

در بچه

## چطور ازدواج تان را محکم و ماندگار کنید؟



مقابل‌تان احساس ناامنی داده اید. چطور؟

در یک رابطه عاشقانه یا رابطه خانوادگی عمیق (مثل ازدواج) آدم‌ها به دنبال پناهگاهی هستند که در آن آرام بگیرند. این پناهگاه، نه خانه است و نه سرپناه، بلکه فردی است که به آن دل بستگی داریم، کسی که دوست داریم به هنگام مواجه شدن با خطر یا تهدید حضور او را کنارمان حس کنیم. با او دنیا را کشف کنیم و وقتی حضور دارد فکر کنیم که دنیا امن تر از همیشه است. در دسترس بودن و پاسخگویی عاطفی، چیزی است که شما در یک ازدواج واقعا به آن نیاز دارید.

## سانسورهای لازم مامان و بابا



برنامه را برای خود انتخاب و رفتار خشن او را تکرار می‌کنند. کارتون تام و جری هم از برنامه‌هایی است که بسیار پخش می‌شود و جاذبه ویژه ای برای کودکان دارد، ولی به طور ناخودآگاه در ذهن کودکان خشونت می‌آفریند، برنامه ای که از آغاز تا پایان، شیوه های فریب و خشونت را برای کودکان مجسم می کند.
**۳- تخیل گرایی افراطی**
یکی از نیروهای خدادادی در وجود انسان، قدرت خیال است که باعث اکتساک و خلاقیت می‌شود. پرورش قوه خیال برای کودکان بسیار ضروری و مفید است. در این میان برنامه‌های تلویزیون می توانند در هدایت قوه

هر فرد تعریف شخصی خود را از یک ارتباط احساسی دارد اما یک تعریف اصلی وجود دارد که برای همه مردم صدق می‌کند: ارتباط احساسی مجموعه‌ای از احساسات فردی است که کنار هم جمع می‌شود تا بین دو نفر پیوند برقرار کند. برای اینکه یک رابطه ساخته شده و قوی‌تر گردد، باید ارتباط احساسی حاصل شود. ممکن است شما عاشق نامزدتان باشید اما او نسبت به شما احساس دوری کند و به ندرت درمورد احساساتش با شما صحبت کند. این یعنی یک شکاف عاطفی عمیق میان شما دو نفر. چیزی که ممکن است در روابط اجتماعی مثل دوستی و همکاری و قوم و خویشی مشکل ساز نشود اما در زندگی مشترک بی شک دردسرساز خواهد شد. بدون ارتباط احساسی قوی، ازدواج شما خیلی زود از هم پاشیده می‌شود.

در دسترس نبودن از نظر احساسی و عاطفی باعث می‌شود طرف مقابل به طور مکرر احساس طرد شدگی داشته باشد و شما احساس کنید در رابطه تحت فشار هستید. اگر فکر می‌کنید اهل برقراری ارتباط های عمیق نیستید یا دیگران شما را سرد و بی احساس می‌دانند نباید تا برطرف شدن این حالت، ازدواج کنید.

**از نظر احساسی در دسترس هستیید؟**

فردی که از نظر عاطفی و احساسی در دسترس نیست، همیشه گاردی در اطراف خود دارد. خودافشایی کمی می کند و درباره احساسات، عواطف، گذشته خود، حال خود و اهداف و برنامه‌های خود با کسی حرف نمی زند. برای چنین فردی، غریبه و آشنا ندارد. هیچ کس نمی‌تواند سد او را بشکند و به وجدش نزدیک شود. در دسترس نبودن شما از نظر عاطفی چه بر سر شریک تان می‌آورد؟ تا به حال به این فکر کرده اید؟ شاید فکر کنید که با مرزوم بودن و راه ندادن دیگران به خودتان، فقط حریم تان را حفظ کرده اید اما واقعیت این است که شما به طرف

#### دست به انتخاب بزئید

اگر کودکان زیاد تلویزیون می بیند، برایش از لیست برنامه های پویا ، زمان پخش برنامه های مناسب در از یاورید و فقط در آن ساعت ها اجازه تماشای تلویزیون بدهید. و در ساعت های دیگر با بازی و سرگرمی های دیگر او را مشغول کنید. ممکن است بگویید توی خونه حوصله اش سر می رود و از سر خود بازی می کند اما اگر به آینده او فکر کنید کمی به خود زحمت می دهید و برایش وقت می گذارید.

**\* مهم ترین ایرادهای وارد شده به برنامه های کودک**

**۱- برجسته کردن اشتباه های بزرگسالان در برنامه های کودک**
کودک، والدین خود را داناترین، نیرومند ترین، زیباترین و مهربان ترین موجودات می داند و آرزو می کند همانند آنان باشد و رفتار آن‌ها را تقلید می کند و می‌کوشد با آن‌ها همانند سازی کند. هنگامی که کودکان در برنامه کودک می بینند که اشتباه بزرگ ترها، به ویژه والدین نشان داده می‌شود، دچار تعارض و سردرگمی می‌شوند و در نتیجه شان و موقعیت والدین در نزد کودک کاسته می‌شود. این موضوع می‌تواند برای کودک بسیار خطرناک باشد. از این رو، برنامه سازان برنامه‌های کودک، نباید اشتباه بزرگ ترها را نشان دهند.

**۲- خشونت گرای**

متأسفانه بخشی از برنامه های سیمها، به ویژه برنامه کودکان، برنامه‌های خشونت بار هستند به ویژه برخی کارتون‌ها که تاثیر و جاذبه آن‌ها برای کودکان بیشتر از دیگر برنامه‌هاست. کارتون دجیپون‌ها یکی از این برنامه هاست که در همه قسمت های آن جنگ میان دو دسته از دجیپون‌ها با پیشرفته ترین سلاح ها، بازتاب خشونت است و متأسفانه کودکان پس از تماشای هر برنامه خشونت آمیز، نقش یکی از افراد آن

در قانون مدنی ماده ی ۱۱۰۷ گفته شده:
“همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل مسکن، لباس، غذا و هزینه های درمانی و بهداشتی و …”

این موارد است در قانون برای نفقه ذکر شده به عنوان مثال است و شوهر باید تامین وسایل زندگی کردن همسر و فرزندان را بر عهده بگیرد. این نیازها را از عرف تعیین می کند.

در مورد زن این امتیاز وجود دارد که می تواند نفقه ایام گذشته را نیز مطالبه نماید.

برای اینکه نفقه به زن تعلق بگیرد دو شرط لازم است:
۱- عقد دائم باشد
۲- زن از شوهرش تمکین کند
( در اصطلاح حقوقی، تمکین عبارت است از برآوردن نیازهای شوهر و اجابت کردن خواسته های مشروع او)

مصادیق تمکین ؛ یکی از این موارد، داشتن رابطه جنسی است. زن مکلف است نیازهای جسمی و مشروع شوهر خود را برآورده کند، مگر در دوران عادت ماهیانه یا بیماری که او را از انجام این وظیفه باز می دارد.

زن ملزم به تامین خواسته‌های خلاف شئون اخلاقی یا معایر با سلامت جسم و روح و یا روش‌های انحرافی نیست ولی جز در مواردی که گفته شد اگر از شوهر خود تمکین نکند، شوهر می‌تواند از پرداخت نفقه خودداری کند.

اثبات اینکه زن بدون مانع شرعی و عذر موجه از ادای وظایف زوجیت امتناع می کند بر عهده ی مرد است و زن برای گرفتن نفقه نیازی به اثبات

هم محبت و همدلی پیدا می‌کنید.

برای اینکه یک زوج بتوانند از لذت یک رابطه احساسی لذت ببرند، باید بتوانند اجازه دهند که کسی به آنها نزدیک شود. اینکه اجازه دهید کسی به رازها، دردها و لذت های درونی شما پی ببرد، کمی مخاطره آمیز است. ریسک کردن برای چنین چیزی نیازمند اطمینان و اعتماد است. وقتی به اعتماد خیانت نشود، التیام یافتن از آن خیلی طول می‌کشد. بدون داشتن یک رابطه احساسی قوی، راه به سمت عشق بسته است. وقتی آن ارتباط و وابستگی از بین می‌رود یا نادیده انگاشته می‌شود، عشق هم از میان می‌رود.

با اینکه احساسات هر شخص متفاوت است، اما یک نشانه عمومی وجود دارد که نشان می‌دهد ارتباط احساسی بین دو نفر ایجاد شده است. نشانه حقیقی این است که هر دو نفر دیگری را به درون خود راه دهند.

داستان‌های خنده‌دار از اتفاق‌هایی که سر کار

افتاده برای هم تعریف می‌کنید و درمورد روزهایی که همه چیز برایتان بد بوده هم باز با طرفتان درد دل می‌کنید. هر دو شما دوست دارید که در مورد رویاهای کودکی و آرزوهای بزرگسالی خود با هم صحبت کنید. مکالمه بین شما خیلی راحت و سیال پیش می‌رود. زوجی که پیوند احساسی قوی با هم داشته باشند، حتی در سکوت هم احساس راحتی می‌کنند. می‌توانید بدون هیچ ترس‌ی هر مسئله‌ای را با طرفتان در میان بگذارید.

پیوندهای احساسی، پیچیده و بسیار فردی هستند اما رابطه را دگرگون می‌کنند. بدون ایجاد ارتباط احساسی قوی، رابطه از یک دوستی ساده پیش‌روی نخواهد کرد. ماندن در رابطه‌ای که پیوند احساسی در آن وجود ندارد باعث می‌شود طرفین احساس کنند که چیزی گم کرده‌اند: زنجیر محکمی که دو نفر را به هم وصل می‌کند و عشقی ماندگار.

جنسی کودکان و نوجوانان است. این گمان که کودکان هیچ گونه انگیزه جنسی ندارند و در این زمینه، نیازی به مراقبت از آن‌ها نیست، گمانی باطل است. برنامه های تلویزیونی نباید به گونه‌ای باشد که غریزه جنسی را در کودکان پیش از موقع بیدار کند. مطرح کردن روابط دختر و پسر در برنامه ها، دوستی دخترها با پسرها و در کنارهم بودن دختر و پسر در فیلم ها و کارتون ها، نوعی طرح مسائل جنسی پنهان است. شرکت کردن دخترهای هفت یا هشت‌ساله در برنامه کودک با بدن های نیمه عریان و آرایش‌های خاص، می‌تواند محرک جنسی و حس کنجکاوی کودکان باشد. این صحنه، کودکان را به کاوش در این زمینه وا می‌دارد و پرسش‌هایی را برای کودکان پدید می‌آورد و همچنین والدین را در پاسخ گویی به این گونه مسائل دچار مشکل می‌کند.

**۵- رابطه با حیوانات**

کودکان علاقه زیادی به حیوانات دارند و دوست دارند از آن‌ها نگهداری و با آن‌ها بازی کنند. ولی محیط‌های شهری و کوچک بودن خانه‌ها اجازه چنین کاری را به خانواده‌ها نمی‌دهد. از سوی دیگر نگهداری بعضی حیوانات با فرهنگ و مذهب جامعه ما سازگار نیست. ولی متأسفانه بعضی برنامه های سیمها، ناخودآگاه نگه داری حیواناتی را که با فرهنگ ما سازگار نیست، ترویج می‌کنند. تماشای کارتون‌هایی که سگ‌ها نقش اول را در آن بر عهده دارند و در کنار افراد خانواده و همانند یکی از اعضای خانواده نوازش و نگهداری می‌شوند، کودکان جامعه اسلامی ما را با سردرگمی روبرو می‌کند. از یک سو، بر اساس علاقه، خواهان نگه داری سگ و گربه و… هستند و از طرف دیگر با منع والدین روبرو می‌شوند و درک نمی‌کنند چرا سگ به این تمیزی، نجس است.

**در عقد دائم اگر شوهر، نفقه زن را نداده، باید چه کار کند؟**

طبق قانون ماده ۱۱۱۱ قانون مدنی ، زن می‌تواند با ارائه دادخواست نفقه به دادگاه خانواده رجوع کند و ادعا کند نسبت به ماه‌های گذشته مثلاً مبلغ ۵۰۰ هزار تومان به عنوان نفقه می‌خواهد اگر مرد قبول کند که پرداخت می‌شود و دادگاه به مسائل دیگر پرونده می‌رسد ولی اگر مرد قبول نکند دادگاه با بررسی امر و صحت ادعای زن میزان نفقه را بر اساس نظر کارشناس منتخب معین و شوهر را به دادن آن محکوم می‌کند و دادن هزینه های کارشناسی بر عهده کسی است که تقاضای ارجاع پرونده به کارشناسی را دارد.

هزینه کارشناسی هم بسته به مسائلی همچون توانایی قاضی و وضعیت مالی تقاضاکننده یک حداقل و حداکثری دارد که حداقل آن ۲۵ هزار تومان و حداکثر آن ۲۰۰ هزار تومان است که باید از سوی تقاضاکننده پرداخت شود. در صورت پرداخت هزینه از سوی زن، دادگاه در زمان صدور حکم نفقه برای زن هزینه این مبلغ را نیز به بدهی مرد اضافه و از او دریافت خواهد کرد.

همچنین بر اساس قانون مدنی، نفقه ی زنی که طلاق گرفته، البته در نوس طلاق رجعی، در زمان عده (سه ماه و ۱۰ روز پس از ثبت طلاق) بر عهده ی شوهر است.

طلاق رجعی؛ یعنی مرد در زمان عده بدون خواندن صیغه عقد، به زن مطلقه خود رجوع کند.

#### نکات مهم برای کدبانوگری

اگر می خواهید یک کدبانوی تمام عیار باشید لازم است این ترغندها را بدانید.

\_\_ برای این که قسمت های آخر شکلات صبحانه و کره بادام زمینی به هدر نرود، مقداری بستنی در این شیشه ها بریزید تا هم بستنی خوشمزه شود و هم از باقی مانده شکلات یا کره بادام زمینی کاملاً استفاده شود.

\_\_ تخم مرغ را قبل از آب پز کردن محکم تکان دهید تا زرده و سفیده یک رنگ شود.

\_\_ برای جلوگیری از چسبیدن گوشت یا ماهی به ته ظرف، ابتدا ته ظرف یک لایه از برش های لیمو قرار دهید و سپس گوشت یا ماهی را روی آن بگذارید.

\_\_ پیازهای ریز را ابتدا در آب جوش قرار دهید تا به آسانی پوست شود.

\_\_ برای کند کردن روند فاسد شدن گوجه فرنگی، آن را از محل اتصال به ساقه به پایین قرار دهید؛ این امر مانع از ورود هوا می شود.

\_\_ برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید.

\_\_ پاستا را هنگام گرم کردن مجدد به شکل دونات در پیابورد تا سریع تر گرم شود.

\_\_ ظرف بستنی را در پلاستیک فریزر بگذارید تا هنگام برداشتن بستنی نرم بماند.

\_\_ برای ثابت نگه داشتن تخته گوشت، زیر آن پارچه خیس قرار دهید.

#### فواید مهربانی با غریبه ها

اگر تصور می‌کنید باید با دوستانتان یک جور و با غریبه‌ها جور دیگر رفتار کنید، ما نظر دیگری داریم. رفتار شما با بقیه می‌تواند به صورتی که فکرش را هم نمی‌کنید، بر دوستی تان اثر داشته باشد.

مهربان بودن با غریبه‌ها به این معنی نیست که به طور احمقانه ای اعتماد کنید و درست مثل یک دوست بارزش برایشان اهمیت قائل شوید. بلکه به این معنی است که صبور باشید، زود قضاوت نکنید و برای کنار آمدن با آدمها همه تلاشتان را بکنید. در زیر به دلایلی اشاره میکنیم که نشان می‌دهد چرا مهربانی کردن با غریبه‌ها به دوستی هایتان کمک می‌کند.

**روحیات بدی که به کسانی که برایتان مهم اند منتقل می‌شود**

گاهی اوقات کنار آمدن با نقاط خوب و بد آدمها در جامعه ممکن است خسته تان کند. وقتی در ترفایک عصبی شده اید، ماشینی حق تقدم را رعایت نمی‌کند یا وقتی در مغازه می‌خواهید جنسی را بردارید، یک نفر سریعتر از شما آن را می‌قاهد. بعضی وقت‌ها آدمها در دنیای خودشان هستند و این یعنی ممکن است رفتار درستی نشان ندهند.

وقتی غریبه‌ها ادیتتان می‌کنند، اینکه دفعه بعد جلو دوستانتان آن رفتار را تکرار کنید خیلی سخت است. درواقع، رفتار دوستانتان دقیقاً همان چیزی است که در غریبه‌ها ادیتتان می‌کرده است. اگر این اتفاق بیافتد، آیا به خودتان آموزش می‌دهید که بدرفتاری کنید یا صوری کنید؟ شما نمی‌توانید رفتار آدمها را تغییر دهید اما می‌توانید واکنش خودتان به آن رفتارها را عوض کنید. پس اگر نتوانید جلو بدرفتاری های خودتان با غریبه‌ها را بگیرید، این رفتار کم‌کم به زندگی خصوصی شما هم سرایت کرده و نصیب دوستانتان هم می‌شود.

**نشان دادن بدترین رفتارهایتان به کسانی که می‌توانند دوستان باشند**

قبول کنید، وقتی وارد یک دوستی تازه می‌شوید، بهترین رفتار خودتان را نشان می‌دهید. وقتی دوستان کم‌کم شما را می‌شناسند، اخلاق های بدتان راحت تر بروز می‌کند چون آنها دیگر به شما علاقه مند شده‌اند و رفتارهای منفی تان را جدی نمی‌گیرند.

اما وقتی برای بار اول کسی را می‌بینید، حتی یک نگاه بد یا نظر بی ادبانه در زمان نامناسب او را از شما دور خواهد کرد. هیچوقت نمی‌دانید چه کسی قرار است در زندگی شما نقش مهمی پیدا کند چون همه دوستانتان هم یک روز غریبه بوده‌اند.

این یعنی اگر با غریبه‌ها رفتار خوبی نداشته باشید، ممکن است یک روز دوباره با آنها برخورد کنید و بخواهید گپ کوتاهی داشته باشید. آن وقت نه تنها برایتان خجالت آور خواهد بود بلکه هیچوقت دوست شما نخواهد شد.

**منفی گرایی یک عادت است**

اگر عادت داشته باشید مدام از دیگران شکایت کنید، احتمالاً کسانی را دور خودتان دارید که آنها هم همین ویژگی را دارند. اشکالی ندارد که هر ازگاهی درمورد ناملایمات زندگی شکوه کنید اما نباید این انرژی منفی را همیشه با خود حمل کنید. می‌توانید شکایتهایتان را با دوستانتان در میان بگذارید، اما یادتان باشد خیلی روی آنها تمرکز نکنید طوری که منفی گرایی ویژگی اصلی شخصیتتان شود.

**مهربانی به دیگران کمک می‌کند اختلاف در دوستی هایتان را مدیریت کنید**

اگر از کارهایی که غریبه‌ها می‌کنند خوشتان نمی‌آید، ممکن است با آنها وارد جر و بحث شوید. این رفتار زود رنجانه می‌تواند به دوستی هایتان هم سرایت کند. انوقت به جای اینکه در مقابل دوستانتان صبور باشید، فقط دعو‌ا خواهید انداخت.

اما اگر سعی کنید در کسانی که نمی‌شناسید، ویژگیهای خوب ببینید، باعث می‌شود این رفتار را در دوستی هایتان هم نشان داده و نقاط مثبت دوستانتان برایتان پرنگ تر شود. آن وقت به جای کوتاهی‌هایشان، مهربانی‌هایشان به چشمتان خواهد آمد.

**دوستان بیشتری را به سمت خود می‌کشانید**

مهربان بودن با غریبه‌ها کمکتان می‌کند افکار و روحیاتتان را به طریقی آموزش دهید که مثبت تر باشد. اگر ادم مثبت تری باشید، به طور طبیعی دوستان بیشتری را به سمت خودتان جذب می‌کنید.

مثبت گرایی به این معنی نیست که شخصیت یا اخلاقیات قوی داشته باشید، یعنی رویکردی که نشان می‌دهید برای افراد جدید جالب باشد. مثلاً اگر دو نفر را در مهمانی دیده باشید که یکی بسیار مثبت بوده و رویی شگاده دارد و یکی جز شکایت کردن کرد دیگری نمی‌کند، به سمت کدامیک کشیده می‌شوید؟

مهربان بودن با آدمهایی که نمی‌شناسید، به دوستان جدیدی که می‌خواهند بیشتر با شما آشنا شوند کمک می‌کند. بقیه دیگر به خودتان بستگی دارد.

#### «توالت ایرانی» عاملی برای آرتروز زانو

یک فیزیوتراپ، توالت ایرانی و نشستن روی زمین را دو عامل مؤثر در شیوع آرتروز زانو در کشورهای شرقی عنوان کرد.

دکتر محمدباقر شمس‌ی با اشاره به شیوع آرتروز زانو در کشورهای شرقی، علت این مساله را استفاده از توالت ایرانی و نشستن روی زمین در این کشورها عنوان کرد.

وی با اشاره به شیوع بیشتر این بیماری در زنان اظهار کرد: به‌طور معمول علائم آرتروز زانو از سن ۵۰ سالگی به بعد خود را نشان می‌دهد.

شمسی، آرتروز زانو را بیماری تخریب غضروف مفصل عنوان کرد و افزود: غضروف مفصل نقش توزیع‌کننده نیرو داشته و فشار بر سطح مفصل را در هنگام انجام فعالیت‌های مختلف کم می‌کند و قطعاً با از بین رفتن آن فشار بسیاری به استخوان‌های زانو وارد شده و این امر موجب احساس درد و مشکل در ناحیه زانو می‌شود. وی تخریب غضروف مفصل زانو را روندی طبیعی دانست و عنوان کرد: این مسئله روندی طبیعی است که در همه افراد حادث می‌شود، اما با انجام برخی اعمال و رعایت برخی نکات می‌توان این روند را به تاخیر انداخت یا موجب کند شدن آن شد.

این دکترا ی تخصصی فیزیوتراپی معتقد است: انجام ورزش‌های ملایم به طوری که فشار ملایمی به غضروف زانو وارد شود، یکی از نکاتی است که می‌تواند به تاخیر در بروز آرتروز زانو کمک کند. وی اظهار کرد: انجام حرکات ورزشی ملایم موجب نمایع مفصلی به داخل غضروف و بهبود تغذیه غضروف و تقویت آن می‌شود که این امر عامل مؤثری در تاخیر روند تخریب غضروف به شمار می‌رود. این فیزیوتراپ تأکید کرد: به‌طور حتم افرادی که در طول زندگی خود همواره انجام حرکات ورزشی مناسب را به طور منظم و روزانه در برنامه خود داشته‌اند، در طول عمر حتی ۱۰۰ ساله خود هرگز مبتلا به آرتروز زانو نخواهند شد. شمسی همچنین مصرف آب زیاد، پیشگیری از خم‌شدن و فشار بر روی مفصل زانو، استفاده از میل و صندلی و انجام پیاده‌روی را از جمله راهکارهای مؤثر دیگر در تاخیر در بروز آرتروز زانو عنوان کرد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه اساس درمان در آرتروز زانو را کاهش فشار بر زانو و انجام حرکات فیزیوتراپی عنوان کرد و افزود: افرادی که اضافه وزن دارند، جهت کاهش فشار بر زانو باید وزن خود را کاهش دهند. همچنین استفاده از میل و صندلی و نیز توالت فرنگی در بیماران مبتلا به آرتروز زانو باید به طور جدی رعایت شود.

وی افزود: همچنین این بیماران باید در جهت تقویت عضلات اطراف مفصل زانوی خود، انجام حرکات فیزیوتراپی را در برنامه خود داشته باشند.