



فهرست پیشنهادی برای داشتن زمانی مفرح با همسر

## متنوع انتخاب کنید

- رفتن به شهر بازی به منظور بازی های مخصوص بزرگ سالان
- ورزش های مهیج که دو نفره بتوانید شرکت کنید مانند پینت بال یا کارت تینگ
- انجام بازی رایانه ای در خانه
- آشپزی دو نفره از روی دستوری جدید
- دیدن فیلم در خانه
- انجام فعالیتی هنری مانند سفالگری (فعالیت هایی با کمی ریخت و پاش)
- انجام بازی هایی چون بدمینتون یا تنیس روی میز در پارک
- کوهنوردی و گردش در خارج از شهر

سعی کنید در قرار های دو نفره سراغ فعالیت هایی بروید که در زمان حضور بچه ها یا امکان انجام آن را ندارید (مانند کارت تینگ) و یا کیفیت انجام آن به کل متفاوت می شود (مانند انتخاب فیلم برای تماشا کردن). البته در کنار آن، هر فعالیتی که بتواند به شما کمک کند تا حس خوبی از صرف وقت با همسر تان پیدا کنید، گزینه خوبی است، پس به ویژه در ابتدای کار، سخت نگیرید و متناسب با زمان و بودجه خود این موارد را انتخاب کنید.

- کشف کافه یا رستورانی جدید
- لذت بردن از سینما، تئاتر یا موزه



عکس از ایلام

زوج ها بخوانند : اهمیت و ترفند های تفریح دونفره بدون فرزندان

# زمانی ویژه برای شما ۲ نفر!



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

### پرونده

زندگی مشترک شما بدون هیچان وفراز و فرود شده است؟ احساس می کنید در کش و قوس مشکلات روزانه، فرصتی برای خلوتی عاشقانه با همسر تان ندارید و روز های خوب اول از دواج تکرار نمی شود؟ شاید اهل تفریح و گردش هستید اما حضور فرزندان تان مانع از این می شود که با همسر تان صحبت کنید و رابطه عاطفی تان را تقویت کنید. حتما شما هم اصطلاح طلاق عاطفی را شنیده باشید؛ وضعیتی که همسران رابطه عاطفی و حتی کلامی چندانی با همدیگر ندارند اما به واسطه مسائل دیگری چون وجود بچه، هنوز زیر یک سقف زندگی می کنند. متأسفانه این روز ها طلاق عاطفی بسیار فراگیر تر از طلاق اتفاقی می افتد. وقتی که در زندگی دچار روزمرگی و تکرار می شوید دیگر حرفی برای گفتن با همسر تان ندارید. زمانی که رابطه ما به همسرمان آن گرمای سابق را ندارد، جز سکوت یا در نهایت، گله و شکایت هیچ کار دیگری از دست ما بر نمی آید. در همین راستا، در این پرونده به سراغ یک پیشنهاد برای بهبود رابطه همسران رفته ایم؛ پیشنهادی که مطالعات نشان می دهد انجام منظم آن هم در بهبود رابطه همسران موثر است و هم می تواند از طلاق عاطفی پیشگیری کند و به زندگی شمارنگ تازه ای بدهد. پس اگر دغدغه رابطه خود و همسر تان را دارید با ما همراه شوید. در این پرونده مروری بر فواید داشتن «تفریح بدون فرزندان» را خواهیم داشت. در کنار آن پیشنهاد هایی برای برنامه ریزی نگهداری از فرزندان را معرفی خواهیم کرد و در نهایت مجموعه ای از فعالیت هایی که می توانید در این زمان انجام دهید را مرور خواهیم کرد.

اجرای کردن تفریح دونفره با همسر، می تواند باعث بهبود ابعاد مختلف رابطه همسران شود

## تا ۱۴ درصد کاهش میزان طلاق!

شاید با شنیدن این پیشنهاد که بهتر است زمانی را به عنوان زمان اختصاصی با همسر تان در نظر گرفته و دونفره بدون حضور بچه ها بیرون رفته یا به فعالیت مشترکی بپردازید، احساس کنید که این پیشنهاد حرفی خوب اما غیر عملی است. جدای از بحث چالش هایی که در رابطه با نگهداری فرزندان در آن چند ساعت وجود دارد، در بسیاری از مواقع لزوم این قرار های دونفره برای افراد مشخص نیست و همین انگیزه همسران را برای این که قدمی به منظور عملی کردن چنین تجربیاتی بردارند، کاهش می دهد. اگر شما هم جز این گروه هستید، پس با ما در مروری بر فواید داشتن قرار های ملاقات همراه باشید. شاید به این ترتیب انگیزه لازم برای عملی کردن این ایده را پیدا کنید.

### افزایش کیفیت رابطه

مطالعات در دیگر کشورها نشان داده است یکی از روش هایی که می تواند در این زمینه یاری رسان باشد، تفریحات دونفره همسر بدون حضور فرزندان است. به عنوان نمونه مطالعه گسترده ای در انگلیس نشان داده است همسرانی که این قرار های دونفره را به صورت منظم انجام می دهند در مقایسه با همسرانی که چنین برنامه ای نداشتند، در یک بازه زمانی ۱۰ ساله، تا ۱۴ درصد کم تر از همدیگر جدا شده اند.

### احساس آرامش در فرزندان

در شرایطی که برخی والدین از این که فرزندان را برای چند ساعت از خود دور کنند، احساس گناه می کنند، بد نیست بدانید که این کار می تواند احساس آرامش را در فرزندان تقویت کند. بررسی ها تایید کرده اند همان طور که کودکان با دیدن مشاجر بین والدین، دچار اضطراب می شوند، دیدن رفتار هایی که نشان می دهد والدین آن ها رابطه عمیقی دارند، می تواند آن ها را نسبت به آینده رابطه والدین شان خوش بین کرده و برای آن ها آرام بخش است.

### تقویت احساس رضایت

بالا و پایین داشتن در رابطه همسران، امری طبیعی است. در غالب از دواج بعد از تولد فرزند، بُعد عاطفی رابطه همسران با چالش هایی جدی روبه رو شده و طبق مطالعات در بسیاری از کشورها رضایت از زندگی مشترک بعد از تولد اولین فرزند، کاهش می یابد. البته گذر زمان می تواند تاحدی به بهبود رابطه کمک کند اما در کنار آن، مطالعات نشان داده که داشتن زمان های دونفره می تواند سرعت بهبود را افزایش داده و از فشار روی رابطه کم کند. به عنوان مثال مطالعه ای در دانشگاه ویرجینیا نشان داده است رضایت از رابطه با همسر، در زوجینی که تفریحات دونفره داشتند تا نزدیک سه و نیم برابر زوجینی بود که چنین برنامه ای نداشتند.

### تعهد بیشتر

فاصله گرفتن از بچه ها و صرف زمان دونفره می تواند احساس "ما" بودن را بین همسران افزایش دهد. این احساس ما بودن در عین حال می تواند به تقویت احساس تعهد همسران به همدیگر نیز منجر شود. برخی مطالعات نشان داده اند همسرانی که چنین برنامه ای را به صورت منظم پیگیری می کنند، تا دو برابر بیشتر احساس تعهد به رابطه مشترک خود را دارند. بعد از خواندن این فواید شاید وسوسه شده باشید که این روش را امتحان کنید، پس بقیه مطلب را بخوانید تا بتوانید برنامه ریزی خوبی برای خودتان و البته فرزندان برای این چند ساعت داشته باشید.



با مهم ترین مانع بر سر قرار های دونفره والدین که دور شدن از کودکان است، چه کنیم؟

## جدا شدن از کودکان با کم ترین دغدغه

زمین های بازی این است که فرزندان فرصت بازی در فضایی مناسب را دارد.

برای بچه های زیر سه سال توصیه نمی شود. هم از نظر ایمنی و هم این که فرزند شما با جدا شدن از شما و قرار گرفتن در محیطی جدید ممکن است مضطرب شود.

کودکان مقاومت کمی در مقابل استفاده از این امکان دارند و مطمئن از این که به آن ها خوش می گذرد می تواند خیال والدین را راحت کند.

### کمک گرفتن از اقوام نزدیک

قدیمی ترین روش و البته ارزان ترین آن ها! خوبی این روش این است که نه فقط شما که فرزندان نیز فردی را که قرار است از او مراقبت کند، از قبل می شناسد. البته اگر فرزندان زیر سه سال است، شاید بهتر باشد که از کمک خود خواهش کنید که در خانه شما، از فرزندان مراقبت کند. چرا که تجربه نشان داده به صورت معمول، خانه شما ایمن تر و برای کودک بهتر مناسب سازی شده است تا خانه اقوام.

وارد شدن اقوام به برنامه ریزی های شخصی ما، گاهی اوقات با نظر دادن آن ها همراه است. تکرار استفاده از این روش می تواند به افزایش حتمال دخالت دیگران منجر شود.

### خدمات مراکز خرید

این روز ها در شهر های بزرگ، می توانید مراکز خریدی را پیدا کنید که در کنار فروشگاه های متنوع، خدمات دیگری از قبیل مهد کودک ساعتی هم ارائه می دهند. گاهی نیز این مراکز خرید، زمین بازی هایی دارند که شما می توانید فرزندان را برای چند ساعت به آن ها بسپارید. مزیت این

در صورت داشتن دو فرزند یا فاصله سنی زیاد، این گزینه باز هم مناسب و کارآمد است و توجه به آن توصیه می شود.

### نگهداری نوبتی از کودکان

اگر چند دوست در نزدیکی خود دارید که کودکی هم سن و سال به فرزندان دارند، با همدیگر گروهی تشکیل دهید و به عنوان مثال هر جمعه یکی از شما داوطلب نگهداری از بچه ها در خانه شود تا بقیه بتوانند زمانی برای خودشان داشته باشند. بهتر است حداکثر سه زوج در این گروه عضو شوند تا تعداد بچه ها بیش از حد افزایش نیابد.

مهم ترین ایراد این روش این است که شما در عوض استفاده از خدمات دیگران، ناچار از ارائه خدمات به آن ها هستید؛ وضعیتی که شاید خیلی هم راحت نباشد. از همه مهم تر باید به شکل دقیقی از سلامت اخلاقی و روحی و روانی اعضای گروه با خبر باشید.

بچه ها در این زمان می توانند با دوستان خود مشغول شوند و در نتیجه مقاومت کمتری برای جدا شدن از والدین خواهند داشت.

### تجربه دیگر کشور ها

در بسیاری از کشورهای جهان دختر های جوان دانشجویی که دنبال کار پاره وقت و ساده هستند با تایید مراجع ذیربط از کودکان و سالمنندان مراقبت می کنند. این روش آسیب ها و فوایدی دارد اما به هر حال در کشور ما به دلیل آن که ساز و کار برای تایید سلامت روان پرستار موقت وجود ندارد فعلا قابل اجرانیست.

## جدول متوسط [شماره ۷۳۴۶]

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				
۱۴																				
۱۵																				
۱۶																				
۱۷																				
۱۸																				
۱۹																				
۲۰																				

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

حل جدول شماره ۷۳۴۵

۹-ثروتمند-سرشک-جنس خشن  
۱۰-ترمزکشتی-حمله ۱۱-سوار-بی معنی  
۱۲-فلز سرچشمه-لوله  
کوارشی-از نام های باری تعالی به معنی  
۳-بیشایشگر ۱۳-پایتخت اروپایی-مادر  
آذری-شکندره ۱۴-تاکتون-یاروی  
مشهدی-ماه سرد ۱۵-ناشیاست-پول خارجی  
۱۶-نابودی-جمع ماده  
۱۷-عامل انتقال وراثت-خانه بیلابلی  
۱۸-رود مرزی-آتشگاه آهنگری  
۱۹-ساختمان ویژه پذیرایی از مهمانان رسمی بلند پایه در فرودگاه-موش خرما ۲۰-پشیمانی-اصلاح

افقی:

۱-منها-از انواع کفش-بی ادبانه  
۲-کشور آفتاب تابان-بیماری  
۳-زردی-شرح-محرای مصر-از درختان سوزنی برگ ۳-من و تو-اهلی-طلا فروش-دفعه-جدا  
۴-کمترین-مومعه-آهسته-از خونخواران-دریا ۵-دست عرب-گوسفند جنگی-مزد-تحریم  
۶-اشاره-حرف هر کسی را باور کردن و تحت تاثیر گفته های این و آن واقع شدن-چوبی به شکل مکعب مستطیل که برای بستن در، بر پشت آن نصب می شد ۷-سمای  
۸-قلمه-نظرات-واحد سطح ۸-تمام و کامل-روش-بخشنده  
۹-یکی از اهرام-مدای مهیب ۹-اشاره به نزدیک-قصه-از انواع خودرو-نیرو-نام ترکی ۱۰-فالگیر  
۱۱-بیش-ماهر-بنیادین ۱۱-شاعر  
تائینای یونانی-خرما فروش-اهل هندوستان-رود اروپا

عمودی:

۱-پرستاری-نفس شیطانی ۲-دوری-ساکن قطب شمال ۳-بندگی-فرومایه  
و بخیل-اسم ۴-رفیق-تاباهی-از اقوام ایرانی ۵-شیرینی-پز-تابناک  
۶-آقا-بادآورده ۷-دشنام-جوانمرد  
۸-واجب ۸-همچنین-باستانی-ساز

## جدول سخت [شماره ۵۵۷]

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

حل جدول شماره ۵۵۶

عمودی:

۱-نقاش و نمایش نامه نویس اسپانیایی ۲-خارشتن-شب تاریک ۳-به جا آوردن-شالوده-ناچار ۴-زیبای کوچک-ساخت  
۵-طلایه دار اعداد-مکان-تصدیق بیگانه  
۶-کوزه بزرگ ۶-عدد مجهول-اگر برعکس  
شود اخوی است ۷-دفعه-از بروته ها  
۸-زمین سخت و ناهموار ۸-از کاخ موزه