

۷ نابودگر شادی زوج ها

رعایت ۷+۷ توصیه

توسط زن وشوهر ها

روای داشتن

همسری خوش اخلاق

و مهربان را به واقعیت

تبدیل می کند



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

زندگی با همسری خوش اخلاق نه تنها شیرینی های بودن زن وشوهر در کنار هم را چندین برابر می کند که تحمل سختی ها را هم ساده تر خواهد کرد. زوج هایی که رابطه ای خوب و سالم با یکدیگر دارند و عشق در زندگی شان موج می زند، برای آن زحمت زیادی کشیده اند. زن و مرد اگر از نظر شرایط اعتقادی، اقتصادی و فرهنگی به هم نزدیک باشند و بر اساس صداقت و اعتماد به یکدیگر، زندگی خود را آغاز کنند و در طول زندگی به آن توجه کافی داشته باشند و آن را رعایت کنند، علاقه و الفت زیادی بین آن ها ایجاد خواهد شد. البته، کار همین جا تمام نمی شود و پس از آن هر دو نفر برای استمرار روابط خوب بین خود باید دقت و توجه کافی را لحاظ کنند. در ادامه نکات بیشتری در همین باره برای داشتن همسری مهربان و خوش اخلاق مطرح خواهد شد.

❶ توصیه به خانم ها برای داشتن شوهری خوش اخلاق به طور خلاصه می توان گفت خانم ها برای داشتن شوهری که خوش اخلاق باشد، باید هفت نکته را رعایت کنند: ۱- احترام و اهمیت دادن به شوهر، ۲- مهیا کردن محیط پر از امنیت و آرامش در خانه، ۳- همراهی با او در امور مختلف بعد از تصمیم گیری، ۴- پرهیز از بحث و مجادله های بی نتیجه، ۵- توجه به ظاهر آراسته و مسائل زناشویی، ۶- داشتن صداقت و امانت و ۷- فداکاری و داشتن گذشت در حد معقول.



❷ توصیه به شوهر ها برای داشتن خانی خوش اخلاق یک مرد به عنوان شوهر هم اگر یک سری رفتار های مناسب را از خودش بروز دهد، شانس بیشتری خواهد داشت تا زندگی با همسری خوش اخلاق را در زیر یک سقف تجربه کند: ۱- ابراز محبت و علاقه به همسر، ۲- درک کردن همسر و

❸ توصیه به خانم ها برای داشتن شوهری خوش اخلاق شرايطش در خانه، ۳- گوش شنوا بودن برای شنیدن ناراحتی همسر، ۴- کمک در کار های منزل، ۵- هدیه دادن بدون مناسبت هر چند قیمت زیادی نداشته باشد، ۶- مطلع کردن همسر از امور اقتصادی و شغلی خود، ۷- متعهد بودن به همسر.

❹ موانع خوش اخلاق شدن همسر همان طور که گفته شد، اگر زن وشوهر ها به یک سری رفتار ها پایبند باشند، طبیعتا با همسری مهربان و خوش اخلاق در زندگی مشترک روبه رو خواهند شد و برعکس آن، یک سری رفتار های رایج وجود دارد که از روی داشتن همسری مهربان را دست نیافتنی خواهد کرد.

❺ ندانستن زبان عشق هر کدام از زوج ها باید تلاش کند تا زبان عشق همسر خود را بشناسد و با آن زبان با او ارتباط برقرار کند. زبان های عشق شامل وقت گذاشتن برای یکدیگر،

کلام تایید آمیز، خدمت به یکدیگر و تماس فیزیکی است. ناآشنایی با این موضوع، احتمال خوشبختی در زندگی مشترک را پایین خواهد آورد.

❻ سرزنش کردن و بدبینی هنگام اختلاف نظریا سوء تفاهم به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل بپردازید. پرهیز از گرفتن تصمیم های عجولانه و نادرست در چنین مواقعی و پیر و بال ندادن به افکار منفی در باره همسر، توصیه ای مهم برای داشتن حسی بهتر در باره اوست.

❼ درد دل نکردن | هر روز یا حداقل هر هفته، زمان مشخصی را برای گفت و گو در باره مسائل و مشکلات و به اصطلاح درد دل کردن با همسر تان اختصاص دهید. هر یک از زوج ها باید دیگری را نزدیک ترین و محرم ترین فرد به خودش بداند و او را نیمه گم شده، حامی و پشتیبان خود تلقی کند.

❽ تشکر نکردن | از رفتار های مطلوب | اگر زن یا شوهری از رفتار های خوب و درست همسرش تشکر نکنند، این کار به تکرار رفتار های مثبت نمی انجامد.

❾ داشتن انتظارات بیش از حد | انتظارات نامعقول از طرف مقابل، محبت میان افراد را کم می کند. زوج ها سعی کنند در حد توان همسر انتظارات مادی و غیر مادی خود را تنظیم کنند نه بر اساس خواسته ها و رویاهای خود تا زندگی مشترکشان با آرامش بیشتری روبه رو شود.

❿ به یاد نیاوردن روز های خوش | تمرکز بیش از حد روی جنبه های منفی یکدیگر، قطعا مانع خوش اخلاق بودن در زندگی مشترک خواهد شد. بنابراین اوقات خوش خود را مدام در ذهن مرور کنید. با همسر خود به گونه ای رفتار کنید که در روز های ابتدای عقد رفتار می کردید. با همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر در باره مسائل مختلف می توان زندگی مشترک موفق تری را تجربه کرد. برای داشتن یک زندگی مشترک با نشاط و موفق باید وقت گذاشت و برای خوش گذرانی های دو نفره برنامه ریزی کرد. در زندگی مشترک باید احساس مسئولیت داشت و لحظه به لحظه به عوامل ایجاد رابطه سالم توجه کرد.

❼ رعایت نکردن حد و مرز ها | به طور طبیعی هر زن زندگی دچار چالش های خاص خود می شود. مهم این است که در همه حال مراقب باشید که با توهین ها و حرف های نامربوط حرمت ها شکسته نشود. همچنین هریک از زوج ها احترام و بر خورد مناسب با خانواده همسر را در نظر داشته باشند و به هیچ عنوان موقع در گیری و اختلاف پای خانواده او را وسط نکشد.

پسر ۴ ساله ام بسیار کنجکاو است اما آموزش پذیر نیست

مادری هستم ۳۷ ساله. فقط یک فرزند دارم که پسر است. او به تازگی، ۴ ساله شده است. چندان مشکل دارد، خدمت تان می گویم تا راهنمایی ام کنید چون خسته شده ام. اولاً بسیار باز یگوش است و کنجکاوی زیادی دارد، دوم این که غذا را باید به زور به او بدهم و سوم این که به کتاب های آموزشی که برای می خرم، توجهی نمی کند. چه کنم؟



عبدالحسین تریبیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

والد گر امی، یک سری مشکلات را درباره فرزندتان فهرست و برای ما ارسال کردید. قبل از هر موضوعی باید بگویم که پسر شما در مرحله کودکی اول است که از مراحل سر نوشت ساز رشد است و ضرورت دارد والدین با مطالعه بیشتر در باره روان شناسی رشد کودک در این دوره با اقتضائات آن آشنایی کامل پیدا کنند و سلیقه ای با کودک برخورد نکنند. با این حال، لازم است نکاتی را با شما در میان بگذارم.

❶ کنجکاوی پسر تان را بی تربیتی قلمداد نکنید گفتید که فرزندتان خیلی کنجکاو است. باید بدانید کودکی اول (۲ تا ۶ سالگی)

هم فردی محتاط و غیر خلاق خواهد شد.

پس نقش تربیتی والدین آگاه، فراهم کردن زمینه بازی و کنجکاوی کودک است. عمده مشکلات تربیتی به شیوه و نگاه تربیتی ما بستگی دارد و هر نوع تغییر مطلوب در کودک باید با تغییر رفتار والدین صورت گیرد. اگر کودک لجباز یا پر خاشگر... داریم، ما باروش تربیتی ناقص خود کودک لجباز و پر خاشگر می پرور انیم پس والدین هستند که زمینه مشکلات رفتاری کودک کان را فراهم می کنند و آن گاه می خواهند بدون تغییر روش تربیتی خود، کودک تغییر کند که شدنی نیست.

❷ کتاب کمک آموزشی از ۶ سالگی کودکی اول، سن آموزش دادن های رسمی نیست و در بیشتر جوامع، آموزش رسمی از شش سالگی آغاز و کودک وارد دبستان می شود. شش سالگی آغاز سن تادیب کودک هم هست. زود هنگام از کودک انتظار خواندن و نوشتن داشتن توصیه شکوفایی و خلاقیت و ی منجر می شود. برخی والدین باید ها و نیاید های افراطی دارند یا کنجکاوی را که ویژگی بارز دوران کودکی اول است، بی تربیتی تلقی و کودک را محدود یا سرکوب می کنند. این رویه اشتباه جلوی رشد کودک را می گیرد و در بزرگ سالی

❸ کودک تان را رگلاخانه ای بار نیاورد

گفته اید باید غذا را به زور به پسر م بدهم. والدین در همه مراحل رشد به خصوص کودکی باید سبک مقتدر انه داشته باشند و از افراط و تفریط در امر تربیت جدا پرهیز کنند. برخی والدین به خدمه کودک تبدیل می شوند و تمام اموری را که باید کودک بنا به اقتضای سن خود انجام دهد، والدین انجام می دهند. این گونه کودکان به نقشی در انجام امور شخصی ندارند، به کودکان رگلاخانه ای و پناهگاهی تبدیل می شوند که ممکن است در بزرگ سالی حداقل عزت نفس و کارایی را داشته باشند. فراموش نکنیم بهترین کمک به کودک، کمک نکردن است و واسپاری کار ها متناسب با توانایی وی باعث تقویت عزت نفس کودک می شود. چرا کودک ۴ ساله باید با تلاش و جنگ و گریز ناهار بخورد؟ آیا همین دلسوزی های افراطی باعث نمی شود که یک مادر جوان بگوید دیگر خسته شده ام؟



اشتباهات کوچک ما زمانی بزرگ می شوند که به جای پذیرش فرافکنی می کنیم

چیدمان ساعت برای داشتن خانه ای زیبا

نقش ساعت در تزئین خانه، داره، ساختمان های قدیمی و جدید همیشه پررنگ بوده است. به خصوص این که ساعت های دیواری می توانند نقش بسیار پررنگ و زیادی در تزئین دکوراسیون داخلی منازل مسکونی داشته باشند، بنابراین در صورتی که می خواهید حس خوبی را در منزل خود ایجاد کنید، می توانید از ساعت استفاده کنید. چند نکته در باره چگونگی استفاده از ساعت در دکوراسیون خانه را با یکدیگر مرور می کنیم.

❶ کدام دیوار؟

اصلی ترین نکته برای نصب ساعت دیواری در یک اتاق، دید کامل آن از تمامی نقاط و زاویه های موجود در آن اتاق است. به عنوان مثال برای مناسب ترین جای ساعت دیواری در اتاق پذیرایی، می توان پشت مبل را پیشنهاد داد، اما گزینه دیگر برای جای ساعت دیواری در اتاق پذیرایی، فضای بالای شومینه است. از آن جا که شومینه به عنوان یک نقطه کانونی در نظر گرفته می شود، نصب یک ساعت دیواری در بالای آن نه تنها نمای شومینه را کامل می کند بلکه جلوه بیشتری به دکوراسیون داخلی شما می بخشد.

❷ ارتفاع مناسب برای ساعت دیواری

برای رعایت زیبایی بصری، بهتر است ساعت را در ارتفاع ۵۰ تا ۷۰ درصد بالایی دیوار نصب کنید؛ با توجه به ارتفاع دیوار شما و همچنین ابعاد ساعت، این عدد می تواند متفاوت باشد. به طور کلی ارتفاع مناسب برای نصب ساعت دیواری باید به گونه ای باشد که مرکز ساعت همسطح یک فرد با قد متوسط قرار بگیرد. نصب ساعت دیواری در ارتفاع های بالاتر یا پایین تر، از حالت استاندارد خارج می شود و تأثیر منفی بر دکوراسیون شما می گذارد. مرکز ساعت باید حدود ۱۵۲ تا ۱۵۶ سانتی متر از سطح زمین بالاتر باشد.

❸ ساعت و آرامش

معمولا ساعت ها را در محلی نصب می کنند که از هر زاویه ای در خانه قابل دیدن باشد. برای این منظور می توانید از ساعت های سقفی استفاده کنید، این ساعت ها سازو کار خاصی دارند و از دو طرف قابل مشاهده اند. توجه کنید که اولویت در نصب ساعت با دیده شدن آن است اما اگر به صدای عقربه های ساعت حساس هستید، می توانید آن را در فضاهایی با رفت و آمد کمتر نصب کنید و راه حل مناسب تر دیگر استفاده از ساعت های دیجیتالی است. برای نوشتن این مطلب از «ایرنا» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ار تباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

مریخ زندگی می کند، مسئولان هم همین طور هستند. یک سری به بازار بزن تا حساب کار دست بیاید.
❶ مطلب صفحه جوانه با موضوع «۵ واقعیت ناشنیده درباره باران» خیلی جالب بود. البته من شبیه این نکات رو درباره دانه های برف هم شنیده بودم.
❷ درباره پرونده «سراب نیلوفر خراب شد»، می خواستم بگم که با دیدن عکس های قیل و بعد این منطقه، حالم گرفته شد.

من معلم هستم و می خواستم از مادر عزیزم تشکر کنم که هر روز صبح باید بچهام را نگه دار تا بتوانم در شغلی که به آن علاقه زیادی دارم، به مردم کشورم خدمت کنم برای داشتن آینده ای بهتر.

اعظم

برک سبز دنا پلاس ۱۴۰۱
شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۲۷۶-۷۵
153H0088474 و **شماره موتور** NAS411100L3611614 و **شماره و شماره شاسی** NAAW31YU6NE494500 **به نام الهه**
مطمئنی یور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۱۹

برک سبز و سند کمپانی خودرو پراید 131SE مدل ۱۳۹۹
نوک مدادی با شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۱۹-۴۷ و **شماره شاسی** S411100L3611614 و **شماره موتور** M13/6471528 **به نام** مریم سپهری **مفقود و فاقد اعتبار می**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۳/۰۹/۱۴۰۱

برک سبز و سند کمپانی خودرو پراید سی دی ۵ هاج یک مدل ۱۳۷۷ سفید با شماره انتظامی ایران ۲۲-۱۶۴-۲۴ و **شماره شاسی** S1442277141696 و **شماره موتور** ۰۰۰۵۸۹۴۹ **به نام** مریم سپهری **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۳۳/۰۹/۱۴۰۱

سند کمپانی و برک سبز موتور سیکلت نو سی مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۷۷۴-۱۶۶۳۶ **به شماره موتور** 0125N3N012484 **به شماره تنه** N3N000125T9453153 **بنام** امین شریعتی **خور مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۳/۰۹/۱۴۰۱

برک سبز پراید صبا مدل ۸۰رنگ سفید
شماره مدل ۸۸۲۳۶ ایران ۸۸۲-۱۶
شماره شاسی S1412280697200 و **شماره موتور** 00224180 **بنام** محمدرضا غلام رضاپور **سرگه** **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۶۱۵/۱۴۰۱

سند کمپانی و برک سبز خودرو پراید 1۳۱SE سفید مدل ۹۸ به شماره پلاک ۷۴-۳۳۵ و ۶۸ **به شماره موتور** M13/6414944 **به شماره شاسی** NAS411100K1171506 **بنام** اکرم کریم آبادی **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۳/۰۹/۱۴۰۱

برک سبز خودرو پژو پارس XU7 سفید روغنی مدل ۹۶ **به شماره انتظامی ایران ۱۵۸-۹۸** **شماره شاسی** NAAN01CE5HH001296 **شماره موتور** 124K1096400 **بنام** مسعود خاکشور **لاین مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۳۶۱۵/۰۹/۱۴۰۱

برک سبز تراکتور فروگوس ۲۸۵ رنگ قرمز مدل ۱۳۸۶ **به شماره موتور** JFW۱۶۷۰۲ **و شماره شاسی** ۰۳۳۳۸۱۴۱ **به نام** مهدی ناعمی **به شماره ملی** ۰۸۴۹۵۰۳۲۱۳ **و شماره پلاک ایران ۱۲-۴۶۸-۱۹** **مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.**
۱۳۶۱۵/۰۹/۱۴۰۱

سند کمپانی و کارت و برک سبز خودرو پژو پارس سفید مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۲-۵۸۶-۵۹ **ب ۹۱** به شماره موتور ۷۵۷۸۲-۱۲۴۴۸ **به شماره شاسی** NAAN21CA29E411568 **بنام** محسن کارشکی **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۶۱۵/۱۴۰۱

برک سبز کشنده هوم مدل ۲۰۰۷ مشکی متالیک
شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۹۲-۹۲
شماره شاسی LZZ5C1SB57A183770 **به شماره موتور** WD6154707110710367 **بنام** احسان خاوری **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۶۱۵/۱۴۰۱

برک سبز خودرو پژو آر دی مدل ۸۴ **به شماره انتظامی ایران ۵۹-۸۲۸-۸۹** **به شماره موتور** ۱۱۷۸۴۰۸۶۴۹۲ **به شماره شاسی** ۱۳۴۸۸۶۵۹ **بنام** اعظم غفرزاد **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۶۱۵/۰۹/۱۴۰۱

برک سبز خودرو پژو ۲۰۷۰ مدل ۹۶ **به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۹۱-۷۵** **به شماره موتور** 17880002575 **و شماره شاسی** NAAR03FE7H898753 **بنام** حمید رضا رحیم راده **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۳۶۱۷/۰۹/۱۴۰۱



زندگی سلام
شنبه
آذر ۱۴۰۱
شماره ۲۳۱۰

خانواده و مشاوره

