

## ازدواج مانع موفقیت است یا ضامن آن؟

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که می‌گوید اگر می‌خواهید پولدار و در زندگی تان موفق شوید، باید قید ازدواج را بنزد؛ چرا این حرف اشتباه است؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

### محوری

واضح است که ازدواج به خودی خود نه مانع موفقیت است و نه تضمین‌کننده آن. تاثیر ازدواج بر موفقیت به عوامل مختلفی بستگی دارد که اگر این عوامل در زمان ازدواج مدنظر قرار گیرد تا حد زیادی احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد. به تازگی ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است که یک نفر سوار بر یک خودروی مدل بالا و گران قیمت درباره رمز موفقیتش می‌گوید: «اگر از خانما دوری کنند و ازدواج نکنند، پولدار و موفق می‌شوند...». چرا این ادعا اشتباه است؟

#### عوامل موثر در تاثیر ازدواج بر موفقیت

همان‌طور که گفته شد تاثیر ازدواج بر موفقیت به عوامل مختلفی بستگی دارد. از جمله عوامل تاثیر گذار می‌توان به این موارد اشاره کرد:

**۱- دقت در انتخاب همسر** یک همسر حامی، همدل و با انگیزه می‌تواند مشوق و همراهی برای پیشرفت باشد. در مقابل، یک همسر ناسازگار و منفی می‌تواند انرژی و تمرکز فرد را تحلیل ببرد، بنابراین انتخاب در ست نه تنها مانع موفقیت نیست بلکه تسهیل‌کننده آن است.

**۲- داشتن اهداف مشترک** از زوج‌هایی که اهداف مشترکی دارند و برای رسیدن به آن‌ها با هم همکاری می‌کنند، شانس بیشتری برای موفقیت دارند و این هماهنگی باعث

مضاغف شدن انرژی و توان آن‌ها در راه تحقق اهداف شان می‌شود.

**۳- فراگیری مهارت‌های ارتباطی** | زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی قوی دارند، می‌توانند به‌طور موثر با چالش‌ها روبه‌رو شوند و از یکدیگر حمایت کنند و در مقابل افرادی که در مهارت‌های زندگی ضعیف هستند بیشتر چالش‌ساز می‌شوند و فرصت‌های زندگی را به تهدید تبدیل می‌کنند.

**۴- پذیرش در دست مسئولیت‌ها و نقش‌ها** | نحوه تقسیم مسئولیت‌های زندگی و نقش‌های زوجین در خانواده می‌تواند تاثیر زیادی بر فرصت‌های موفقیت هر دو طرف داشته باشد.

## جاری‌ام به دنبال رقابت با من است

تقریباً ۶ سال از شروع زندگی مشترکم گذشته است. یک جاری دارم. نمی‌دانم چرا به دنبال رقابت با من است. هر وقت یک چیزی می‌خرم، چند روز بعد می‌بینم که همان را برای خودش خریده است. بابت این رفتارهایش، اذیت می‌شوم و حس بدی دارم. راهنمایی کنید.



بنفشه دولت‌آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، اگر شخصی گرفتار بیماری چشم‌وهم‌چشمی شود و این ناهنجاری را در خود تقویت کند، به کژی و بیزاری می‌رود. در ادامه، راهکارهایی مسالمت‌آمیز برای رفتار و مدارا کردن با جاری‌تان پیشنهاد می‌کنیم.

این موضوع نباید باعث رنجش‌تان شود حتماً نقطه مثبت و موفقیت در زندگی شماست که دیگران از جمله جاری‌تان به آن غبطه می‌خورند. این موضوع نباید باعث رنجش شما شود. حال که ایشان این گونه از شما پیروی می‌کند، حداقل روی اهداف و موفقیت‌های مثبت خود تمرکز و فرصت‌هایی را برای این اهداف فراهم کنید تا به ایشان کمک شود الگوپذیری خودش را در مسیر در دست انجام دهد.

مراقب ابتلا به سواس فکری باشید خودکم‌بینی، کودکی سخت، مشکلات زندگی و ناراضی‌ای از همسر می‌تواند باعث واکنش این

رفتار ناهنجار جاری شما باشد که زندگی‌اش را بر مبنای استانداردهای شما قرار داده است. از این که مدام در این فکر باشید که او چرا این گونه رفتار کرده است، خودداری کنید؛ چون دچار سواس فکری مخربی می‌شوید. به این فکر پایان دهید و در نظر بگیرید که عوامل گوناگونی باعث این واکنش در او شده است و به راهنمایی و مدارا کردن نیاز دارد.

#### واکنش نشان ندهید

در همه حال آرامش خود را حفظ و به رفتارهای ایشان بی‌محلی کنید و هیچ واکنشی نشان ندهید؛ چون متأسفانه قصدونیت ایشان بر هم زدن آرامش شماست و این مسئله باعث اذیت رفتن انرژی روحی شما می‌شود. پیشنهاد ما بی‌اعتنا بودن به اعمال و گفتار ایشان است، نگذارید رفتارش آرامش شما و همسرتان را بهم بریزد و عزت نفس خود را حفظ کنید.

مشکل شما اجتناب‌ناپذیر است و در همه خانواده‌ها این مسئله وجود دارد. پس انرژی و تمرکز خود را روی این مسائل هدر ندهید.

### روان‌شناسی

## نقش رنگ در علاقه به خوراکی‌ها

بیش از یک قرن است که تولیدکنندگان غذا با هدف بازاریابی و فروش بیشتر، از رنگ‌های مصنوعی در محصولاتشان استفاده کرده‌اند. این کار اغلب با هدف جعل ظاهر تازه و طبیعی انجام می‌شود تا محصول نهایی شسیبه مواد اولیه خامی که در تولید آن استفاده شده است، به نظر برسد. همین ترفند در مواردی هم با این هدف انجام می‌شود که محصول جذاب یا متمایز از رقبا به نظر برسد؛ مانند تولید شیرینی‌ها یا دسرهایی به رنگ آبی نئونی یا صورتی شبرنگ.

#### چرا جذابیت بصری غذاها مهم است؟

به گزارش آسوشیند پرس، تولیدکنندگان مواد غذایی در اواخر قرن نوزدهم می‌دانستند که باید جذب بصری را به درستی انجام دهند. این بخش از راهبردها بازاریابی آن‌ها بود که به عنوان یک نماد کوتاه‌مدت برای تشویق به شناسایی مارک، ایجاد احساس راحتی در مصرف‌کنندگان در مورد کیفیت و رفع نگرانی‌ها (یا واقعیت‌ها) از فاسد شدن غذاها به‌ویژه با صنعتی شدن تولید غذا استفاده می‌شد. رنگ‌های مصنوعی به غلبه بر مشکلاتی مانند از بین رفتن رنگ غذاها در فرایند تولید کمک می‌کردند و باعث می‌شدند غذاها «طبیعی‌تر» به نظر برسند اما کم‌کم از آن‌ها به‌منظور جذاب‌تر کردن غذاها به‌ویژه برای مصرف‌کنندگان کودک هم استفاده شد. واقعیت این است که ما به مرور زمان ناخودآگاه یا آگاهانه، بین رنگ‌ها و طعم‌ها ارتباطاتی ایجاد کرده‌ایم. به عنوان مثال، رنگ قرمز به غذاهای تند یا پر ادویه مرتبط می‌شود، رنگ صورتی با شیرینی‌ها. این ارتباطات بیشتر نتیجه تجربیات فرهنگی و اجتماعی و حتی تبلیغات تجاری است که در ذهن ما تثبیت شده‌اند.

#### رنگ ظرف‌ها هم تاثیر گذار است

از طرفی تحقیقات نشان می‌دهد روابطی که ما بین رنگ‌ها و طعم‌ها برقرار می‌کنیم، می‌تواند بسته به زمینه تغییر کند و در موقعیت‌های امکان‌های مختلف احساسات و برداشت‌های متفاوتی به وجود بیاورد. به عنوان مثال، یک مایع آبی رنگ اگر در یک لیوان پلاستیکی در حمام باشد، ذهن ما احتمال می‌دهد که دهان شویه با طعم نعنای باشد. این ارتباط حتی می‌تواند خود آن خوراکی را اثررود و به رنگ‌های مربوط به نحوه ارائه آن هم مربوط شود؛ یعنی رنگ‌هایی که برای ظروف، بشقاب‌ها یا لیوان‌ها استفاده می‌شوند، هم می‌تواند بر حس و ترجیح مادر مورد غذا تاثیر زیادی داشته باشند. به طور مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که افراد ممکن است بسته به رنگ ظرفی که غذا در آن سرو می‌شود، غذاهای خاصی را ترجیح دهند یا آن‌ها را به مقدار متفاوتی بخورند. این ارتباط‌ها در ذهن اغلب ناخودآگاه شکل می‌گیرند، با این حال باید پذیرفت چیزهای زیادی وجود دارد که می‌توان با رنگ، آن‌ها را دستکاری کرد و بر قضاوت‌ها تاثیر گذاشت و حذف رنگ‌های افزودنی از خوراکی‌ها کار چندان آسانی نیست.

### نکته‌ها

## ۶ درسی که کودکان قبل از ورود به جامعه باید یاد بگیرند



- ۱- مدیریت زمان
- ۲- تصمیم‌گیری
- ۳- مسئولیت‌پذیری
- ۴- دفاع از حق خود
- ۵- تنظیم احساسات
- ۶- بودجه‌بندی مالی

\* یکی از عوامل درد بی‌انگیزگی کودکان، همین گوشی‌هاست. آدم بزرگ رابی حوصله می‌کند، بچه که جای خود دارد.

\* جوانه این هفته میای بریم برف بازی؟ \* چند اشتباه مهم در آشپزی که مسموم‌تان می‌کند، بسیار رایج هستند. معمولاً مردم به خطرات این کارها توجهی ندارند.

ما و شما  
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* درباره پرونده «روان» روی پرده نقره‌ای \* خبلی خوب می‌شود اگر فیلم‌های خوب آموزنده ایرانی را هم معرفی کنید. بیشتر فیلم‌های پر فروش ایرانی، فقط طنز هستند و برای سرگرمی خوبند.

**آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان صیای صدا و سیمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۴۸۱۴۸**

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان صیای صدا و سیمای خراسان رضوی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۵ ساعت ۱۴ در محل شهید، میدان تلوئیزیون، بلوار نوفل لوشاتو، نوفل ۱۲، مسجد قائم تشکیل می‌گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه حضور عضو در جلسه مذکور میسر نباشد می‌تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تمام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای وگالتی می‌تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی با اتمام وکیل خود می‌بایست با به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت از تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ ساعت ۸ لغایت ۱۲ به آدرس میدان تلوئیزیون - صدا و سیمای خراسان رضوی - اتاق ۲۴۰ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند. (لازم به ذکر است وکالتنامه‌های بدون مهر و امضای هیئت مدیره فاقد اعتبار است)

**دستور جلسه:**

۱- اخذ میوز از مجمع در خصوص تهاثر زمین تعاونی با اراضی پیشنهادی در مناطق مختلف شهرداری مشهد  
۲- تقویتی اختیار مجمع به هیات مدیره با اختیار نام جهت انجام مصالحه با قطعه مجاور و یا طرح دعوی در مراجع قضایی علیه سازماتهای ذیربط و یا هر شخصیت حقیقی و حقوقی در خصوص امور مربوط به زمین تعاونی  
هات مدیره ۱۳۵۹۶

<b>متفرقه</b> کارت کار اتباع بنام مرتضی حیدریو فرزند داود به ش هویتی ۰۹۴۳۳۳۳۳۰۵ مفقود و فاقد اعتبار است	<b>نماینده گی سایپا</b> مکانیک و برقکار خودرو و جلوبندی ساز نیازمند سایم. ۳۷۴۱۵۳۹۴	<b>مشاغل گوناگون</b>	<b>مراقب کودک و سالمند</b> نبروی برق کار ساختمان ماهر با نیمه ماهر نیاز مندیم ۰۹۱۵۵۱۰۲۲۸۵	<b>کار یابی بزدان</b> خانم و آقا جهت کار در شهرک صنعتی و کارشناس فروش در شهرک کرگه نیازمندیم. پیام در سوشل پلتفرام ۰۹۱۹۸۸۹۸۸۳۵	<b>به دو نفر</b> کارگر خانم و آقا به صورت دائم جهت کار در فروشگاه فرهنگ واقع در خیابان امام خمینی بین امام خمینی ۱۵ و ۱۷ پلاک ۳۰۱ نیاز مندیم ۳۲۳۲۲۱۲۷ ۰۹۱۵۳۵۸۱۹۸۲	<b>کارگرساده</b> نیروی کار سالم متعهد، آقا، با ضامن بلوار قرنی یابان نشسته بانوانایی انجام کار حقوق ۸۸ لطفاً مشخصات کامل خود را همراه پیماک بنامید. ساعت کار ۹:۰۰ صبح الی ۱۴ بعداز ظهر ۱۱ الی ۳:۰۰ ۰۹۹۶۳۸۸۶۳۷۳	<b>شرکت صنعتی و تولیدی جهت کادر اداری</b> نیاز به نیرو در بخش امور داخلی و ارتباط با مشتریان دارد. متقاضیان می‌توانند برای ثبت نام به سایت <a href="http://www.nmc-co.com">www.nmc-co.com</a> مراجعه نموده و در قسمت دعوت همکاری اقدام به ثبت نام نمایند.	
<b>طرح تعویض کفش کهنه با نو مردانه و زنانه</b> با تحویل کفش کهنه خود کفش نو دریافت کنید. خیابان دانشگاه، پیش دانشگاه ۱۰ <b>کیف و کفش گلبرگ ۰۹۱۵۳۰۸۹۷۱۴</b>	<b>گوناگون</b> کارت تردد فرودها هاشمی، نژاد مشهد بنام حسن دهنوی به شماره ملی ۱۰۶۳۳۹۸۲۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است	<b>یک شرکت تولیدی</b> جهت راه اندازی خط تولید خود، به افراد با تخصص های ذیل با حقوق و مزایا نیازمند است: ۱_ مهندس فنی برق ۲_ مکانیک ۳_ اپراتور پمپینگ ۴_ کارگر ساده ۰۹۳۷۶۲۱۳۵۹۱	<b>مرکز فروش</b> با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شفیت روز شنبه یا شنبه روزی مدیرمسئول: دکتر ایرج عارف میدان احمدآباد- بلوار گلآهدوز نبش گلآهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲ ۰۹۱۵۵۱۵۳۲۹۹ ۰۹۱۵۵۱۵۳۰۰۴ ۳۸۴۴۴۳۰۰	<b>به چند نفر کارگر ساده</b> و کارشناس فروش در شهرک صنعتی کلات نیاز مندیم. ۰۹۱۵۳۱۱۰۵۴۸	<b>کارگر ماهر</b>	<b>به تعداد ۲۰ نفر کارگر ساده و فنی آقا</b> با حقوق ماهیانه ۲۰ میلیون تومان و بیمه و مزایا نیاز مندیم. تلفن تماس ۰۹۳۶۴۶۸۹۱۳۴ (از ساعت ۱۱ تا ۹)	<b>کارگر جهت مرغداری</b> گوداری و گلخانه نیاز مندیم ۳۷۴۱۵۳۹۴	<b>خانم و آقا</b> جهت خط تولید و بسته بندی و نقاشی نیاز مندیم. ۳۷۴۱۵۳۹۴
<b>آگهی پذیرش آگهی در خراسان نت</b>	<b>گمشده</b> کارت کار اتباع بنام نورالدین نورزهی فرزند ملوک به ش شناسایی ۰۸۷۱۱۳۵۷۰۱۳۵۰ به ش خنوار ۰۵۱۰۵۲۰۵ مفقود و فاقد اعتبار است	<b>گمشده</b> کارت کار اتباع بنام رضا محمدنیا فرزند غلامعلی به ش هویتی ۰۹۴۴۳۰۲۰۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است	<b>خراسان: Khorasanet.ir</b>	<b>به چند نیروی کار کارواش ماهر</b> تمام وقت وثابت نیاز مندیم جای خواب و مزایا عالی ۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸ نبش امام خمینی ۸۸ کارواش کلین	<b>کارگر ماهر</b>	<b>خران نت</b> پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما		