‌شوی که پرخرج است و به شما خوش خواهد گذشت. این جشن برای یکی از نزدیکان توست. رفتار کسی باعث آزار و اذیت شما می‌شود و می‌خواهی از او دوری کنی ولی مجبور به تحمل این فرد هستی. بار زندگی روی دوشت سنگینی می‌کند و گاهی احساس خستگی شدید می‌کنی ولی چاره‌ای جز تحمل نداری. به زودی فردی سر راحت قرار می‌گیرد که از قبل او را می‌شناختی. او می‌تواند شرایط را برایت عوض کند. زودرنج و پرتوقع هستی و با یک مشکل چشم سر و کارت به پزشک می‌افتد. روز ۲۲ آذر برایت روز خوبی است.

## مرداد



یک خون دل و حرص و جوش چند روزه از دست کسی می‌خوری و اعصاب حسابی خرد می‌شود. شاید کاری یا مالی یا خانوادگی باشد. به هر حال اعصاب خرد کنی است و شاید چند قطره اشک هم بریزی و خیلی ناراحت شوی. در عوض یک پیشرفت کاری و مالی داری که به خاطر تصمیم جدیدی است که می‌گیری و صددرصد موفقیت در پی دارد. به خاطر یک مسئله مالی مجبور می‌شوی از عده‌ای فاصله بگیری و این باعث تنهایی شما می‌شود. مراقب باش که بی‌گدار به آب نزنی. تو لجباز هستی و خیلی فرصت‌های خوب را به خاطر لجبازی از دست دادی. این یکی را از دست نده. با فردی سر یک کار به داد و بیداد می‌رسی ولی عاقبت برگ برنده دست توست و مشاجره را می‌بری. یک گوش درد شدید چند روزه کلافه‌ات می‌کند. یک شادی غیرمنتظره هم در پیش است. از ناحیه کسی که فکرش را هم نمی‌کنی و منتظرش نیستی. سفرهای کوتاه مدت می‌روی و روحیه‌ات عوض می‌شود. شما انسان خوشگذران و خوش سفری هستی و خیلی‌ها دوست دارند با تو همنشین و همسفر شوند. جلوی کسی که دوستش مطیع محض هستی و متأسفانه این افراد خیلی راحت از علاقه شما سوءاستفاده می‌کنند. آنها روی شما مسلط می‌شوند و نظرات خود را دیکته می‌کنند. روزهای ۴ و ۷ آذر روزهای خوبی برای توست. یک تکه طلا می‌خری که به هر نیت، خوب است. به جایجایی زیاد فکر می‌کنی ولی فعلا این تصمیم در بن‌بست است. قصدش را داری ولی پولش نیست! روی وسیله نقلیه یک ضرر و زیان در این ماه داری که البته اگر ماشین باشد مبلغش بیشتر است. این اتفاق همراه با اعصاب خرد کنی است. مجردها در این ماه فرصت و موقعیت ازدواج پیدا می‌کنند. فقط کافیه تصمیم بده را بگیری و بقیه کارها تا آخر سال جفت و جور می‌شود. سه نفر در زندگی‌ات سرک می‌کشند ولی همیشه دست خالی می‌مانند و چیزی گیر نمی‌آورند. افراد فضول همه جا زیاد هستند و خبرچینی تو را هم می‌کنند. عده‌ای هم هستند که از روی تو تقلید می‌کنند. هر کاری بکنی بلافاصله همان را تکرار می‌کنند! البته حرص می‌خوری! از یک مسیر قانونی به نتیجه دلخواهت می‌رسی و اثر زیادی در آینده‌ات دارد. به دو یا سه مهمانی دعوت می‌شوی که شرکت در آنها خوب است. فقط حواست باشد که نگاه خیلی‌ها روی توست و باید مراقب رفتار و گفتارت باشی چون همه دوست تو نیستند. یک مبلغی را باید برای بچه‌ها در این ماه هزینه کنی که البته توام با شادی و رضایت خواهد بود. یکی دو روز هم سرما می‌خوری و در رختخواب می‌مانی. گاهی از سلامتی‌ات غافل می‌شوی. این عوارض همان غفلت است. چند ضرر و زیان مالی هم هست که البته مبلغ ناچیزی است ولی هشداری است بزرگ که اشتباهات را در آینده تکرار نکنی. با کسی که دوستش داری ملاقات خواهی کرد و چیزی را که از او می‌خواهی می‌گیری. می‌تواند مالی یا کاری باشد. در هر حال تو به هدف می‌رسی. یک گفتگوی عاطفی هم هست که حسابی از آن سرسور می‌شوی.



چند قطره اشک در این ماه می‌ریزی. با کسی فهی هستی یا کدورت داری که البته آشتی خواهی کرد و این آشتی خیلی اتفاقی پیش می‌آید. بدون برنامه‌ریزی قبلی یا با درمیانی کسی.

برای رسیدن به یک آرزو خیلی وقت است انتظار کشیده‌ای و بالاخره به این خواسته خواهی رسید. البته افراد گریه صفت و بی چشم و رو دور و بر شما هستند که هر چقدر به آنها منحبت کنی باز توقع دارند و این رفتارشان شما را باز هم ناراحت خواهد کرد. آنقدر که دلتان برای خودتان می‌سوزد. یک دروغ بزرگ و یک تهمت پشت سران هست که وقتی می‌شنوی دلت می‌شکند. هر کس این تهمت را زده خداوند به اعمالش رسیدگی می‌کند و شما لازم نیست دنبال ماجرا را بگیری. تا سی آذرماه یک شانس یا سرعت به سمت شما خواهد آمد. شانس که اگر قدرش را بدانی مسیر زندگی‌ات را عوض خواهد کرد و در شرایط جدیدی قرار می‌گیری. با جمعی مشکل داری که ممکن است این مشکل مالی باشد. حرص و جوش زیادی خواهی خورد ولی نگران نباش که در نهایت برگ برنده دست توست. فردی هم به شما مدام ابراز علاقه خواهد کرد و سر راحت به عنوان مختلف سبزی می‌شود که البته تو توجهی به او نداری. یک جابجایی در پیش داری که البته مثبت است و عواقب خوبی دارد ولی تو نگرانش هستی و استرس داری. برای شخصی می‌خواهی قدمی برداری ولی تردید داری و نمی‌دانی این کار درست است یا نه و

چه عواقبی در پی دارد. نگران نباش و آن کار را انجام بده چون کمک کردن به دیگران تحت هر شرایطی و با هر دلیل و عنوانی خوب است. لجاجت و یک دنده هستی و این صفت خوبی نیست. باید سعی کنی این اخلاق را از خودت دور کنی. خانواده دوست هستی ولی گاهی از دست همسرت دلت می‌گیرد. احساس می‌کنی او زیادی غرولند می‌کند و قدر زحمات تو را نمی‌داند ولی چنین نیست و کمی اگر شکیبایی پیشه کنی همه چیز درست می‌شود.

یک غم بزرگ هم در زندگی‌ات سایه انداخته که در این ماه به کلی از بین خواهد رفت. اگر خانم هستی، شانس خوبی برای ازدواج در این ماه داری. فردی هم که در گذشته به شما ابراز علاقه می‌کرده و مدت‌ها از او خبری نداشتی، در این ماه دوباره ظاهر می‌شود و دوباره ابراز علاقه خواهد کرد. این دو راهی فشار زیادی برایتان خواهد داشت ولی برای رسیدن به خوشبختی باید تحمل کرده و تصمیم درستی بگیری. یک سفر کوتاه و دسته جمعی می‌روید که حتما خوش می‌گذرد. مهم نیست کجا. حتی یک صبح تا شب ولی کمک زیادی به تغییر حال و هوایتان می‌کند و لازم داری به تعریف و تمجیدهایی که می‌شنوی از شما می‌کنند اصلا توجه نکن. درست مثل بدگویی‌ها و اتهامات پشت سر که ارزشی ندارند. بابت یک چارچوباری نگران هستی ولی قراردادی امضا می‌کنی که از نگرانی خارج شوی. دوستانی خوب هم پیدا خواهی کرد که خیلی جاها کمک می‌کنند و حمایت آنها خیلی به دردت خواهد خورد.



## آذر

تولد مبارک!

امیدوارم روزهای خوبی در سال جدید زندگیت داشته باشی و حوادث خوبی برایت اتفاق بیافتد. بدان که حرف و سخن پشت‌سرت زیاد است و البته از خوبی‌های هم می‌گویند و در کل نباید به این نوع حرف‌ها بها بدهی. به زودی هدایای خوبی از کسانی که دوستانان دارند دریافت می‌کنی که ارزش معنوی آنها بیشتر از ارزش مادی است. همین که دوستان به یادت هستند خیلی می‌ارزد. فردی قدم بزرگی برایت برمی‌دارد که انتظارش را نداری و این قدم مسیر زندگی‌ات را عوض می‌کند و منجر به چند تغییر و تحول بزرگ می‌شود. اگر به کسی علاقه داری و غرورت مانع می‌شود، همین الان غرورت را بشکن و به او زنگ بزن. گذشت کن تا دیگران هم در قبال تو گذشت و رافت داشته باشند. سر یک دو راهی قرار می‌گیری و مدام سبک و سنگین می‌کنی. اگر ماجرا بر سر مسائل مالی است حتما انجام بده که به نفع تو خواهد شد. افراد زیادی به تو علاقه دارند ولی خودت به یک نفر علاقه‌مندی و بقیه برایت مهم نیستند. این باور غلط است و بدان که باید در میان مردم زندگی کنی و نظر همه باید مهم باشد. نباید چشم‌هایت را ببندی که در آن صورت گول یک نفر را می‌خوری و پشیمان خواهی شد.

افرادی مدام جاسوس‌ات را می‌کنند و دنبال گیر آوردن یک مدرک یا نقطه ضعف هستند. مراقب باش دست کسی آتو ندهی. پیشنهاد جدیدی به شما داده می‌شود که قطعا به نفع است و سود می‌بری. از کسی ناراحت می‌شوی که نباید به روی او بیآوری. زود عصبانی می‌شوی و از کوره در می‌روی که این هم صفت بدی است و باید سعی کنی خودت را کنترل کنی.

تو باطن خوبی داری ولی با بعضی رفتارها دیگران را بدبین می‌کنی. حیف نیست؟ همیشه لبخند بزن و با دیگران مهربان باش تا همه خوش قلبی‌ات را باور کنند. قدرت طلب هستی و میل به پیشرفت و صعود داری. این بد نیست و امسال زمینه‌های لازم برای موفقیت فراهم می‌شود و فقط باید از فرصت‌ها استفاده کنی. کسی هست که به تو ضربه زده و می‌خواهی از او انتقام بگیری باید خیلی مراقب رفتار باشی. روز ۱۱ آذر روز خوبی برای توست. اگر متاهل هستی بدان همسرت خیلی دوستت دارد ولی زیاد نق می‌کنی و خودت باعث آزار او می‌شوی. پول بزرگی در مسیر توست ولی برای رسیدن به آن باید دوندگی کنی و از مواعی بگذری. چند وسیله شخصی برای خودت می‌خری و از داشتن آنها حس خوبی داری و از برخی تنگناهای مالی خارج می‌شوی. سعی کن به دیگران کمک کنی و البته مراقب باش کسی از خوش قلبی یا نیت خیر و باورهای تو سوءاستفاده نکند. اگر در کاری احساس کردی سر یک چند راهی استفاده‌ای این تصور غلط است. به هر راهی که بروی پایانش به نفع توست و به مسیرت ادامه بده. اگر قصد فرزند داشتن داری تردید نکن و بدان قدم نو رسیده مبارک خواهد بود و مشکلات را از بین می‌برد. اگر دنبال مدرک بودی به آن می‌رسی و حتما به تحصیلات ادامه بده.



## آبان

یک داد و بیداد الکی با کسی راه می‌اندازی که اول از همه خودت پشیمان می‌شوی. سعی کن بیشتر روی خودت کنترل داشته باشی و مراقب رفتار و کردارت باشی تا کاری نکنی و پشیمان شوی. پشت یک کاری را گرفته‌ای که به زودی به نتیجه خواهد رسید. نگرانی‌های مالی هم که درگیرش هستی حل می‌شود. خانم‌های متولد این ماه برای چند روز دلتنگ و بی‌حوصله می‌شوند که البته دلیلی ندارند و زود هم تمام می‌شود. با افراد زیادی ملاقات می‌کنی که این دیدارها تو را احساسی خوشحال می‌کند. اهل مطالعه هستی ولی هر چه می‌توانی بیشتر کتاب بخوان و بدان هر دانستنی یک روز و یک جا به کارت خواهد آمد. اگر بیمار هستی به مرور زمان حالت بهتر می‌شود. به یک فرد که متولد ماه مهر است نوعی حساسیت داری. به نحوی که مدام می‌خواهی از حال و احوالش مطلع باشی و خبرهای اطراف او را داشته باشی. این ماجرا قطعا لو می‌رود و به فکر عواقبش باش. مدتی است زودتر بیدار می‌شوی و این رفتار در زمان کوتاهی تو را تنها خواهد کرد. همه دوستان و اطرافیان می‌رنجند و تو را ترک می‌کنند پس خودت را اصلاح کن تا دیر نشده. اگر مشکل ارت داری در این ماه یک جلسه برگزار می‌شود و تصمیم بزرگی اتخاذ خواهد شد که این مشکل برای همیشه حل شود. یادت باشد با این پول سرمایه‌گذاری درستی انجام دهی و مبادا با یک اشتباه و تصمیم غلط آینده‌ات را خراب کنی. چشم‌های زیادی دنبال توست و روز به روز مغرور تر می‌شوی. چند تلفن عاطفی هم خواهی داشت و فردی سعی می‌کند علاقه‌اش را به تو ثابت کند. در این ماه مخاطب چند بگو مگو و بحث هم هستی و اساسا ماجرا به خودت برمی‌گردد. یک عمل جراحی در ناحیه صورت داری که نگرانش هستی. اگر آقا هستی، فردی که در گذشته لطمه بدی به شما زده دوباره سر و کله‌اش پیدا می‌شود و یک سری خاطرات را زنده می‌کند. گاهی در خلوت گریه می‌کنی و دوست نداری کسی اشک تو را ببیند. به یک مهمانی دعوت می‌شوی که خیلی شلوغ است و دوستان زیادی را آنجا ملاقات می‌کنی که خاطرات خوشی را زنده می‌کنند و کلا خوش می‌گذرد. شخصی هم که برایت مهم است، از ایران می‌رود و با این کارش برای مدتی تو را دلخور و ناراحت می‌کند چون مدام به او فکر می‌کنی و دوری او آزارت می‌دهد.

چند دعوی خانوادگی هم داری که طبق عادت قدیمی در آنها داد و بیداد راه می‌اندازی و عصبانی می‌شوی و البته بعد متوجه خواهی شد که تقصیر خودت بوده و پشیمان می‌شوی و اصل ماجرا اصلاح‌الشرع این سر و صدای نداشتن است. کن خودت را کنترل کنی. اگر وسیله نقلیه نداری حتما به چکاپ کامل ببر و مبلغی را باید خرج کنی و گرنه بعدا برایت در دسر بزرگتری درست می‌کنند. همسرت برای خیر تو خیلی از چیزها را پنهان می‌کند و نمی‌گذارد تو متوجه بشوی چون می‌داند ناراحت می‌شوی و اعصاب به هم می‌ریزد. قدرش را بدان.



فردی که به شما نزدیک است قهر و آشتی زیادی دارید و کلا همیشه همین طور هستی چون هر دو لجباز هستید و هیچکدام حاضر نیستید کوتاه بیاید. حتما می‌دانی این صفت جالبی نیست و بالاخره یک روز و یک جا باید این عادت غلط را ترک کنی. یک پیشرفت شغلی و ترقی در کار داری. کاری که مدت‌ها بن‌بست بوده به زودی باز می‌شود و باعث خوشحالی توست. چند خبر پیاپی هم می‌رسد که باعث هیجان و تعجب می‌شود و البته شوکه هم می‌شوی و جا می‌خوری. سفری کوتاه مدت داری که روحیه‌ات را عوض می‌کند. شاید این سفر دسته جمعی شود و در هر حالت مفید است. ناامید و کسل هستی و گاهی از زندگی سیر می‌شوی. حس می‌کنی تمام درها برویت بسته شده ولی این طور نیست و این حس و حالت موقتی و زودگذر است. با خیلی‌ها قطع رابطه می‌کنی و یکسری از دوستان و فامیل را از زندگی کنار می‌گذاری که این حرکت به نفع توست. به آرامشی که می‌خواهی دست پیدا خواهی کرد. قصد خرید یا تعویض وسیله نقلیه را هم داری که اگر انجام شود خوش یمن و مبارک است. دشمن و حسود همیشه هستند و باید در کارهایت سیاست بیشتری به خرج بدهی تا هم موفقیت‌ها بیشتر شود و هم حسودان و دشمنان نتوانند لطمه بزنند. کسی که در اسمش حرف سین هست، به ملاقات شما می‌آید و این ملاقات هیجان زده‌ات می‌کند. دیدن این فرد و این گفتگو را باور نداری ولی اتفاقی می‌افتد. در چند مهمانی و جمع خانوادگی شرکت خواهی کرد

و خوش می‌گذرد؛ شاد و بگو بخند. فردی هست که به او علاقه داری ولی او نمی‌داند و قدر محبت شما را نمی‌فهمد. دائم گله و شکایت می‌کند و زبانش تلخ است در حالی که توقع داری باشی برینی حلاوت از تو تعریف کند و قدر دان محبت‌هایت باشد. شما مهربان و دست به خیر هستی و همین دعاهای دیگران خیلی جاها کمک خواهد کرد. در یک سفر خطری متوجه تو می‌شود که به واسطه همین دعای خیر دیگران رفع خواهد شد. پس تا می‌توانی به دیگران کمک کن. روز ۴ آذر برایت روز خوبی است. یک جابجایی غیرمنتظره داری و ناگهان محل کارت عوض می‌شود ولی خیر است و مفید. گاهی احساس تنهایی می‌کنی و در خلوت اشک می‌ریزی. اگر موتورسواری می‌شوی یک خطر دزدی در کمین توست و مراقب باش. سر بعضی مسائل مالی حرص و جوش می‌خوری و برای جور کردن قسط و بدهی‌ها دلشوره داری و البته مشکلات زیادی هم هست و بالاخره رو می‌شود. فردی آنقدر اذیتت می‌کند که می‌خواهی از ته دل برایش از خدا آرزوی بد بکنی ولی با این کار قلب خودت تیره می‌شود. سردردهای زیادی هست که از فکر و خیال زیاد ناشی می‌شود و باید کمتر به این مشکلات فکر کنی. برای مبلغی یک برنامه‌ریزی داری که بسیار خوب است و اگر انجام شود در آینده سود زیادی به تو می‌رساند. فردی به سمت شما خواهد آمد که او را نمی‌شناسی ولی حس خوبی پیدا می‌کنی اما به او بی‌دلیل اعتماد نکن و یادت باشد باید اول آدم را بشناسی. یک تکه طلا هم می‌خری چه به عنوان هدیه و چه برای ذخیره مالی که در هر دو صورت پیامدهای خوبی دارد.

## اسفند



نگرانی و استرس زیادی داری که به خاطر یک فاصله یا جدایی است. در این شرایط فرار گرفتاری و کاری از دست بر نمی‌آید. البته نباید زیاد خودت را ناراحت کنی چون این دوری دراز مدت نیست و زود تمام می‌شود و آشتی می‌کنید. در این ماه حرف و سخن زیادی به گوشت می‌رسد که به خاطر آنها با اطرافیان به مشکل می‌خوری ولی مقصر اصلی خودت هستی؛ تو حواست به رفتارها و حرف‌هایت نیست و همین باعث می‌شود نزد دیگران زیاد سوتی بدهی و بعد برایت حرف درست می‌کنند. اگر شاغل هستی یک رتبه کاری جدید پیدا می‌کنی و درآمد بهتر می‌شود. البته به همان نسبت هزینه‌هایت نیز بیشتر خواهند شد. باید راهی برای پس‌انداز پیدا کنی. در این ماه به یکی از مهمترین خواسته‌هایت می‌رسی. اگر قصد رفتن از تهران یا ایران را داری نیز در این ماه شرایطت مهیا می‌شود. از یک شماره تلفن چند بار تماس داری و هر بار این تماس‌ها به جر و بحث و دلخوری می‌انجامد. نباید حرص زیادی بخوری در یک مهمانی شرکت می‌کنی و آنجا نیز مباحثی مطرح می‌شود که باعث دلخوری و آزار تو می‌شود و پس از آن نیز حرص می‌خوری و با خود عهد می‌کنی که دیگر در مهمانی‌های این چنینی شرکت نکنی. یک تازاحتی جسمانی پیش می‌آید که اگر اهل رژیم غذایی هستی از همین ناحیه است و کارت به دکتر می‌کنند. باید آن رژیم را رها کنی و بعد از این بدون مشورت و نظر پزشک رژیم نگیری.

در یک کار خیر شرکت می‌کنی و مزدش را خیلی زود خواهی گرفت. مشکلات مالی هم به تو فشار خواهند آورد ولی بدان با حرص و جوش خوردن حل نمی‌شوند. فقط باید تحمل و تدبیر کنی تا از این مخمصه رها شوی. ماه پر رفت و آمدی در پیش داری و خرجت زیاد است. به یک سفر. حتی شده کوتاه مدت برو تا دلت باز شود و به آرامش برسی. گاهی بهتر است انسان با خودش کمی خلوت کند. چند قطره اشک و یادی از خاطرات خوش گذشته هم بد نیست. به فکر آینده باش با مسافری که از راه دور آمده رویوسی می‌کنی و هدیه‌ای از او می‌گیری. فردی ناشناس باعث خوشحالی تو در کاری می‌شود و حرکتی برایت می‌کند. یک خطر هم از سرت رفع می‌شود که البته باید بیشتر مراقب باشی. اگر پشت ماشینت این نشینی این خطر می‌تواند یک تصادف باشد و البته خسارت مالی در پی دارد. کسی را دوست داری که ممکن است از او ضربه عاطفی بخوری. این عیب توست که خیلی زود دل‌بسته می‌شوی و اعتماد می‌کنی. خیلی‌ها به رابطه با تو جدی نگاه نمی‌کنند. مثلا همکار در حد همکار یا همسایه در حد همسایه اما تو خودت را در گیر می‌کنی و این غلط است. یک پیروزی مهم و بزرگ داری و فردی که در این مسیر کمک می‌کند. یک خبر ناگوار هم می‌رسد و در یک مراسم شرکت می‌کنی و حرف و حدیث و تهمت‌های زیادی هم می‌شنوی. یک در بسته هم به رویت باز می‌شود که می‌تواند با رسیدن یک وام یا پول باشد که کسی به تو قرض می‌دهد. این پول مشکل گشاست و باید قرض‌هایت را بدهی. به بدرقه یک مسافر هم می‌روی. آن برد مهم و بزرگ که در این ماه به دست می‌آوری می‌تواند در تحصیل یا مال یا یک بازی خانوادگی باشد ولی اثرات خوبی برایت دارد. در این ماه به ادارات دولتی نیز گذرت می‌افتد ولی در نهایت کارت انجام می‌شود.

## بهمن



یک قدم عاطفی می‌خواهی برداری، برای کسی که قبلا در زندگیت بوده ولی دچار دردسر خواهی شد و گرفتار می‌شوی. یک ضرر و زیان به شما وارد می‌شود و باید مراقب باشی که به مشکلات بعدی منتهی نشود. در زندگی مشکلات بسیار داشتی و پستی و بلندهای زیادی را تجربه کردی. به خصوص از نظر مالی و طعم تنگنا و بن‌بست کامل را بهتر از هر کسی چشیده‌ای. بنابراین باید قدر پیروزی و موفقیت را بیشتر از دیگران بدانی و فرصت‌ها را از دست ندهی. یک فرصت جور می‌شود که خودت اصلا به آن امیدوار نیستی ولی عاقبت خوبی داری و سود و زیادی به تو می‌رساند. چند تا قهر و آشتی هم داری، با همسرت یا کسی که دوستش داری. یک خیر خوش می‌رسد که مربوط به یک موضوع مهم است. موضوعی که روی آن خیلی حساس هستی. از این خیر هم خوشحال می‌شوی و هم تحولات زیادی در زندگیت خواهد آورد. فردی برایت قدمی برمی‌دارد که بسیار ارزش‌آورد و به موفقیت می‌انجامد. چند تا بگویم که هم با نزدیکان و همکاران خواهی داشت ولی همیشه یادت باشد که شاید مقصر خودت باشی. جوری رفتار کن که هرگز در چنین شرایط و موقعیت‌هایی گیر نکنی. خوش قلب و مهربان هستی ولی زبان تند داری که اطرافیان را می‌آزارد. درونت پاک و مهربان است و سعی کن زیادت را بیشتر کنترل کنی. فردی شما را زیر نظر دارد و مراقب توست. او قصد و نیت خوبی ندارد و ممکن است در درس بزرگی برایت فراهم کند. حواست را جمع کن. به خاطر یک مسئله کلی با عده‌ای قطع رابطه می‌کنی و این اتفاق توام با دلخوری است که شاید تا مدت‌ها طول بکشد. احتیاط کن و البته این اتفاق دیر یا زود خواهد افتاد. بعضی روزها دلتنگ و بی‌حوصله می‌شوی، مشکلات عاطفی زیادی حس می‌کنی و درد تنهایی عذابت می‌دهد ولی مغرور هستی و به کسی چیزی نمی‌گویی. از شخصی یک هدیه غیرمنتظره دریافت می‌کنی که شاید سوغاتی یک سفر باشد و تو حسایی خوشت می‌آید اگر شاغل هستی ملاقات‌های کاری فراوانی خواهی داشت. در این ملاقات‌ها به خواسته‌ات می‌رسی که همان پول فراوان است. در این ماه پول‌های زیادی به تو می‌رسد و سعی کن آنها را پس‌انداز کنی و مراقب دخل و خرجت باشی. اگر می‌خواهی وسیله نقلیه‌ات را عوض کنی خوب و مبارک است و به خودت بستگی دارد ولی قبل آن خوب فکر کن و بعد تصمیم بگیر. خطر دزدی در محل کار یا زندگی هست. یک جابجایی هم داری که سر آن خیلی حرص می‌خوری و دردسر هم درست می‌شود ولی در نهایت مکان جدید رفتارت تجدیدنظر دارد اگر متاهل هستی از همسرت کم قدر دانی می‌کنی. حتما در رفتارت تجدیدنظر کن و بیشتر از زحمات او تقدیر کن. از او و کارهایش تعریف کن و قدرش را بیشتر بدان. یک نفر هم وارد زندگیت می‌شود و ابراز علاقه می‌کند. حرف‌های قشنگ می‌زند و از نیمه گذشته و کمبودهای عاطفی‌اش می‌گوید. سعی او پیدا کردن نقطه ضعف عاطفی توست و برای جاسوسی از تو وارد زندگیت شده. پس گول هدایا و حرف‌هایش را نخور و به او اعتماد نکن. در این ماه از یک چشم‌انتظار بی‌برون می‌آیی. به چند مهمانی دعوت می‌شوی که خوش می‌گذرد.



# با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



قبول سفارش و چاپ اختصاصی از  
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و  
آموزشگاه ها) + کلینیک های پزشکی  
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفراتر تعداد صفحات با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور