



روز مرد برای شوهرم چی بخرم؟

در فاصله ۴ روز مانده به روز مرد،

فهرست پیشنهادی را آماده کرده ایم تا هدیه ای

متفاوت به شریک زندگی تان بدهید

۵ کتاب

می توانید متناسب با علاقه همسر تان، چند جلد کتاب تهیه و او را خوشحال کنید. سراغ حوزه مورد علاقه او بروید؛ مثلاً اگر فقطر مان و داستان دوست دارد، سراغ کتاب های انگیزشی یا روان شناسی نروید. در میان کتاب های داستانی هم باید سراغ ژانر های محبوب همسر تان بروید. با دقت به سبک فیلم هایی که دوست دارد، پیدا کردن ژانر مورد علاقه برای تان آسان خواهد بود.

۶ لوازم ورزشی هوازی

خرید وسیله ورزشی مثل تردمیل که هم باعث کاهش وزن می شود و هم باعث نشاط، می تواند برای آقایان هدیه در چه یکی باشد. دو چرخه ثابت یکی دیگر از وسایل ورزشی برای رفع خستگی بر اثر کار است که عضلات شان را قوی تر می کند و در دهای عضلانی را کاهش می دهد. البته قیمت این وسایل در چند وقت اخیر افزایش زیادی داشته و قبل از گرفتن تصمیم نهایی، حتما از هزینه ای که باید برای آن پرداخت کنید، مطلع شوید.

۷ انواع ژاکت و هودی

برای پاییز و زمستان مردانی که شیفته استایل اسپرت هستند، از پوشیدن انواع ژاکت

۳ عطر و ادکلن

عطر، هدیه ای پر طرفدار از زمان قدیم تا امروز بوده است و هیچ وقت محبوبیت خود را از دست نمی دهد. می توانید سراغ برند محبوب همسر تان در محصولات ادکلن و اسپری بروید و عطری خوش، مناسب با سلیقه او، انتخاب کنید.

۴ هندز فری بلوتوثی

هندز فری بلوتوثی یکی از بهترین هدایا برای آقایان است که به آن ها کمک می کند راحت و بدون دردسر در هر زمانی به خصوص زمان رانندگی، ورزش یا پیاده روی به موسیقی، پادکست یا حتی صحبت با تلفن دسترسی داشته باشند. البته اگر شوهرتان خیلی اهل چنین فضاهایی نیست، شاید پیشنهاد های دیگر ما برای شما کار بردی تر باشد.

۱ پستی طبی برای آقایان کارمند

بهترین هدیه برای همسر شما در شرایطی که او پشت میز نشین است و ساعات های طولانی با رایانه کار می کند، می تواند یکی از انواع پستی های طبی باشد. بدن با کمک این پستی ها، در ست ترین حالت آناتومی را روی صندلی به خود می گیرد و مشکلاتی که در طولانی مدت برای کارمندان به وجود می آید، بسیار کم خواهد شد.

۲ جعبه های چوبی پر شده از چای و دمنوش

این روز ها جعبه های چوبی زیبا و شیک برای انواع قهوه، دمنوش ها و چای کیسه ای به بازار آمده اند که علاوه بر خانه، در محیط کار هم بسیار کاربرد دارند. برای افراد شاغل، نوشیدنی های گرم در زمان استراحت بسیار محبوب هستند. این هدیه هم می تواند یک پیشنهاد جذاب و البته متفاوت به شما باشد.

داده تصویری



کنکوری ام و درس خواندن برایم پیچیده شده است



دانش آموخته رشته تجربی هستم و برای کنکور می خوانم. چند ماه است که احساس می کنم نمی دانم خواندن درس و فهمیدن آن چگونه است؟ یا فکر می کنم نمی توانم بخوانم و همه چیز برایم پیچیده می شود. این مشکل مانع درس خواندن من شده و روی دیگر کار های روزمره من نیز تاثیر گذاشته است. این موضوع مرا خیلی تحت فشار قرار داده و ناامیدم کرده.



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



مخاطب گرامی، باید گفت با توجه به این که خودتان تصمیم گرفته اید دوباره در کنکور شرکت کنید و در رشته مورد علاقه خود پذیرفته شوید، قطعاً این توانایی را در خود دیده اید و با توجه به شناسایی نقاط ضعف و قوت سال گذشته و این که امسال می توانید تمام وقت خود را به مطالعه بپردازید، قطعاً تحقق چنین موضوعی امکان پذیر

است البته باید انرژی و انگیزه کافی داشته باشید. با این حال، نکته ای که در ادامه مطرح می شود، می تواند به عنوان راهکار های کلی برای حفظ تمرکز حواس در دوران کنکور، مؤثر واقع شود.

برای فعالیت های درسی و غیر درسی برنامهریزی کنید

یکی از راهکار های افزایش تمرکز حواس در دوران کنکور این است که در ابتدا و قبل از هر چیز، برای تمام فعالیت های درسی و غیر درسی برنامهریزی

و هودی با طرح های گوناگون لذت می برند. اگر همسر تان طرفدار تیپ اسپرت است، یک هودی خوش رنگ با طرح مور د علاقه او می تواند بهترین هدیه باشد.

۸ ست خود نویس و روان نویس

ست خود نویس و روان نویس، برای آقایانی که شغل آن ها مرتبط با نوشتن است یا مدام در حال امضا کردن اسناد و اوراق مهم هستند، هدیه مطلوبی خواهد بود. اگر جنس بدنه این نوشت افزار از فلز است، می توانید هنگام خرید، از فروشنده بخواهید نام همسر تان را روی بدنه آن حک کند.

۹ ساعت های اسپرت یا کلاسیک مردانه

ساعت از اکسسوری های واجب برای هر آقای خوش پوشی است. انواع ساعت های لوکس کلاسیک، اسپرت و هوشمند می تواند بهترین هدیه برای تولد همسر باشد. بنابر این با توجه به استایل مورد علاقه همسر تان، یک ساعت شیک بخرید و به او هدیه بدهید.

۱۰ انواع کفش های چرم کلاسیک یا اسپرت

آقایان به زیبایی کفش خود بسیار اهمیت می دهند. زیبایی و شیک بودن کفش های چرم، در مجالس مهم، به خصوص در قرار های کاری، برای آن ها در اولویت است. اگر کفش همسر تان به زیبایی روز اول نیست، وقت آن رسیده که با یک جفت کفش چرم کلاسیک خوشحالش کنید. بسیاری از آقایان طرفدار کفش های چرم اسپرت هستند و در بین تنوع فوق العاده محصولات چرمی، برای این سبک سلیقه هم انتخاب های بسیاری در بازار کفش وجود دارد.

۱۱ دستگاه های ماساژور

برای رفع خستگی یک روز پر مشغله کاری، استفاده از دستگاه ماساژور می تواند ایده بسیار خوبی باشد. خرید انواع دستگاه های ماساژور برای پا، گردن و کمر، بهترین هدیه برای شوهر شما خواهد بود و در دهای مزمن و آسیب های عضلانی که ناشی از انواع کار های بیرون از خانه است، با چند دقیقه استفاده این دستگاه ها رفع خواهد شد.

در تهیه این مطلب از سایت theknot کمک گرفته شده است



اختلالی که زندگی مشترک «کیم کارداشیان» را نابود کرد

یکی از ثروتمند ترین سلبریتی های دنیا به خاطر شخصیت دوقطبی شوهرش از او جدا شد، آیا این اختلال قابل درمان نبود؟



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

این هفته با طرح ماجرای آغاز فرایند طلاق «کیم کارداشیان» و «کانیه وست» خواننده مشهور، نام اختلال دوقطبی بار دیگر بر سر زبان ها افتاد. کیم کارداشیان سلبریتی بی هنری که دلیل شهرتش همیشه عجیب بوده، در توضیحی کوتاه گفته که شوهرش از اختلال «شخصیت دوقطبی» رنج می برد. اما این اختلال چیست؟ و اگر همسر ما تشخیص اختلال دوقطبی در یافت کرده، باید به چه نکاتی در زندگی مشترک با او توجه داشته باشیم؟

اختلال دوقطبی چیست؟

اختلال دوقطبی به طور معمول با نوسانات خلقی و تجربه دوره های افسردگی و شیدایی شناخته می شود. در کنار نوسانات خلقی برخی ویژگی های دیگر هم در افراد مبتلا دیده می شود؛ مواردی چون تحریک پذیری، ناتوانی در به اتمام رساندن کار ها، حواس پرتی، تصورات اشتباه به باره توانایی های فردی و ...

مشکلات زندگی با همسر مبتلا به اختلال دوقطبی

به طور معمول همسران مبتلا به اختلال دو قطبی در سه حوزه می توانند در ارتباط با همسرشان دچار مشکل شوند:

۱. صمیمیت | موضوع رابطه صمیمی بین همسران می تواند به واسطه درخواست ها و انتظارات خاص افراد مبتلا به اختلال دوقطبی با

استرس و فشار خاص خود را هم دارد. فشاری که می تواند بر وضعیت افراد با اختلال دوقطبی تاثیر منفی بگذارد. از طرفی رفتار های تکانشی این افراد گاهی اوقات می تواند باعث ایجاد ترس و نگرانی هایی در کودکان شود.

با همسر مبتلا به اختلال دوقطبی ام چه کنم؟

خود را بی نیاز از مشاوره نبینید احتمال این که در طول زندگی مشترک با فردی که اختلال دوقطبی دارد، نیاز به مشاوره و زوج درمانی پیدا کنید، زیاد است. مشاوره به شما کمک می کند تا متوجه نقش بیماری همسر تان در رفتار های آزار دهنده او شوید و رفتار های آزار دهنده او را که خارج از کنترلش روی داده، راحت ر ببخشید.

در فرایند درمان، همسر تان را همراهی کنید

درمان ها برای بیماران دوقطبی، درمان های نگهدارنده است. به این معنی که علائم بیماری فرد با مصرف دارو مدیریت می شود. به این ترتیب، این درمان ها مادام العمر هستند. همراهی همسر در فرایند درمان می تواند هم احتمال پاسخ دهی بهتر بیمار به برنامه درمانی را افزایش دهد و هم تصویری واقع بینانه از این بیماری و محدودیت هایش را در اختیار همسر قرار

قرار و مدار

روز مر تب کردن در ایوها

امروز در یک فرصت مناسب، پوشه های روی دستگتاپ و درایوهای رایانه شخصی و کاری تون رو بررسی و اون هایی رو که اضافه هستن، پاک کنین. بقیه شتون رو هم تا جایی که میشه، مرتب کنین تا دسترسی بهشون ساده تر باشه

ما و شما

راه ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده زندگی سلام، ننوشتید که چه تیپ های شخصیتی در تان کسی های اینترنتی موفق ترند؟ الان همه با لیسانس و فوق لیسانس دارن میرن تواین کار، نکته مهمی بود که بهش اشاره نکردین!

* از صفحه سلامت ممنونم که اطلاعات مارا بالاتر می برد. من فکر می کردم که، طوبت داخل ماسک باعث خراب شدنش می شود، نگو که برعکس است و امنیت اش را بالاتر می برد.

ماوشما: اگر ماسک شما به خاطر باران یا عطسه خیس شود، کارایی خود را از دست می دهد. منظور از طوبت داخل ماسک صرفاً طوبت نفس و بازدم است.

* متأسفانه من خواهری دارم که شوهرش به دیدن فیلم های غیر اخلاقی معتاد بود، به حدی که کلا سمت خانمش نمی رفت. چند وقت پیش طلاق گرفت و به هیچ فردی به جز من، نتوانست دلیلش را بگوید. الان که مطلب صفحه خانواده و مشاوره را دیدم، اشکم جاری شد و خاطرات روز های سخت طلاق عزیز دلم بر ایم یادآوری شد.

* تصویر صفحه اول زندگی سلام، آرزوی همه جوانان سرزمین است، داشتن حق انتخاب شغل چیز کمی نیست. به شرطی که دست برای انتخاب باز باشد که نیست.

* مطلب «حیوانات و اسم های اشتباهی» که در صفحه جوانه چاپ شده، خیلی جالب بود. به موضوعات مرتبط با حیوانات، بیشتر بپردازید.



دهد.

۳. مراقبت از خود را جدی بگیرید همه ما در هر شرایطی وظیفه داریم به خودمان توجه و مراقبت کنیم اما وقتی با فرد مبتلا به اختلالات روانی یا بیماری های مزمن زندگی می کنیم، اهمیت این مراقبت از خود از جهاتی افزایش می یابد. مراقب میزان استرسی که متحمل می شوید، اضطراب و علائم افسردگی در خود باشید و اگر جایی احساس می کنید توان شما رو به تحلیل است، زودتر برای کمک گرفتن از اطرافیان یا متخصص اقدام کنید.

در تهیه این مطلب از مطالب سایت دانشگاه پزشکی جان ها پکینز استفاده شده است.

رادر ذهن خود حفظ کنید. همیشه برای مطالعه، کاغذوقلمی داشته باشید و یادداشت برداری کنید. این ترند سبب افزایش تمرکز شما برای مطالعه درس های می شود.

از یک دوست درس خوان کمک بگیرید

در صورت امکان به اتفاق یکی از دوستان خود، مطالعه یا مباحثه کنید. این کار سبب می شود مطالب کنکوری بیشتر و سریعتر در ذهن تان بنشیند و ذهن تان منحرف نشود.



زندگی سلام • یک شنبه • ۳ اسفند ۱۳۹۹ • شماره ۱۸۲۴

خانواده و مشاوره

