


چطور به خانه شوهرم برگردم؟



با شوهرم مشکل داشتم. دو ماه منزل پدرم بودم. حالا که می‌خواهم به خانه خودمان برگردم، نمی‌دانم چطور باید رفتار کنم؟ خیلی برایم سخت است. در ضمن شرایطم طوری است که می‌خواهم از یک خانم دورش کنم! می‌خواهم بدانم چطور باید او را به طرف خودم جذب کنم؟ شوهرم با دعوایی که داشتیم، اکنون به من کم محلی می‌کند.



زهره حسینی مشاور و دانشجو خانه طباطبایی

● **عذرخواهی کنید**

مرحله بعد عذرخواهی بابت رفتارها و حرف‌هایی است که خودتان را در آن‌ها مقصر می‌دانید. در نظر هر دو نفرتان این رفتار آگاهانه، بسیار دلنشین و آرام‌بخش است و میزان زیادی از کدورت بین شما را از بین خواهد برد.

● **گذشته را نبش قبر نکنید**

به جای نبش قبر گذشته به بررسی مشکلات فعلی و راه‌حل‌های مفید و موثر بپردازید و بر راه‌حلی که هر دو برآه آن توافق دارید، متمرکز شوید. همچنین متعهد شوید یک سری مسائل را عملی کنید. مهم‌ترین تعهداتی که هر دو نفرتان باید بدهید عبارت است از: قهر ممنوع، ترک منزل ممنوع، تکرار خاطرات تلخ گذشته ممنوع و...

● **مهارت‌های زناشویی تان را تقویت کنید**

برای جذب همسرتان، موثرترین راه تقویت مهارت‌های زناشویی در ابعاد مختلف عاطفی، کلامی، جنسی، اخلاقی و... است. شناخت دقیق تر ویژگی‌های شوهرتان اعم از عوامل برانگیزاننده شادی، محبت و صداقت در وی و این که چه مواردی موجب به هم ریختگی و آشفته‌گی می‌شود، در وایسته کردنش به خودتان و زندگی مشترک‌تان تاثیر شگرفی دارد. فراموش نکنید اقتدار و حفظ حرمت برای مردان اهمیت زیادی دارد و شما باید آن را از طریق کلام و رفتار در وی زنده کنید.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

با صفحه خانواده و مشاوره

#ما از -اسانس- استفاده نمیکنیم

دریوند، باییش از ۳۰ نوع دمنوش گیاهی



تلفن ۰۲۱۳۵۴۱۴۴۴۸-۹

۰۲۱/۹۶۲۱۰۸۲۷

بررسی بینش و درک تان از زندگی با یک آزمون روان شناسی ۱۱ سوالی

ارزیابی زندگی!

گروه خانواده و مشاوره



این تست روان شناسی به شما درک و بینش عمیقی از خودتان، ارزش‌های شخصی و درک تان از زندگی می‌دهد و کمک می‌کند بهتر خود واقعی تان را کشف کنید. شناخت خود واقعی تان باعث می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها بتوانید بهتر عمل و راه‌تان را به سوی موفقیت، هموارتر از هر زمان دیگری کنید. با این حال از شما می‌خواهیم قبل از پاسخ دادن به سوالات این آزمون، به چند نکته توجه کنید.

ردیف	سوال	گزینه اول	گزینه دوم	گزینه سوم
۱	تصور کنید در جاده‌ای ایستاده اید. بارزترین ویژگی این جاده چیست؟	خاکی است	بزرگراه شلوغی است	پراز پستی و بلندی است
۲	وضعیت خورشید در آن لحظه چگونه است؟	موقع طلوع آفتاب است	وسط روز است	موقع غروب آفتاب است
۳	در جاده راه می‌روید و به یک حصار می‌رسید. ارتفاع حصار چقدر است؟	بسیار کوتاه	معمولی	بسیار بلند
۴	چگونه از حصار وسط جاده رد می‌شوید؟	حصار را دور می‌زنم	از روی حصار می‌پریم	حصار را سوراخ می‌کنم
۵	به جنگلی می‌رسید. جنگل تاریک است یا روشن؟	روشن	نیمه روشن	تاریک
۶	بیشتر درخت‌های این جنگل صنوبر است یا ترکیبی؟	فقط صنوبر	بیشتر صنوبر اما ترکیبی	فقط ترکیبی
۷	در جنگل چشم‌تان به یک کلید روی زمین می‌افتد. بارزترین ویژگی این کلید چیست؟	بزرگ است	کوچک است	بسیار زیباست
۸	با دیدن این کلید روی زمین، چه عکس العملی نشان می‌دهید؟	از کنارش عبور می‌کنم	کلید را برمی‌دارم	به درخت اوپزان می‌کنم
۹	راه را ادامه می‌دهید و به رودخانه‌ای می‌رسید. آن را وصف کنید؟	عمیق است	آبرودخانه آرام است	آبرودخانه موج دار است
۱۰	اگر مرد یا زن رویاها یا تان از خانه‌ای نزدیک رودخانه بیرون بیاید و از شما دعوت کند که برای همیشه آن جا بمانید، چه می‌کنید؟	۱۰۰ درصد می‌پذیرم	باید بیشتر فکر کنم	به طور قطع نمی‌پذیرم
۱۱	درست پشت آن خانه یک جاده وجود دارد. آیا همان مانعی که در ابتدای راه می‌دیدید، دوباره دیده می‌شود؟	بله	به نظر من همان قبلی است	خیر

تحلیل تست

بعد از این که به همه ۱۱ سوال پاسخ دادید، باید بدانید که انتخاب هر پاسخ برای هر سوال، تحلیل متفاوتی خواهد داشت. در ادامه نکاتی را درباره گزینه‌های هر سوال نوشته ایم.

۱- جاده

جاده‌نگرش شما به دنیای اطراف را نشان می‌دهد. اگر جاده‌ای را که تصور کرده‌اید، بزرگراهی پر از خودرو باشد آسان‌ی هستنید فعال و پر مشغله که از زمان خود هم برای کار و هم برای سرگرمی نهایت استفاده را می‌برید. اگر جاده خاکی باشد، زندگی آرامی دارید و سعی می‌کنید تمام حوادث زندگی را کنترل کنید. جاده پر از پستی و بلندی و سنگ ریزه نشان می‌دهد که با مشکلی در زندگی روبه‌رو هستنید. شاید این مشکل ناچیز باشد اما واقعاً شمارا آزار می‌دهد.

۲- خورشید

وضعیت خورشید در این سوال برنامه‌ها، افکار و اهداف شمارا نشان می‌دهد. خورشید در حال طلوع به این معنی است که دارید در جهت هدف‌تان حرکت می‌کنید. اگر خورشید در ست بالای سر تان باشد هم اکنون در زندگی سعی دارید که برنامه‌های خود را اجرا کنید. اگر غروب آفتاب باشد، هم اکنون به بسیاری از اهداف تان رسیده‌اید و برنامه‌ای برای آینده ندارید.

۳- حصار

حصار، سمبل مانع است. هر چه حصار بلندتر باشد، اغراق بیشتری در شکست‌هایتان دارید و طبیعتاً هر چه کوتاه‌تر باشد، آدم منطقی‌تری هستنید.

۴- نحوه رد شدن از حصار

پاسخ تان به این سوال، نشان دهنده نحوه غلبه بر مشکلات در زندگی است. اگر از روی آن رد شویید یا آن را دور بزنید یا به دنبال در حصار بگردید، در مشکلات انعطاف‌پذیر هستنید و سعی می‌کنید آن را با بالاترین سرعت ممکن حل کنید. اگر به حصار ضرر به بزنید یا بخواهید آن را سوراخ کنید، انسان ساده‌ای هستنید که دوست دارید تصمیم‌های سریع بگیریید و خیلی زود به هدف‌تان برسید.

۵- وضعیت جنگل

تاریک یا روشن بودن، دنیای درون شمارا نشان می‌دهد. تاریکی و روشنایی نشان دهنده درک مثبت یا منفی شما از زندگی است.

۶- نوع درخت‌های جنگل

جنگل ترکیبی یعنی فردی هستنید که همیشه تمایل به یادگیری چیزهای جدید دارید. جنگل صنوبر نشان دهنده ذهن منطقی و عقلانی افرادی است که قابل اعتماد هستنند و می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند.

۷- شکل کلید

کلید بازگوکننده شادی است. هر چه کلید کوچک‌تر باشد، روابط شما با اعضای خانواده و همسرتان، شادی‌آورتر است و سلامت روحی برای تان اهمیت بیشتری دارد. هر چه کلید بزرگ‌تر باشد به ظاهر زندگی تان بیشتر از مسائل دیگر اهمیت می‌دهید.

۸- عکس العمل در برابر کلید

برداشتن کلید نشان دهنده این است که هیچ وقت فرصت‌ها را

مرجع تخصصی برترین برندهای

خانواده

ایران

بهر

۰۲۱/۹۶۲۱۱۳۸