

# ۷ عادت ضد طلاق

متوسط عمر از دواج ۹ سال شده و زوجین برای پایداری زندگی مشترک شان باید هفت عادت مهرورزی را جایگزین هفت عادت مخرب کنند



**۱ گوش دادن به جای انتقاد**  
به جای انتقاد کردن از یکدیگر، به صحبت های هم گوش کنیم. بسیاری از اوقات اختلافات زوجین به دلیل نداشتن مهارت کافی برای یک گفت و گوی ثمر بخش و دوطرفه و پیش داوری از طرف یکی از زوجین است، در حالی که هر دو نفر یک منظور مشترک دارند. بهتر است اجازه بدهم همسرمان نظرات، اهداف و برنامه هایش را در باره موضوعی خاص بگوید، اگر متفاوت با نظرات ما بود، می توان در باره تفاوت ها بحث کرد.

**۲ حمایت کردن به جای سرزنش**  
به جای سرزنش کردن، از همدیگر حمایت کنیم؛ به ندرت دیده می شود اشخاص با سرزنش کردن و مورد سرزنش قرار گرفتن بتوانند به مطلوب خود برسند. در هر شرایطی حامی همسران باشید و تلاش کنید در کنار هم راه درست را پیدا کنید.

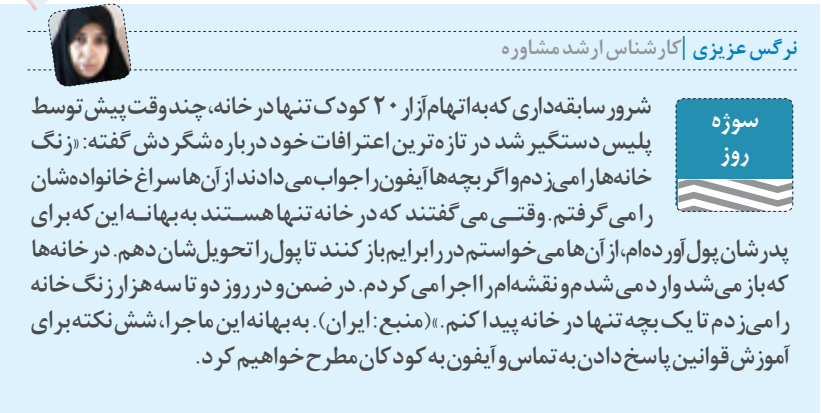
**۳ تشویق کردن به جای شکایت**  
به جای شکوه و شکایت، همدیگر را تشویق کنیم. یک زندگی مشترک سازنده، زندگی است که همسران در کنار هم رشد کنند. شما بهترین مشوق در زندگی همسران هستید و او با تشویق های شما می تواند هر روز بالنده تر باشد نه با شکایت هایتان.

**۴ احترام گذاشتن به جای غر زدن**  
به جای غر زدن به همسرمان به تصمیمات او احترام بگذاریم. درست است که امکان دارد گاهی رفتار های همسران بر خلاف آن چیزی باشد که شما می پسندید، این یک مسئله طبیعی است و در هر زندگی وجود دارد ولی برای اصلاح و بهتر شدن آن، قطعاً غر زدن گزینه مناسبی نیست. شما باید ضمن احترام به نظرات همسران تلاش کنید بر سر موضوعات طوری به توافق برسید که رضایت هر دوی شما حاصل شود.

**۵ اعتماد کردن به جای تهدید**  
به جای تهدید کردن، به هم اعتماد کنیم. این که مدام به همسران بگویید اگر فلان کار را نکنی، فلان می شود و من هم فلان کار را می کنم، شمارا از هم دور تر می کند و ممکن است حتی حس لجبازی را هم در همسران تحریک کند، به همسران اعتماد کنید، او به عنوان شریک زندگی تان، کاری نمی کند که به ضرر شما و رابطه تان تمام شود، حداقل می توان با قاطعیت گفت به عمد چنین کاری انجام نمی دهد. تازمانی که تهدیدهای شما باشد، همسران یاد نمی گیرد چطور مسائل را مدیریت کند. شما چه خانم باشید چه آقا، با اعتماد خود می توانید این مهارت را در همسران ایجاد و تقویت کنید.

## ۶ توصیه برای پاتک به شگردشکارچی کودکان

ماجرای متهمی که روزانه زنگ دو تاسه هزار خانه ابرای سرقت و کودک آزاری می زد، ضرورت آموزش قوانین پاسخ دادن و آیفون به کودکان را پررنگ تر کرد



تنها گذاشتن کودکان در خانه، شاید انتخاب بسیاری از والدین نباشد اما به واسطه سبک زندگی این روزها، بسیاری ناچارند فرزندشان را در خانه تنها بگذارند. اگر شما نیز جزو این گروه هستید، این نکات را در نظر داشته باشید. **۱** اول این که برای تنها گذاشتن فرزندتان از زمان های کوتاه شروع کنید. به عنوان مثال برای شروع او را از مان خرید از مغازه محل، همراه خود نبرید و برای ۲۰ دقیقه تنیم ساعت او را تنها بگذارید. سپس آرام آرام مدت زمان را افزایش دهید. **۲** از بازی کردن نقش های مختلف بهره بگیرید و با کودکان تمرین کنید که چه جملاتی را می تواند هنگام تماس های تلفنی با وقتی غریبه ای زنگ در را می زند، بگوید. به عنوان مثال اگر کسی از حضور مادر در خانه پرسید، بگوید: «مامانم الان نمی تونه با شما صحبت کنه و گفته پیغام تون رو بگوید» یا «اسم تون چیه که به پدرم بگم با شما تماس بگیره». هدف از این تمرین ها

کند که چه جملاتی را می تواند هنگام تماس های تلفنی با وقتی غریبه ای زنگ در را می زند، بگوید. به عنوان مثال اگر کسی از حضور مادر در خانه پرسید، بگوید: «مامانم الان نمی تونه با شما صحبت کنه و گفته پیغام تون رو بگوید» یا «اسم تون چیه که به پدرم بگم با شما تماس بگیره».

هدف از این تمرین ها

#### قرار و مدار

#### روز خرید عطر جدید

استفاده از عطر باعث میشه تا خانواده، دوستان، فامیل و... از همنشینی با شما لذت بیشتری ببرن. امروزه در یک فرصت مناسب به یک عطر فروشی سر بزنین و یک عطر جدید برای فودتون بفرین...

### آموزش ساخت گیره موی مرواریدی



با توجه به قیمت بالای گیره ها و اکسسوری های زانه مطمئنا ساختن این وسایل در خانه هزینه خیلی کمتری برای شما دارند. یک نمونه از این وسیله ها گیره موی مرواریدی است که خیلی ساده در ست می شود و زیبایی قابل توجهی هم دارد. در ستون بانوان امروز، طرز درست کردن آن راه به شما آموزش می دهیم که هم زمان بسیار کمی از شما می گیرد و هم به خصوص برای دختر بچه ها، جذاب و دوست داشتنی خواهد بود.

● **لوازم مورد نیاز برای گیره موی مرواریدی**  
چسب آهن، گیره استیل (مدل دلخواه) و مروارید لپهای.

● **مراحل درست کردن این گیره**  
بعد از خرید لوازم مورد نیاز، برای شروع کار کمی چسب به قسمت بالای گیره می زنیم و سپس مروارید را روی آن قسمت می چسبانیم. در مرحله بعد به همان میزان چسب به دنباله گیره می زنیم و دانه دانه مرواریدها را می چسبانیم تا تمام سطح آن از مرواریدها پر شود. بر احساس سلیقه، می توانیم همه مرواریدها را در کنار هم یا فاصله بیشتری کنار یکدیگر چسبانیم. در نهایت، باید ۲۴ ساعت به گیره و مرواریدهای تازه چسبیده شده استراحت بدهیم تا شل نشود و به طور کامل به گیره بچسبد. حالا این گیره موی سر مرواریدی آماده استفاده شده و میت اش علاوه بر استفاده از آن، لذت بردن از دیدن وسیله ای است که برای ساخت اش، خودتان هم زحمت کشیده اید.

#### ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بعد از خواندن پرونده زندگی سلام، دلنوشته ای در کنار مطلب تان نوشتم که برای تان می فرستم: «سردار عزیزم، نمی دانم چرا بعد از گذشت یک هفته از شهادت هنوز که هنوز است، وقتی عکس هایت را می بینم داغ دلم تازه می شود و اشک از چشمانم جاری. سردار دل ها، خوشحالم که به آرزویت رسیدی. شهادت مبارک.»

\* «قانون جالب رفیق کانادایی» که در صفحه کاناپه به آن اشاره شده، بر ایم خیلی جالب آمد. شاید اجرایش کنم. نتیجه اش را به صورت پیامکی به شما هم خبر خواهم داد.

\* در باره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم که خوشا به حالت آقای واجدی که این همه سال با سردار بوده، بویش و شمیم اش را در ک کرده است و....

\* آفرین به این عکاس که تصویری ماندگار و بی نظیر از سیهی دی والا مقام که دلی بسیار رؤف و مهربان داشته، ثبت کرده است. تمام عکس هایش جالب بود.

\* به خاطر چاپ مطلب «وقتی راه می روید، پیامک

نزنید» که در صفحه کاناپه چاپ شده، برای تان

متاسفم.

\* من مادر آرتین، سهیلا و ملیکا هستم. می خواستم

از زحمات همکاران صفحه کودک روز نامه خراسان

که در این چند روز، مطالبی بسیار جالب در باره

سردار سلیمانی تولید کردند و هم آن متن ها را

برای بچه هایم خواندم و آن ها هم خوش شان آمد،

تشکر کنم.

\* ستون سرگرمی های صفحه نوجوان که به تازگی

دو مطلب کلک های عکاسی و اشتباهات سینمایی را

در آن چاپ کردید، خیلی بهتر از کمیک هایش است.

لطفا این ستون را ثابت کنید.



زندگی سلام  
شنبه  
۲۱ دی ۱۳۹۸  
شماره ۱۵۱۱

#### خانواده و مشاوره

#### بانوان