

قرار و مدار

روز تلاش برای خوش نویسی

داشتن خط قوی، مس قوی به انسان
میده. داندلر سرمشق های قوی نویسی از
اینترنت، می تونه به عنوان اولین
قدم برای قوی نویسی،
شروع قوی باشه. بعدش
هم ثبت نام در کلاس های
قوی نویسی و ...



ما و شما

راہارتباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* به افرادی که پرورنده زندگی سلام و کامل نخوندن،
 باید بگم که در نا کترینش، زور آزمایی با گوش بود.
 تر سنا کترینش، تسلیم زنبورها شدن. مسخره ترینش،
 شکله در آوردن. بی خود ترینش، حمل شوهر!
 * لاکپشتی که بر اساس دستوری که در صفحه کودک
 چاپ شده، درست کر دیم اصلا بازه نشد! فقط شبیه
 لاکپشت شد. همین.
 * چرادر پرورنده تون به فوتبالی اشاره نکردین که ۲۲ نفر،
 کل دنیا ل یک توپ می دوندو ۱۰۰ هزار بیکار هم میرن
 و روزگاره! پوزنیک می بینن شون! عجیب نیست واقعا؟
 * مطلب بهوشنهادیهی بار یاسلامت قلب در فصل
 زمستان! «اوخودی شک باخو انندن، نمی فهمند که در
 شد! اون همه اصلا حرشکی بدون یکرا هکار منطقی
 و همه فهم. مطالب کار بردی تر کار کنین.
 * اون مشاور صفحه خانواده که در این شرایط اقتصادی،
 از خوش اخلاقی همسر میگه واقعا نوبره. با این شرایط،
 همین که زوجهام رو تحمل کنن، گل کاشتن و دیگه
 خوش اخلاقی، بیشکین!
 * مسابقه خام خوری آریزان در پرورنده عجیب ترین
 مسابقه های دنیا، خیلی حال به هم زن بود. حداقل
 عکسشو رو چاپ نمی کر دین.
 * چر مشاوران در خانه خانواده، همیشه به خانم ها توصیه
 می کنن که در صحنه آرایش کنندو لباس جذاب بپوشن اما
 هیچ وقت به مرد چنانچین توصیه ای نمی کنن؟ شوهر من
 از زن یک دره عطر هم دریغ می کنه...

برنامه ریزی به شیوه زنانه!

برای کم‌نیاوردن زمان در انجام کارهای روزمره، توصیه‌هایی جالب به شما داریم

مهسا کسنوی

این روزها از هر خانم کارمندی یا خانه‌داری پرس‌سید که اوضاع کارهای روزمره‌تان چطور پیش می‌رود؛ قطعاً یک جمله را خواهید شنید: «هر چند که برنامه‌ریزی می‌کنم، باز هم زمان کافی برای انجام کارهایم ندارم.» در این جا برای شما پیشنهادهایی دارم تا در انجام کارهای روزانه‌تان وقت کم نیاروید و بتوانید به یک تنگ‌ناز تبدیل شوید.

🎯 همه چیز را بنویسید

از چنگی به ما یاد داده‌اند برای آن که چیزی را به خاطر بسپارید، آن را بنویسید. شما ققدر این کار را انجام می‌دهید؟ باور کنید بخش بزرگی از برنامه‌تان با نوشتن حل خواهد شد. نوشتن به شما یادآوری می‌کند کارهایی برای انجام دادن دارید، پس از همین امروز برنامه کارهای روزانه‌تان را فهرست کنید.

👁️ فهرست کارها باید جلوی چشم‌تان باشد

در قدم بعدی و پس از نوشتن کارهای روزمره نتان باید جایی را برای چسباندن فهرست طلایی خود پیدا کنید. این محل باید دقیقاً جلوی چشم‌تان باشد، جایی که به شما یادآوری کند کارهای زیادی برای انجام دارید. در اینجا می‌توانید یک تابلو یا روی میز کار، تابلو یا محراب مناسبی است.

🔗 کارهای اضافی را خط بزنید

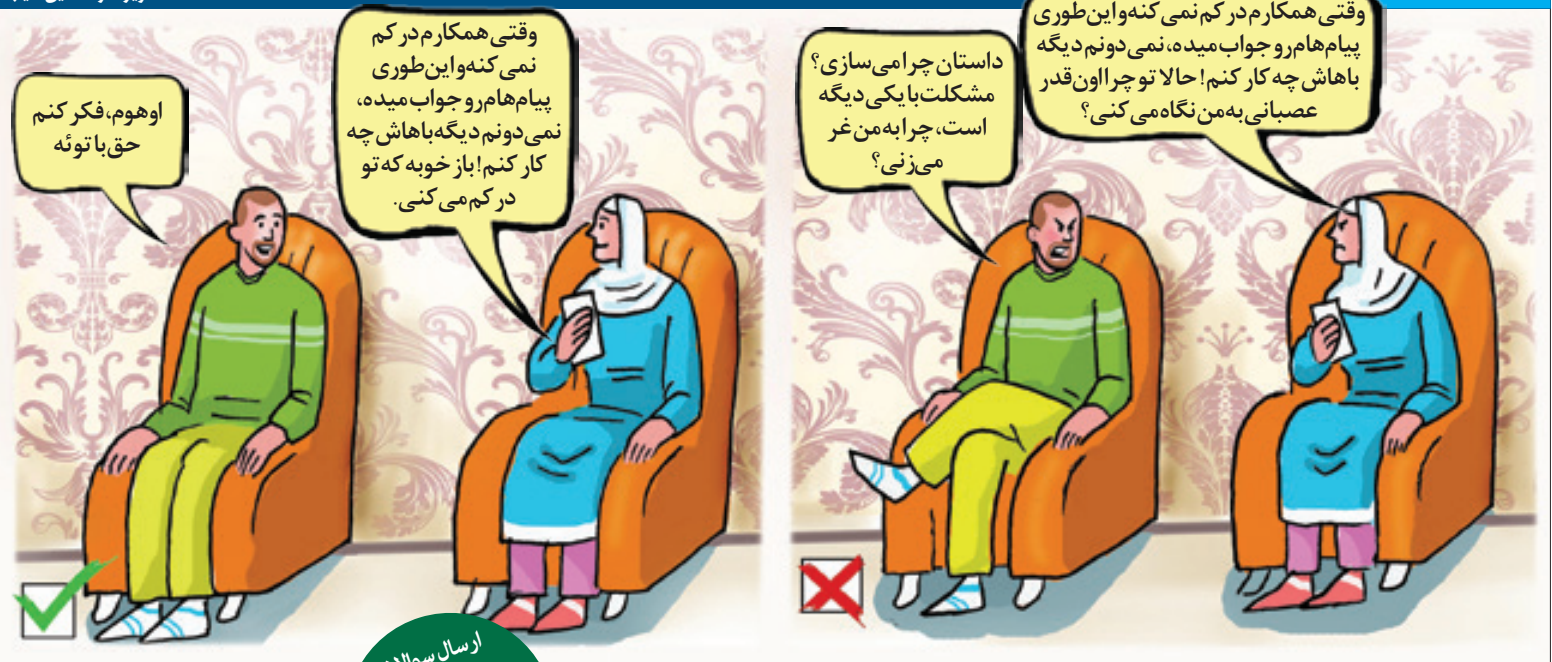
یکی از دلایلی که ما به تک تک کارهای روزمره مان نمی‌رسیم، انجام دادن کارهای اضافی و بیهوده است پس سعی کنید فهرستان را طوری تنظیم کنید که شامل وظایف مهم و ضروری باشد و تمرکزتان را روی آن‌ها بگذارید و سعی کنید فهرستان را با کارهای غیرمهم و اضافی پر نکنید.

🔔 آلام گوش‌ی را روشن کنید

این روش یکی از بهترین کارهایی است

متن: نرگس عزیزی
تصویر ساز: حسین نقیب

برای داشتن گفت و گویی موثر با همسر به زبان بدن تان هم توجه داشته باشید



قرار نمی دهیم.

۱۴ ساله ام و خاله هایم هر روز می گویند که زودتر عروس شو!

است تا فرد بتواند با آن، مسکن و حداقل نیازهای خانواده را تامین کند.

🌟 بهترین سن ازدواج، بستگی به فرد دارد

باتوجه به نکات مطرح شده، بهترین سن برای ازدواج بستگی به هر فرد و شخصیت وی دارد. یک فرد ممکن است در ۲۰ سالگی زمینه‌های فردی و رایج جاو کامل پیدا کند. در حالی که فرقی در دیگر رد سنین بالاتر هم نتواند به آن‌ها دست یابد. در باره خانم‌ها نیز به همین شکل است. یک دختر خانم ممکن است در ۱۸ سالگی به رشد کامل جسمانی رسیده باشد اما رشد روانی و شخصیتی او کامل نشده و اتوانایی ایجاد یک رابطه ست با همسر، فرزند، اطرافیان خود و از جمله خانواده جدیدی که با او پیوند می‌خورد دینی خانواده شوهر نداشته باشد. در این صورت تبعات آن نه تنها به فرد و خانواده بلکه به جامعه هم کشیده می‌شود. جامعه‌ای که نیازمند افراد فعال، آگاه، پویا و توانمند است. بنابراین ما فقط سن اطلاق و اولیه اصلی برای تشکیل خانواده‌ها را از دواج

با عرض سلام خدمت شما
مخاطب گرامی، به نظر
می‌رسد در بحث ازدواج
با خانواده دچار اختلاف
نظر شده‌اید که البته حق هم دارید. در ادامه
به بررسی مسئله شما به صورت دقیق‌تر
می‌پردازم.

🔵 از بلوغ روانی و اجتماعی چه می دانید؟

یکی از بحث‌هایی که این روزها راجع به آن اظهار نظرهای متفاوتی می‌شود، محدوده سنی از دواج جوانان است. سن از دواج باید مبتنی بر سه اصل بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی باشد. منظور از بلوغ جسمانی دوران توانمندی فرد از نظر تولیدمثل است