

## خانه زندگی

در همین صفحه می‌خوانید

### برخورد اول

انسان ذاتاً یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کاری به دیگران دارم، سرتان را بیندازید پایین و به گوشه‌ای بروید، چه بسا همین سربایین انداختن‌ها وترس از مواجهه با آدم‌های غریبه، شما را تا مرز افسردگی پیش برسد، پس با ما باشید تا چندتوند ساده برای ارتباط با افراد غیر در برخورد اول مرور کنیم.

• **سوال، جواب** •

### صدقه‌مستحبی به ساداتهم‌تعلق می‌گیرد

**کک صدقه مستحبی را به چه کسانی می‌توان داد؟ آیا می‌توان در پول صدقه‌های کتار گذاشته شده، دخل و تصرف کرد، به‌رموتمال آن پول را خرج و سر فرصت‌پول دیگری‌یاچیزدیگر کرد؟**

❁ در روایات دربارهٔ صدقهٔ مستحبی وکمکمالی‌به‌دیگران بسیار سفارش شده است، به‌خصوص دربارهٔ پدر و مادر و سایر نزدیکان و همسایه‌ها، بر داخت صدقهٔ مستحبی‌به‌ساداتهم‌پایه‌یگفته‌ای‌باشد که حرمت‌صیافت حفظ شود، به‌طورمثال به‌صورت هدیو کادو اشکال ندارد، اما آنچه باید توجه داشت، این است که کسانی که سیدنیستند،می‌توانندزکات مال و فطره‌ی خود را به‌سید بدهند، به‌نظر بیشتر مراجع معتقدند، صدقه‌های که از مال خودانسان باشدو کنار گذاشته‌و یا فلک یا صندوق شخصی جمع‌آوری شده‌باشد، تا زمانی که به‌فقی‌رحول نبوده باشد، در اختیار خود فرد است و می‌تواند آن را عوض کند و یا به‌هم‌صرفی که می‌خواهد برساند، اما بعد از انداختن پول به صندوق‌های مربوط به مؤسسات خیریه یا کمیتهٔ امداد امام‌خمینی(ره)، احتیاط آن است که به‌راهدست‌نزدول‌یاپادان‌راه‌همان‌مؤسسه خیریه تحویل دهد، اما نظر برخی مراجع مانند حضرت آیت…، خامنه‌ای این است که اگر صندوق در اختیار شما باشد، مانع ندارد، نمکند دیگری که در دامن صدقه‌پایه‌ی آن توجه کرد، این است که صدقهٔمستحبی را به‌پنهانی پرداخت کردن ثواب و فضیلت بیشتر دارد، ولی اگر اشکاردادن صدقه یا باعث شود دیگران یاد بگیرند و تشویق و ترغیب شوند، این کار فضیلت بیشتری دارد.

گروه‌های مرکز پاسخ‌گویی به‌سؤالاندختنی‌رحم‌مطهر

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

### عقودت باعث تورم‌نوزه می‌شود

**کک شهروند: چند ماهی است که کلوم بر اثر سرمازودگی عفونی و درد آن کچه‌نما شده است. بعضی مواقع تنگی نفس دارم و داخل کلوم ترشح و چود دارد، چه دارویی استفاده کنم تا خوب شوم؟ از داروهای گوناگون هم استفاده کرده‌ام، ولی بهتر نشدم. آیا کار راه‌کلوم برسد، است. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.**

❁ نوزه‌ها از بافت‌های نرم‌ی تشکیل شده‌اند که در دو قف قسمت انتهایی دهان قرار دارند، ورم و التهاب نوزه‌ها بر اثر عفونت‌های مختلف به‌ وجود می‌آید و با علائمی مانند گل‌درد، تب و احساس خستگی شدید خودش را نمایان می‌کند، نکته‌ای که باید در ابتدا توضیح می‌دهیم این است که آیا هنگام بلعیدن غذا هم دچار گرفتگی در گلو هستید؟ یعنی در بلعیدن غذا احساس می‌کنید که به‌سختی پایین می‌رود یا حالت گرفتگی گلو در مواقعی عریزاد غذا خوردن وجود دارد؟ برای مشکل شما چند دلیل وجود دارد؛ یکی امکان‌مکن است به‌خاطر عفونت گلو دچار چرک و تورم نوزه شده باشید، این اتفاق می‌تواند در صورت بلعیدن مدت باعث تورم نوزه شود و راه‌گلو را تنگ کند، برای درمان باید از روش‌های دارویی استفاده کنید و در صورت نتیجه‌گرفتن باید نوزه جراحی‌وبرداشته‌شود. احتمال دیوم می‌شود به‌خاطر چرکی‌شدن سینوس‌ها باشد که ترشحات پشت‌حلقی را افزایش می‌دهد که درمان مناسب خودش به‌کار گرفته می‌شود. حالتی که احتمال آن است که مطرح می‌شود، وجود توهور یا ضایعه‌ای در محل گلو و مری است که نیاز به‌ معاینهٔ دقیق و آندوسکوپی و گرفتن عکس‌رنگی از حلق و مری دارد. گاهی نیز هیچ‌کدام از این دلایل مطرح نیست و فقط حالت حسیتی مطرح است. در هر صورت باید با مراجعه به پزشک متخصص، علت دقیق مشکل را مشخص و درمان‌آن آغاز کنید.
❁ **مخمس گوش و حلق و بینی**



در همین صفحه می‌خوانید

**علیرضا کرانیابه** - بر خورد اول با هر آدمی آن قدر ادبیت‌کننده است که قطعاً شما هم در کار می‌کنید، دفعه‌فراز از ملاقاتی که شاید گاهی سرنوشت زندگی انسان را عوض کند، ولی خب هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم که باید دقیقاً برای ختم به خیرشدن این ملاقات چه اصولی را رعایت کنیم. اول از همه بگوییم که انسان ذاتاً یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کاری به دیگران دارم و سرتان را بیندازید پایین و به گوشه‌ای بروید. چمسا

**علیرضا کرانیابه** - بر خورد اول با هر آدمی آن قدر ادبیت‌کننده است که قطعاً شما هم در کار می‌کنید، دفعه‌فراز از ملاقاتی که شاید گاهی سرنوشت زندگی انسان را عوض کند، ولی خب هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم که باید دقیقاً برای ختم به خیرشدن این ملاقات چه اصولی را رعایت کنیم. اول از همه بگوییم که انسان ذاتاً یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کاری به دیگران دارم و سرتان را بیندازید پایین و به گوشه‌ای بروید. چمسا

**با رعایت چندترفند ساده‌می‌توانید اولین برخورد با هر آدمی را به‌پایان‌دانی‌کنید**

# تودل برو

همین سربایین انداختن‌ها وترس از مواجهه با آدم‌های غریبه، شما را تا مرز افسردگی پیش برسد، نگران نباشید؛ نمی‌خواهیم حرف‌های جعبه‌سورفیب و ناشدنی بزنیم، چند ترفند که خیلی از ما می‌دانیم، ولی نمی‌دانیم که چگونه باید آن‌ها را در ملاقات با دوستان، مدیر، خانواده و…، به‌کار ببریم. دوباره تا کیدمی‌تایمان‌ان‌ن‌رودحلقه ارتباطی هر فرد می‌تواند روی پیشرفت شغلی و کیفیت زندگی او تأثیر بگذارد، بااین‌حال، نحوهٔ برخورد در اولین ملاقات به‌قدری مهم است که اگر در همان برخورد‌های اول با هوشمندتری رفتی کنید، می‌توانید علی‌رغم فرصت اندک و محدودیت‌های فراوان از رویاها یاد آرتری بر خوددار شوید و دوستی‌های عمیق‌تری را تجربه کنید، قبل از اینکه دوباره در ذهنتان بگویید که نمی‌شود،نمی‌توانید، چهار چشمی حوسلمان را به ما بدهید تا هم چند ترفند را مرور کنیم. خواندن مطلب مقابل، چند دقیقه زمان می‌برد، ولی می‌تواند تا سال‌ها شما را از یک ترس همیشگی نجات دهد، کور کنید، پس با ما باشید.



©Graphic - iStockphoto

### اگر می‌خواهید بدون خستگی و خواب‌آلودگی صبحتان را آغاز کنید، این مطلب را بخوانید

## یک صبح توپ!

می‌شود، افراد خوش‌رنگ‌خیز مثبت‌تری دارند.

بعد از خاموش کردن هشدار موبایل یا خاموش کردن می‌دهد، بر برابر سوسهٔ چک‌کردن آیینل یا شروع سرزدن به شبکه‌های اجتماعی مقاومت کنید. شروع روز با این دو کار، روزی وابسته به فناوری بریتان روح و خواد زد و سبب هم‌زمان صبحگاهی‌تان می‌شوند در مقایسه با بقیهٔ افراد، بویاتر هستند. بعداز یک خواب خوب شبانه، مغز به‌خوبی شارژ می‌شود تا تصمیم‌های بهتر و سالم‌تری بگیرد و کارها را با آرامش و تمرکز بیشتری انجام دهد. وقتی سحر خیز باشید، روانتان از استرس عجله‌ذند برای هر کاری رها

### قدرت شنوایی خیلی مهم‌است، ولی بعضی افراد در مراقبت از آن سهل‌انگاری می‌کنند

## کو گوش شنوا؟

دسی‌بل یک واحد لگاریتمی و هر یک دسی‌بل معادل صدگوش انزوی است که به پردهٔ گوش وارد و بعد به گوش منتقل می‌شود. با افزایش شدت صوت حتی مقدار از جا بلندشدن، روزتان را خراب می‌کند. ابھی برای انجام این کار به بهترین شکل وجود دارد؛ البته اگر صدما به عصب شنوایی و حزون شنوایی می‌شود. خود را برای قرار گرفتن در حالت نشسته‌یسمت‌بالا هل دهید و بعد بدون فوز کردن از جای بلند بوند. وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی صرف کنید. برای یک بار وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، خدارا با همه‌وجود شکر کنید؛ آن وقت خواهید دید که تا آخر ش چقدر روجه‌ی شما متفاوت می‌شود.

در شمارهٔ بعد بخوانید

### حمام درست و حسابی

اگر با خواندن تیرت مطلب، دلتان را از خنده گرفته‌اید و با خودتان می‌گویید که مگر حمام کردن چه فاعدهٔ خاصی دارد، باید بگوییم که بله، حمام کردن هم برای خودش اصول مهمی دارد که با رعایت کردنش می‌توانید بارده آن را چندبرابر کنید، با همه‌راه‌باشید که برایتان حر فهای زیادی داریم.

### قدرت گوش

وقتی کسی با شما صحبت می‌کند، خیلی مهم است که با دقت به گوشه‌ها و جزئیاتی که درباره‌اش حرف می‌زند، گوش کنید. یادتان باشد که با خوب گوشیدن دادن و توجه هم‌زمان به کلام و زبان بدن طرف مقابل، می‌توانید خیلی چیزها دربارهٔ او متوجه شوید. اینکه حین صحبت با کسی مدام در ایست‌گرام بچیز خید یا دائم با چشمتان و نشان می‌دهد که هیچ‌اصحی دیگر باشید، بسیار دور از ادب است و نیستید، در عوض، با معاطباتان ارتباط چشمی برقرار کنید یا در وقت مناسب، شما را او سؤال پرسید. بنابراین حتی اگر فرصت اندکی برای گفتگو را بدید، باید سعی کنید گوش طرف مقابلتان را در همین فرصت کوتاه تا حد امکان بشناسید.

### زبان بدن را دریابید

در اولین ملاقات، زبان بدن در برداشت دیگران از شخصیت شما و تصویری که از شما در ذهنتان حک می‌شود، تأثیر بسیار زیادی می‌دارد. برای مثال، طرز ایستادن یا نشستن و حالات چهره از جمله سریع‌هایی است که دیگران بر اساس آن دربارهٔ شخصیت شما تصمیم می‌گیرند و به این نتیجه می‌رسند که آیا شما فردی اجتماعی و خوش‌برخورد هستید یا خیر. پس سعی کنید هنگام صحبت، بر طرز بیان، لحن صدا و حرکات بدن خود کنترل را کنید و با معاطباتان در طول گفتگو ارتباط چشمی برقرار کنید و نشان دهید که به صحبت‌هایشان علاقه‌مند هستید. یادتان باشد اگر خیلی خشک و دست‌به‌سینه بنشینید، مثل این است که بین خودتان و طرف مقابل یک مانع ارتباطی ایجاد کرده‌اید. خلاصه اینکه ارتباط غیرکلامی به اندازهٔ کلامی که بر زبان‌تان جاری می‌شود، در خور اهمیت است. همچنین به طرف مقابلتان فضای کافی بدهید تا در تنگنا قرار نگیرد. کمی به طوف‌خ‌م‌شود تا نشان دهید که به بحث علاقه‌مند هستید؛ دست به‌سینه یا بی‌حوصله نگانگی. اگر ویدئونگرفانس دارید به‌خاطر داشته باشید که زبان بدنتان را هم مهم است. مثلاً می‌توانید با سر اشاره کنید یا حرکاتی را نشان دهید که بیانگر درک و حضور ذهن شما در بحث است.



### داستانی تعریف کنید

دربارهٔ زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود روایتی نقل کنید که جنبه‌های مختلف شخصیت‌تان را نشان بدهد. برای مثال اگر یک کارآزمین موفق هستید، داستان زندگی حرفه‌ای خود را به‌گونه‌ای تعریف کنید که مخاطبتان متوجه شود چرا به حملهٔ کارآفرینی اهمیت می‌دهید و به اتفاقاتی بااعت‌شده‌اند که اهداف زندگی‌تان به این سمت‌وسو کشیده شود. این روایت باید به‌طور گام‌آین با جزا باشد و مجموعه‌ای واقع‌را شامل شود و همچنین افرادی را که در این ماجرا با شما دخیل بودند، نام ببرید. طرف مقابل بتواند عقاید و انگیزه‌هایتان را بشناسد و آن‌ها درک کند. داستان‌تان بتواند عقاید را نیز با شما در میان بگذارد. یادتان باشد داستان‌ها شما باید به‌گونه‌ای باشد که افراد بتوانند چشم‌اندازی از شخصیت و عقاید شما کسب کنند. ارائهٔ اطلاعات فردی در قالب روایت‌های داستانی از نقل‌خشک‌وخالی حقایق جذاب‌تر است.

## لب‌بند بزنید

اگر همیشه‌چالش‌بند، لبخند افروموش می‌کنید، اما حتی یک‌لبخند کوچک‌برای شما همی‌تواند بسیار تأثیر گذار باشد، پس لبخند افروموش‌شود، طرف‌مقابل شما بدین‌لینختان‌ان‌خوداگاه‌می‌تواندیکه‌شما قابل اعتماد هستید. بنابر این خودتان باید لبخند خفیی بزنید، چه‌بتر که این‌تصویر را صدای خندهٔ خود شنیده‌راه‌کنید. شاید اولین برخورد شما مشکل‌به‌نظر برسد، اما هر بار که این فرسند بار لب‌خند دهید که با آدمی جدید آشنا شوید، اما مطمئن‌بیشتری‌بند، خواهش‌کنید یا بگردد چنین رفتارهایی، به‌مرور زمان خواهد‌توانست‌از خود فواری و برپویند و آن‌وقت است که بدون فکر آن‌ها چندین ملاقات می‌کنید و دیگر ملازمست‌به‌مر احل‌بالاکتر کنید، چون بخشی از شما خواهد‌باشد.

### خودتان را آماده کنید

اگر معمولاً در اولین ملاقات به‌قدری مضطرب می‌شوید که کنگ‌دست‌تان عرق می‌کند و دلتان می‌خواهد یا به‌فراز بگذرید، بهتر است از قبل چندسوال آماده کنید تا با مطرح کردن آن‌ها، یوه جزئیات فادتن گفتگو را آسین خود به‌دست آورید و از شدت اضطراب خود بکاهید. البته به اینکه ک فورت بلند یا بوسید،سؤال‌ات‌حین خود بکنید، این‌ها را بپرسید، بلکه فقط کافی است سه سؤال جواب‌ساز(از طرف مقابل را مآزم به انتخاب از میان جواب‌های مشخص شدهٔ تکند) یا تأمل‌برانگیز در ذهنتان آماده داشته باشید تا بتوانید در ادامهٔ گفتگوی راحت‌بودن استرس نباشید. اس‌سؤال‌های تانجامی یا شخصی برهیزید و در عوض در جستجوی سؤال‌ات‌عمیق‌تری باشید که طرف مقابل وادار شود به جوابشان فکر کند. یک گفتگوی پربار و معنی‌دار باعث خواهدشد که دیگران بتوانند رابطهٔ طول‌تری با شما برقرار کنند و در نتیجه‌تصویر بهتری از شما در ذهنتان باقی‌بمالد.

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

### ناخن‌های شکننده

وقتی بدن شما گام‌ها، بدن، قسمت‌هایی از بدن دچار ضعف می‌شود و موجب زنگ‌ریزگی چهرهٔ شما خواهد شد. بعضاً ممکن است ناخن‌های شما رنگ‌پریده یا لک‌زده‌شکند شوند. کسانی که کمبودهای ویتامین‌های A، B، C، D، E و F را کمتر دارند، در معرض شکنندگی ناخن هستند. معمولاً بولوی که خود ریزی‌های فاعندی طولانی‌روزباید دارند، بیشتر در معرض خطر قرار می‌هند. اگر چه‌مرمان هم‌بازمانند جذب‌ان‌هم هستند. بنابراین قبل از رنگ‌آمیزی ناخن‌موند خوردن ۸ میلی‌گرم از روی آهن هستند. بدن شما می‌تواند بهترین‌ها را از گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، اسفناج، مرکبات، نخود و دیگر غذاهای حاوی ویتامین C کسب کند. برخی ازبیماری‌های مثل اختلالات جذب‌و‌اسهال چررب‌باعث می‌شوند که بدن‌ان‌هم‌بازمان کافی از این ویتامین‌را جذب کند.

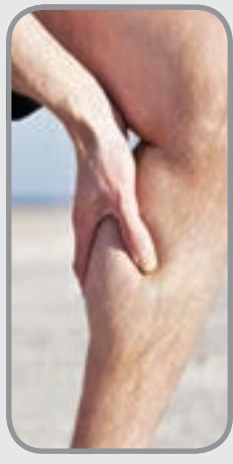
### گرفتگی عضلات ساق پا

PVC. همان‌طور که حتماً حدم می‌زنید در برابر خط‌وخش و ضربات، مقاومت آن چنانی ندارد و خیلی زود خط پد در آن جا حتی شکسته می‌شود. اگر چه دلیلی، ساعت‌نما تنگ‌کش قرار بگیرد، حرارت بدن‌م‌هم می‌تواند رنگ‌دل‌گ‌طلیق‌را تغییر بدهد که در این صورت باید دست‌زایم‌پیش‌از این‌که در حالت اولیهٔ خود برگرود و در آن شکل‌مواجه‌شد دربیاید. PVC بیشتر روی ساعت‌های چکنگه‌یا اگر خیلی مرغوب‌باشد ساعت‌های اسپرت تمام‌ساعتی استفاده می‌شود، اما دربارهٔ دست‌لاغری‌را باید، ساعتی با قاب بزرگ یا بسنندید یا با اینکه رنگ‌مست‌فرد می‌چرخند. اگر این ساعت را است، رنگ‌زغالی‌را به‌عنوان رنگ ساعت به‌طور متوسط بک کنید، مشخصات مثل شبیه‌های معمولی آن در برابر حرارت هم‌مقاوم است و شاید تا ۵۰ سال طول بکشد تا شفافیت‌رنگش عوض‌شود.



### دنیای ویتامینی

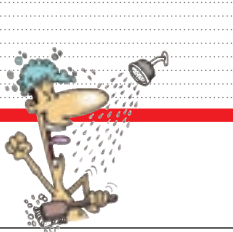
ویتامین‌ها مثل قشق حیاتی برای سلامت انسان دارند و وجود آن‌ها در بدن برای ادامهٔ بقا لازم و ضروری است. ویتامین‌ها به‌دو‌گروه تقسیم می‌شوند: برخی محلول در آب و برخی محلول در چربی هستند. از طرفی بهترین راه دریافت این ترکیبات مؤثر، رعایت تنوع و تعادل در برنامهٔ غذایی و استفادهٔ مناسب از تمام گروه‌های غذایی ویژهٔ میوه‌ها و سبزیجات است. کمبود ویتامین‌ها می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلف متفاوتی ایجاد می‌کند که گاهی بسیار خفیف و گاهی گرفنگی عضلانی‌شود که بیشتر در ساق پا رخ می‌دهد. کمبود ویتامین B۱ باعث درز ریزگی‌های عضلانی‌بیش‌تر می‌شود، ولی عوارضی مانند اسهال، تیرعرق‌بیشت‌از حد، اسفناج‌وازیست‌اندن‌مایعات‌بدن، مقصر اصلی این‌موض است. باید بدانید در تقدیمهٔ مدرن، این‌روزها افراد روزگسال‌به‌اندازهٔ کافی ویتامین دریافت نمی‌کنند، به‌عقیده متخصصان، بدن یک‌فرد روزگسال روزانهٔ به‌حدود ۲۰۰ گرم نیازمند است، در حالی‌که بیشتر افراد روزانهٔ فقط بین ۱۰ تا ۵۰ گرم از این مادهٔ مغذی دریافت می‌کنند. سبزی‌زمینی، موز، آب نارنگیل، سرشار از ویتامین هستند. کمبود ویتامین E باعث ضعف در بدن ایجاد می‌کند مثل نیاز زیاد به نوشیدن آب، حالت‌تهوع، تغییر ضربان قلب و….



در شمارهٔ بعد بخوانید

### حمام درست و حسابی

اگر با خواندن تیرت مطلب، دلتان را از خنده گرفته‌اید و با خودتان می‌گویید که مگر حمام کردن چه فاعدهٔ خاصی دارد، باید بگوییم که بله، حمام کردن هم برای خودش اصول مهمی دارد که با رعایت کردنش می‌توانید بارده آن را چندبرابر کنید، با همه‌راه‌باشید که برایتان حر فهای زیادی داریم.



### عقل کل نیستید

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، تجارب‌تان را با دیگران در میان بگذارید، اما خودتان را عقل کل و نیز از یادگیری تصور نکنید. در عوض، به‌هیستبه آمادهٔ شنیدن ایده‌ها و داستان‌های دیگران باشید تا شاید از تحلیل آن صحبت‌ها با نکات جدیدی آشنا شوید. پس فقط خودتان متکلم و حده نباشید و فکر نکنید که صرفاً دانش و تجارب شماست که به دیگران کمک می‌کند، بلکه خودتان را نیز با دادن نصیحت‌ها به دیگران در معرض یادگیری قرار بدهید. می‌توانید منابع ارتباطی یا از گوش کردن مطالب و انگیزه‌هایتان را بشناسد و آن‌ها درک کند. داستان‌تان بتواند عقاید را نیز با شما در میان بگذارد. یادتان باشد داستان‌ها شما باید به‌گونه‌ای باشد که افراد بتوانند چشم‌اندازی از شخصیت و عقاید شما کسب کنند. ارائهٔ اطلاعات فردی در قالب روایت‌های داستانی از نقل‌خشک‌وخالی حقایق جذاب‌تر است.

### با اسم صدا بزنید

بسیاری از مردم، به‌ویژه آن‌هایی که روزانه با افراد زیادی سروکار دارند و مدت‌برخوردشان با هر شخص خیلی کوتاه و جزئی است، به‌سختی اسمی دیگران را به‌خاطر می‌آورند، اما اگر بتوانید اسمی افراد را به‌خاطر بسیارید و مستقیم به اسم خطابشان کنید، بیشتر به‌دل دیگران خواهید نشست. در اولین ملاقات سعی کنید طرف‌مقابل‌را چندین‌بار در طول گفتگو به‌اسم صدا بزنید و او را به‌دیگران معرفی کنید. به‌طور مثال بگویید: «سلام یک‌جان» یا «ایشون علی‌ا فاسته». هر چه بیشتر مخاطبان را با اسم خود صدا بزنید، راحت‌تر می‌توانید اسم او را به‌خاطر بسازید. از طرف مقابل دربارهٔ خودش سؤال پرسید. برای مثال پرسید: تفریحات موردعلاقه‌اش چیست؟ مشاور خوب و با اینکه اسم او را به‌خاطر می‌زنید، اما کتاب‌هایی معرفی می‌کند یا راهکارها و شیوه‌های پیشرو پاسخ را از اختیار او می‌گذارد، متخصص‌فرد بسیارید و این‌تر، ویژگی خاص فرد و اشمش را در ذهنتان بسازید.

### عقاید‌تان را مطرح کنید

همهٔ ما افکار، ایده‌ها، عقاید و اهدافی داریم که اگر اندکی آشکارتر دربارشان صحبت کنیم، دیگران به‌طور طبیعی به ادامهٔ گفتگو با ما رغیب خواهندشد. به‌طورمثال خیلی مختصر توضیح دهید که چگونه شخصیتی هستید یا چه چیزهایی باور دارید، یا زندگی‌برما چرا جایی داشته‌اند یا دلالت دربارهٔ تجرب و هدف زندگی شما بداندند، برایشان جالب‌تر و پرمعنی‌تر جلوه خواهد کرد. البته حواستان باشد که متضمنهٔ یا بحث‌آمیز صحبت نکنید، به‌خوب یادگیرید، نباید درشت‌کلام‌را طوری دست‌بگیرید که طرف مقابل فکر کند قصد تحمیل عقاید خود را دارد یا خودتان را اعلی‌کل می‌دانید. فقط کافی است به‌علاقه‌های خود و سمت‌وسویی که در زندگی دارید، آگاه باشید و بخشی از آن‌ها را با دیگران در میان بگذارید تا به‌اندازه‌ای شروع یک گفتگوی دوستانه، اما پربار باشد.

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

## سخن‌نویس ارکار

www.shahraonline.com

شمارهٔ ۲۳۶۹ پنجمهٔ ۲۳مهربربر ۱۳۹۶

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

### مشاورهٔ قبل از ازدواج

ازدواج، یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی است. پس دختر و پسر ما باید نهایت هوشیاری را در انتخاب خود داشته باشند. در موضوع خواستگاری معمولاً طرفین چندجمله‌ای با هم صحبت می‌کنند تا شناخت لازم را پیدا کنند. که اولاً شخص، علم او موضوعی را که می‌خواهد انتخاب کند، به‌خوبی‌داشته باشد؛ دوم اینکه گزیننه‌های متناوبی پیش‌روش باشد و سوم به‌خاطر باشد.

با این سه مسئله، یک انتخاب خوب باید انجام دهد تا در ادامه هم به ازدواجی پایدار و موفق برسد. چون جوان در زندگی زیاد تجربه نکرده و فقط یک بار می‌خواهد ازدواج کند، بهتر است از شخص دیگری کمک بگیرد تا بتواند او را در مسیر تصمیم‌گیری یاری کند و یک انتخاب خوبی برسد؛ یک مشاور خوب، مشاور خوب و با کتاب‌هایی معرفی می‌کند یا راهکارها و شیوه‌های پیشرو پاسخ را از اختیار او می‌گذارد، متخصص‌فرد بسیارید و این‌تر، ویژگی خاص فرد و اشمش را در ذهنتان بسازید.

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •

• **الو دکتر** •

دکتر خوب‌انسانی

• **سوال، جواب** •

• **سوال، جواب** •