

## قرار و مدار

### روز آماده کردن بسته راهپیمایی

امروز یک بسته فوب برای شرکت در راهپیمایی فردا آماده کنید، چند بطری آب معدنی، شکلات برای هدیه دادن به بچه ها، پرچم ایران، یکی، دو پلاکارد و دلنوشته جالب، فوب هم، استراحت کنید که سرماشین

## ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*ممنون که با یادآوری این شعار های طنز علیه رژیم پهلوی در پرونده زندگی سلام، خنده روی لب هایمان آوردید. واقعا چه شور و هیجانی بین مردم بود. یاد شهدا هم به خیر و گرامی.

\*در باره مطلب «تجربه کاهش وزن با امگا ۳» در صفحه سلامت باید بدوینن که به دلیل قیمت بالای امگا ۳ که در ماهی و... وجود داره، این نوع شیوه برای کم کردن وزن خیلی لاکچری محسوب میشه و به درد دمانی خوره! \*موضوع «آب در هاون کوئیدن های والدین برای خوشحال کردن کودک کان» که توسط مشاور در صفحه خانواده نوشته شده بود، بسیار عالی بود و ذهن من را به خودش مشغول کرد. چنین مطالبی واقعا ارزش خواندن دارند.

\*در باره پرونده دست فروشی که مدرسه ساخته بود، باید بگم که واقعا به اسماعیل بهاری حسودیم میشه. این مرد دل بزرگی داره. امیدوارم همیشه سالم و تندرست باشه. مثل این مرد کم پیدا میشن، قدرشون رو باید بدانیم. مسعودزینلی، مشهد \*چراستون آشیزی در صفحه سلامت را حذف کردید؟ \*با دیدن عکس صفحه نوجوان در مطلب «قلق های آسانسور سواری»، تنم لرزید! اگر سروان فردلای در گیر کنه، خیلی صحنه وحشتناکی میشه! \*یک پیشنهاد برای زندگی سلام دارم که صفحه کودک و نوجوان را هر روز چاپ کند. هر روز، نصف صفحه برای کودکان و نصف آن برای نوجوانان بهتر نیست؟

## بانوان

## گلدوزی، هنری زیبا و ایرانی



گلدوزی هنری است زیبا و دیرینه که معمولاً خانم ها با استفاده از طرح ها، نقش ها، نخ های رنگی با داشتن کمی ایده و خلاقیت، اثری بسیار زیبا از خود به جا می گذارند. در این مطلب، چند نکته درباره اهمیت یادگیری این هنر، کاربردهایش و وسایل مورد نیاز برای شروع فعالیت در این حرفه مطرح خواهد شد.

### وسایل مورد نیاز برای اجرای این هنر

قیچی مخصوص گلدوزی، نخ در رنگ های مختلف، پارچه یا وسیله مدنظر (رومیزی، کیف، دستکش و...)، طرح های مدنظر.

### عکس های این مطلب را ببینید

ممکن است در ابتدا این هنر مشکل به نظر برسد اما با یادگیری یک سری روحیه و خلق و خوی انسان دارد. کاربرد دیگری که در گلدوزی می توان نام برد رفع اشکال و پوشاندن سوراخ یا لکه های روی پارچه است به این صورت که طرحی انتخاب می شود و به طور کامل رویش دوخت می خورد و این گونه است که نقص در زیر گلدوزی پنهان می شود. در خور ذکر است که گلدوزی به دو صورت دستی و ماشینی است که در این مطلب گلدوزی دستی مدنظر است.



خانه تان عاطفی تر باشد، فرزند موفق تری تحویل جامعه خواهید داد و خودتان هم لذت بیشتری از زندگی تان خواهید برد.

### سیستم های حمایتی ایجاد و تقویت کنید

سیستم حمایتی تان را تقویت کنید. ممکن است خیلی ها به شما بگویند که به چنین سیستمی نیاز ندارید اما مهم است که یک سیستم پشتیبانی قوی اطرافتان داشته باشید. دوستان حامی و خانواده پشتیبان، می توانند در این راه به شما کمک کنند. مراقبت از بچه و دیگر کارهایی که از فشار و استرس تان کم کنند، تنها از یک سیستم حمایتی قابل قبول برمی آید. البته این روزها، پدر و مادر بزرگ ها بهترین سیستم حمایتی هستند که معمولاً کودک کان از نعمتشان بهره می برند. توجه داشته باشید که داشتن حامی و آشنای دلسوز در اطرافتان باعث می شود بچه های تان هم بدانند که به هر شکلی مورد عشق و حمایت هستند، نه فقط از جانب پدر و مادرشان که شما باشید.

### بانگهداری از بچه دیگران کسب تجربه کنید

با بچه های دوروبرتان بیشتر وقت بگذرانید. شاید این بچه ها، خواهرزاده های یا برادرزاده های تان باشند یا بچه های دوستان تان. مهم نیست متعلق به چه کسانی هستند بلکه مهم این است که زمانی از روز را با آن ها بگذرانید. از بچه دیگری برای چند ساعت مراقبت کردن، شبیه بچه داشتن خودتان نیست اما دست کم کمی از این احساس را به شما می دهد و به تجربیات تان می افزاید.

### با پدر و مادر ها مصحبت شوید

بایدرو مادرهای دیگر حرف بزنید. مادر بزرگ و پدر بزرگ تان، پدر و مادر تان، دوستان و آشنایان هم گزینه های خوبی هستند پس با آن ها گفت و گو کنید و بگذارید با داستان های خود درباره شیوه نگهداری از فرزندشان سرگرم تان کنند. توجه داشته باشید از اطلاعاتی که می توانید با همین گفت و گوهایی ساده جمع کنید، شگفت زده خواهید شد.

### اصول تربیت فرزند را یک دانش بدانید

در این روزها از خودتان بپرسید که آیا از دانش کافی در زمینه پرورش کودک بهره مند هستید؟ فرزندپروری یک علم است. شما باید از مراحل رشد و تکامل کودک، نحوه مراقبت از کودک و روان شناسی کودک و نوجوان آگاهی کامل داشته باشید. باید بدانید چگونه بایک کودک خردسال یا نوجوان رفتار و تعامل کنید تا در آینده به فرزند موفق خود افتخار کنید. باید به منظور تادیب و تربیت فرزندتان از صلاحیت و دانش کافی بر خوردار باشید، کلاس های آموزشی و کتاب های بسیار خوبی در این زمینه در بازار موجود است که به کارتان می آید.



# قبل از تولد فرزند بخوانید!

زوج هایی که در آستانه به دنیا آمدن اولین فرزندشان هستند

باید چه آمادگی هایی را در خودشان ایجاد کنند؟



عبدالحمید تراییان | کارشناس ارشد روان شناسی



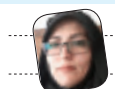
آرزوی همه زن و شوهرها این است که طعم شیرین پدر یا مادر شدن را بچشند. حالا بعضی ها بعد از یک یا دو سال و بعضی کمی دیرتر، بچه دار می شوند. زوج ها باید توجه داشته باشند که برای تربیت فرزندی موفق باید یک سری مهارت ها و آمادگی ها را در خودشان ایجاد کنند. در غیر این صورت، نه تنها برای فرزند تازه وارد بلکه در روابطشان با یکدیگر هم به مشکل خواهند خورد. همان طور که به احتمال زیاد شنیده اید، به محض این که بچه ای پایش را در خانواده می گذارد، خیلی چیزها تغییر می کنند؛ بنابراین اگر می خواهید کاملاً حساب شده با این ماجرای هیجان انگیز مواجه شوید، باید مسائلی را که در ادامه مطرح می شود، بدانید و به آن ها عمل کنید.

### تمام جوانب زندگی تان را بررسی کنید

پیش از بچه دار شدن روی تمام جوانب زندگی تان تجدیدنظر کنید؛ از شیوه لباس پوشیدن تان گرفته تا طرز تفکر تان، طرز راه رفتن و حتی حرف زدن تان! فرزند شما به زودی همه این رفتارها را زیر نظر خواهد گرفت و از شما تقلید خواهد کرد. بنابراین لحظه به لحظه مراقب رفتار تان باشید و از حالا به دنبال حذف عادت های بدتان باشید. این روزها فرصت بسیار خوبی برای گرفتن تصمیم های درست و عادت کردن به رفتارهای خوب است که نباید از دست بدهید.

## پسر مورد علاقه ام قبول نمی کند که به دردم نمی خوریم!

۶ ماه است با پسری ۲۴ ساله آشنا شدم که ابتدا تصور می کردم که می تواند برایم شوهر خوبی باشد اما حالا به نتایج دیگری رسیدم چون فاصله اقتصادی و تحصیلاتی داریم. ۲۲ ساله ام و هر چه فکر می کنم، به درد یکدیگر نمی خوریم و در آینده مشکلات زیادی خواهیم داشت اما این پسر، ارتباطش را با من قطع نمی کند. دلم هم برایش می سوزد. چه کنم؟



رمیسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی



در ازدواج دو دسته ملاک های قابل اغماض و غیر قابل اغماض داریم که باید هر دو دسته بررسی شوند و از یک مشاور به تجربه در این زمینه کمک گرفته شود. ملاک های قابل اغماض شامل

بود. ملاک های قابل اغماض اهمیت کمتری دارند ولی لازم است مورد توجه قرار گیرند البته بعد از بررسی ملاک های درجه اول و غیر قابل اغماض.

### هر ۲ دسته از ملاک ها را بررسی کنید

در سوال شما، ملاک های قابل اغماض مطرح شده ولی از ملاک های غیر قابل اغماض حرفی نزدید، آیا شما درباره ملاک های غیر قابل اغماض با یکدیگر اختلافی ندارید؟ لازم است این مسئله را با جدیت بررسی کنید و در صورت لزوم از یک مشاور کمک بگیرید.

### از خانواده ها کمک بگیرید

یک نکته مهم درباره این که گفته اید: «این پسر،

## فالگیر ۴۰۰ هزار تومان از ما گرفت اما طلسم دخترم نشکست!

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



با سلام خدمت شما مادر گرامی. در ابتدا باید عرض کنم که افراد هر چقدر احساس بیشتری از نداشتن کنترل بر زندگی شان داشته باشند، بیشتر به سمت فالگیری و رمالی و این گونه خرافات کشیده می شوند زیرا برای اتفاقات به ظاهر بی دلیل و غیر قابل پیش بینی زندگی یک علت و روش کنترل ارائه می کنند.

### آسیب های مراجعه به فالگیر

معمولاً ورود به دنیای طلسم و جادو عواقب بسیار ناخوشایندی در پی دارد. با وابسته شدن فرد به فالگیر عملاً کنترل زندگی اش دیگر دست خودش نیست و از دیدگاه الهی نیز قدرت خداوند را تر از هر شخص و هر طلسمی است پس منطقی ترین راه مبارزه با این گونه اتفاقات، دعا به درگاه خداوند است.

خودش پیش بینی ها پیش را محقق می کند! خداوند به انسان عقل و خرد داده است تا با استفاده از آن مشکلات روزمره زندگی خود را حل کند. حال



مادری ۵۲ ساله ام و سواد درستی ندارم. دخترم با فالگیری آشنا شده که هر چه می گوید، اتفاق می افتد. آخرین بار گفت که فردا برای دخترم خواستگار می آید و واقعا آمد. به تازگی گفته که شانس از تو (دخترم) روی گردان شده و باید طلسمات را بشکنم و ۴۰۰ هزار تومان از ما گرفت اما طلسم نشکست. خیلی وابسته اش شده ایم و به او پول می دهیم. اتفاقات را به خوبی پیش بینی می کند اما گر ه های زندگی مان را بازمی کند. چه کنیم؟