

امروز غرور را بگذار کنار، به مردم بلخند بز، مهربانی حق توست.

پیشنهاد  
امروز

# رازهای استفاده درست از زبان بدن



کسی که ادعای زیاد دانستن می کند، این طور می نشیند، به طور معمول خانم ها از این مدل نشستن مردها بیزارند.



آن هایی که وسط مکالمه چشم هایشان را می مالند یا دوست ندارند دیگر به صحبت ادامه بدهند یا این که پی به فریب و حيله ای برده اند و دارند جلوی خودشان را از بیان آن می گیرند، این گونه می نشینند.



حالت نشستن یک آدم کاملاً بسته که هیچ چوری نمی توان با او از تباطر برقرار کرد.



حالت نشستن آدم های لجباز و یک دنده که زیاد نظر دیگران برایشان اهمیتی ندارد.



در حال سنجیدن مسئله و مشغول زیر و رو کردن جزئیات است، هر چند که به زودی خسته هم می شود.



هیجان زده خسته



این فرد فقط به دنبال راهی برای فرار از مکالمه است.



با لمس ساعت یا مچ دست و حتی آستین لباس، فرد به آرامش می رسد، این افراد به طور معمول اضطراب زیادی دارند و به دنبال راهی برای آرامش هستند.



حالت آدمی است که حجم زیادی از اطلاعات را یک دفعه به خوردش داده اند یا کسی که به راز یا حيله ای پی برده باشد.



قرار دادن کف دست روی آرنج دست دیگر، نشانه ای از آرامش و خونسردی طرف است و البته اعتماد به نفس زیادش.

قرار دادن کف دست روی آرنج دست دیگر، نشانه خشم طرف و تلاش او برای کنترل عصبانیت است.



عکاس خانج



مشغول فکرهای خودش است



به صدای خاصی گوش می دهد



یاد احساس خاصی افتاده



یاد تصویر خاصی افتاده



قرار دادن کف دست روی آرنج دست دیگر، نشانه خشم طرف و تلاش او برای کنترل عصبانیت است.

## خانواده ام مخالف خواستگار ۵۶ ساله ام هستند

خانمی هشت ۳۶ ساله. چند سال است که از همسر اولم طلاق گرفته ام و تا حالا مورد مناسبی به خواستگاری ام نیامده بود، اما حالا که یک خواستگار ۵۶ ساله و فرهنگی دارم، خانواده ام اصلاً راضی نیستند ولی خودم و فرزند ۱۲ ساله ام بسیار راضی هستیم. نمی دانم چه کنم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید. مخالفت خانواده به این دلیل است که ایشان پس اندازی ندارد.

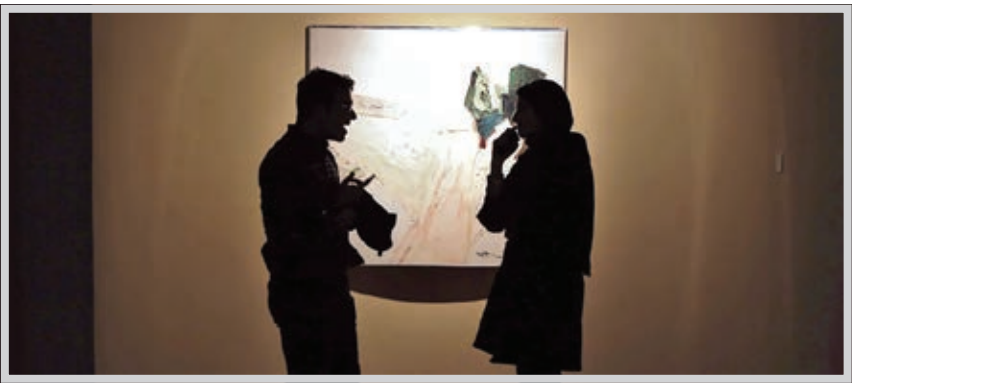
با سلام خدمت مخاطب گرامی، از همسر سابق تان جدا شده اید و قصد از دواج مجدد دارید. در باره دلایل جدایی تان توضیحی ذکر نکرده اید. تاکنون خواستگار مناسبی نداشته اید و مایل هستید با فردی ۵۶ ساله که پس اندازی ندارد، از دواج کنید و همچنین در باره وضعیت از دواج خواستگار تان توضیحی ن داده اید؛ اینکه ایشان در حال حاضر همسر دارند یا نه؟ فرزند دارند یا نه؟ و دلایل اینکه پس اندازی ندارند، چیست؟ آیا از نظر اقتصادی در حدی هستند که بتوانند شما و فرزندتان را تامین کنند؟

در باره این موارد تحقیق کنید شما ۳۶ ساله هستید و تجربه از دواج مجدد دارید. در باره دلایل جدایی تان توضیحی ذکر نکرده اید. تاکنون خواستگار مناسبی نداشته اید و مایل هستید با فردی ۵۶ ساله که پس اندازی ندارد، از دواج کنید و همچنین در باره وضعیت از دواج خواستگار تان توضیحی ن داده اید؛ اینکه ایشان در حال حاضر همسر دارند یا نه؟ فرزند دارند یا نه؟ و دلایل اینکه پس اندازی ندارند، چیست؟ آیا از نظر اقتصادی در حدی هستند که بتوانند شما و فرزندتان را تامین کنند؟

دلایل مخالفت خانواده را بپرسید مخاطب گرامی به شما توصیه می کنم هدف تان را از از دواج برای خودتان شفاف سازی کنید و بعد از به چالش کشیدن خواستگار تان اگر به معیارهای شما نزدیک بودند با ایشان از دواج کنید. پس در ابتدا ایشان را به چالش بکشید و بعد از اینکه متوجه شدید معیارهای شما را دارند می توانند آینده شما و فرزندتان را از نظر مالی تامین کنند و پذیرای فرزندتان باشند و در دلایل جدا شدن از همسرشان ایرادی اساسی از قبیل اختلالات شخصیت و... نداشته باشند، شما می توانید با ایشان از دواج کنید. ناگفته نماند بهتر است دلایل مخالفت خانواده را در نظر بگیرید. شاید این دلایل منطقی بوده باشد و سبب از دواج ناموفق مجدد شما شود.

## خانمم مدام روی حرفم حرف می آورد

جوانی ۲۶ ساله هستم، متأهل و دارای یک فرزند. کار گرم و درآمد بخور و نمیری دارم. عاشق زن و بچه ام هستم. در خانواده ای با تقوا بزرگ شده ام. گاهی برای یک حرف بی دلیل خانمم با من دهن به دهن می شود و مدام روی حرفم، حرف می آورد تا جایی که کارمان به دعوا می کشد. به او می گویم من بزرگ تر از تو هستم و باید کمی احترام من را نگه داری که می گوید من همین طوری هستم و حرف زور سرم نمی شود. هر ۲ یا ۳ روز سر این موضوع دعوا می کنیم. دیگر طاقت ندارم.



زندگی مشترک، رابطه ای دوطرفه است که بر پایه عشق، محبت، وفاداری، عدالت و احترام متقابل بنا شده است. یک عامل مهم در حفظ این رابطه، شناخت طرف مقابل و اهمیت دادن به نیازهای یکدیگر است. عدالت در رابطه زناشویی به معنای تعیین موقعیت کوچک تر و بزرگ تر نیست بلکه همان طور که از کلمه «هم سر» فهمیده می شود، طرفین باید در یک سطح باشند و به یکدیگر احترام بگذارند؛ بنابراین نمی توان انتظار داشت چون یک نفر سن بیشتری دارد، باید بیشتر مورد احترام طرف دیگر قرار گیرد. مواردی می تواند برای حل این مشکل به شما کمک کند. ۱- اگر اخیراً رفتار همسر تان تغییر کرده، ببینید چه اتفاقی افتاده که این گونه با شما برخورد می کند. آیا موضوعی هست که باعث ناراحتی اش شده یا از ابتدای ازدواج به همین سبک با شما برخورد کرده است؟ در این صورت باید بداند رفتار شما در نحوه برخورد دیگران با شما موثر است. در واقع شما به دیگران، از جمله همسر تان یاد می دهید چگونه دوست دارید با شما رفتار شود.

گذشته و... افراد ممکن است در باره برخی مسائل، سلیقه های متفاوتی داشته باشند و این امر، لزوماً به معنای نبود تفاهم نیست. حتی در صورتی که در باره موضوعی تفاهم ندارید یعنی نظر و عقیده متفاوتی با همسر تان دارید، ابتدا در باره آن مسئله، در فضایی آرام و با رعایت احترام متقابل، با یکدیگر گفت و گو کنید تا به «توافق» برسید. در صورتی که به چنین توافقی نرسیدید با مشاوره ای که تخصص کافی دارد و مورد اعتماد هر دوی شماست، مشکلات تان را مطرح کنید و اجازه دهید تا مشکل حل شود. ۴- مهارت حل مسئله را هنگام مواجه شدن با مشکلات تان به کار ببرید یعنی وقتی در باره موضوعی اتفاق نظر ندارید، به آن مشکل به دید یک مسئله نگاه کنید و ببینید چطور می توانید آن را حل کنید. بیشتر اوقات به دلیل این بشنوید و برای یک زن و اکس زدن کفش های همسرش!

۳- برای رفع سوء تفاهم ها، به دنبال توافق باشید. طبیعی است که در هر رابطه زن و شوهری به دلیل تفاوت هایی که وجود دارد از جمله تفاوت در فرهنگ، سطح تحصیلات، جنسیت، تجربه های

چهره ها



بابا، این روزها دلتنگتم...

مجیدی

کسانی که پدرشان زنده است، برای دست بوسی و تریک روز پدر به دیدن شان رفتند و آن ها را آغوش کشیدند. در این بین برخی از این نعمت محروم بودند از جمله علی انصاریان، پسر هادی نوروزی و شهرزاد ابراهیمی.

هانی نوروزی، پسر فوتبالیست پسر کاپیتان سابق پرسپولیس تهران که یادش در دقیقه ۲۴ تمام بازی های قرمز پوشان پایتخت گرمی داشته می شود، با انتشار این پست نوشت: «بابا جون اردو تو موم نشد؟ چرا این همه دیر کردی؟ این همه دوری کافی نیست؟ بابای مهربونم، این روزها دلم بیشتر برات تنگ میشه، این روزها همه جا جشنه، هم جشن قهرمانی مون، هم روز پدر. روزت مبارک.»

شهرزاد ابراهیمی، بازیگر این بازیگر هم با انتشار این عکس نوشت: «بابا نمی دونم چرا هر قدر زمان می گذره، تحمل نبودنت برام سخت تر میشه و نبودنت برام کمتر قابل باوره. کاش زمان به عقب برمی گشت و باز من کنارت می نشستم، افسوس، افسوس، افسوس، روزت مبارک.»

علی انصاریان، فوتبالیست این فوتبالیست که در چند سال اخیر به حوزه سینما هم ورود پیدا کرده است، با انتشار این عکس نوشت: «در سته ۷ سال گذشته ولی انگار ۷۰ ساله نیستمی، هیچ وقت دیگه عیدو دوست ندارم. روح شاد بهترین، ساده ترین و آرام ترین بابای دنیا. دلتنگمت بابا.»

سیدمجید بنی فاطمه، مداح این مداح هم با انتشار این عکس از لحظه تولد سومین فرزندش نوشت: «زبانم قاصره از شکر نعمتی که خدا در روز ولادت پسر برکت حضرت جواد الائمه (ع) و در ایام ماه رجب و روز شرف الشمس به من و خانواده ام ارزانی کرد. بابا شدن لذتی داره که تا فردی به اون نرسیده باشه در کنمی کنه و قابل بیان نیست. امروز آقا سید مهدی با قدمش به این دنیا، خیر و برکت را به زندگی ما آورد و جمع خانواده ما رو ۵ نفره کرد. امیدوارم همه پدر و مادر ها عاقبت بخیری و سرفرازی دنیوی و اخروی فرزندانشون رو ببینن و بنده و همسر من هم شاهد عاقبت بخیری آقا سید مهدی و برادر و خواهرش باشیم. دعا می کنم خدا به همه عزیزان به خصوص محبین امیر المومنین (ع) لذت پدر و مادر شدن رو مکرر بچشونه.