

روز بیست وهفتم: امروز برای همسر تان یادداشتی بنویسید و آن را در یکی از صفحه های کتاب پنهان کنید و از همسر تان بخواهید به شماره آن صفحه نگاهی ببند ا د.

عاطفی با ثبات را به دست آورده باشد.
بلوغ اجتماعی هم به معنی توانایی لازم برای اداره امور خانواده است مانند بر آوردن نیاز های اقتصادی، بهداشتی، آموزشی و سایر حداقل های مرتبط با نیاز های خانواده.
زمان دست یابی به این بلوغ های سه گانه در افراد مختلف یکسان نیست و تحت تاثیر عوامل مختلفی حاصل می شود؛ بنابراین برای تشخیص این موارد گاهی نیاز است افراد از مشاوره پیش از ازدواج بهره مند شوند.

به معیار های مشخصی درباره ازدواج و همسر آینده دست یابید

در صورتی که مقداری از ابهام خود را کاهش دهید، در زمان تصمیم گیری برای ازدواج و پاسخگویی به خواستگار ها، پس از این با سر درگمی کمتری مواجه خواهید شد.
روشن است زمانی که به طور تقریباً مشخصی ندانید چه انتظاری از همسر آینده دارید، در حین تصمیم گیری دچار دوسوگرایی و دودلی می شوید.

دقت داشته باشید که معیار هایتان را به صورت بسیار انعطاف ناپذیر در نظر نگیرید. عوامل گوناگون موثر بر انتخاب خود را اولویت بندی و پس از در نظر گرفتن ملاک های مناسب، افراد مدنظر را ارزیابی کنید .

به تصمیمتان پایبند بمانید

در صورتی که بعد از ارزیابی مناسبی درباره خود و فرد مقابلتان، تصمیمی مبنی بر رد یا پذیرش پیشنهاد ازدواج گرفتید به تصمیم خود وفادار بمانید. ازدواج تصمیمی بلندمدت است و بدون شک اگر ناشی از دلسوزی و احساسات باشد، در آینده هم خود و هم فرد مقابلتان را با مشکلات بیشتری روبه رو می سازد. در صورتی که دلایل مشخصی برای رد پیشنهاد فرد مقابلتان دارید، در کمال احترام این موضوع را با او در میان گذارید و مسئولیت احساسات او را به خودش واگذار کنید.

۳ سال است نه تمرکز دارم نه قدرت تصمیم گیری!

پسری ۳۵ساله هستم و مجرد. مدت ۳ سال است که خیلی کم حواس شده ام. عاشق کتاب خواندن و حفظ کردن شعر و موسیقی بودم ولی اکنون امکانش برام میسر نیست. حال و حوصله خواندن کتاب را ندارم یا اگر می خوانم حواسم جای دیگری است؛ یعنی تمرکز ندارم. در نامه نگاری اداری دچار مشکل هستم. این چند خط را نوشتم تا مشکلاتم را بیان کنم. در خواندن مطالب و نامه نگاری اداری تمرکز ندارم. اعتماد به نفسم خیلی پایین است. دیگر همت و اراده قبل را ندارم و دچار مشکلات زیادی شده ام. نمی توانم تصمیم بگیرم که ازدواج کنم یا نه. در تصمیم گیری ها دچار تردید می شوم. انگیزه و امید ندارم و روزی چند بار آرزوی مرگ می کنم.

* برای بهبود تمرکز حواس در انجام اموری که نیاز به توجه پیوسته دارند، ابتدا کمترین بازه زمانی را که قادر به توجه پیوسته هستید، در نظر بگیرید، به تدریج با حذف و اضافه کردن محرک ها، مدت زمان توجه پیوسته را افزایش دهید. از جمله محرک های محیطی کاهنده تمرکز، محیط شلوغ، پرسر و صدا و وسایل ارتباطی است، عوامل درونی مانند: افکار ناراحت کننده یا هیجان های بسیار آزار دهنده نیز باعث کاهش تمرکز می شوند. در عین حال، شرایط محیطی آرام و خلوت، ذهن آرام و وضعیت بدنی آرام و راحت می توانند به افزایش تمرکز کمک کند. در بین کارتان، تعداد زیادی بازه های استراحت کوتاه در نظر بگیرید و به تدریج فاصله آن ها را افزایش دهید. روش های کنترل افکار و احساسات را می توانید با مراجعه به روان شناس فراگیرید.
* برای بهبود اعتماد به نفس نیز توصیه می شود در کارگاه مهارت های زندگی شرکت کنید.
* همه گام های لازم برای رسیدن به یک هدف را بر نامه ریزی کنید و با گام های کوچک پیش بروید. انتظار نداشته باشید از ابتدا همه چیز خوب پیش برود، شما مثل فردی که از تب یا سرماخوردگی رنج می برد، دچار نوعی بیماری شده اید که مدت زمانی لازم است تا بهبودی کامل حاصل شود.



دوست گرامی، تمرکز داشتن، انرژی کم، احساس یاس و ناامیدی، افکار مربوط به مرگ، اعتماد به نفس پایین، دشواری در تصمیم گیری، کاهش علاقه به امور روزمره زندگی و کاهش بازدهی شغلی و اجتماعی از نشانه های اختلال افسردگی است. عوامل مختلفی ممکن است باعث ایجاد این اختلال شده باشد، از جمله: آماجگی ارثی یا بیولوژیک مانند: سابقه خانوادگی اختلال های خلقی یا رویداد بیرونی غیر قابل کنترل، ناراحت کننده و در مانده کننده مانند از دست دادن شغل، رابطه خاص یا موارد دیگر. افسردگی، بیماری رایجی است که راه های درمانی بسیاری نیز برای آن مطرح شده است.

توصیه ها

* در درجه اول به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کنید. این متخصصان می توانند با تشخیص دقیق و تمرکز بر نشانه های بیماری، درمان های تخصصی ارائه کنند تا زودتر به سطح عملکرد مناسب دست یابید.
* متأسفانه مدت های غیر قابل کنترل، ناراحت کننده و در مانده کننده مانند از دست دادن شغل، رابطه خاص یا موارد دیگر. افسردگی، بیماری رایجی است که راه های درمانی بسیاری نیز برای آن مطرح شده است.

* برای افزایش انگیزه، بهتر است کارتان را با امور بسیار هیجان انگیز و لذت بخش شروع کنید. این کارها علاوه بر مقابله با احساس های منفی، به بهبود تمرکز و توجه نیز کمک می کند.
بنابر این، فعالیت های لذت بخش (ترجیحاً فعالیت های جسمانی) را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

مادرم بامریضی حرف را به کرسی می نشاند

مادر ۴۸ساله ام از بیماری برای به کرسی نشاندن حرف هایش استفاده می کند؛ یعنی هر وقت اوضاع بر وفق مرادش نیست، خودش را به مریضی می زند، آن وقت همه مجبور می شوند به خواسته هایش – هر چند غیر منطقی – گوش کنند.



بین خواسته و روش تفکیک قائل شوید
نکته دیگر این که بین خواسته و روش او تفکیک قائل شوید. انسان ممکن است خواسته معقولی داشته باشد ولی روش اشتباه باشد؛ مثل کسی که در یک دعوی حقوقی یا مالکی حق به جانب است و می خواهد آن را با زور و اسلحه مطالبه کند به جای این که با قانون، خواسته خود را پیش ببرد.

حل مسئله

قدم اول در حل این مسئله، این است که به مادر تان حق بدهید که در مسائل مختلف دیدگاه و خواسته متفاوتی از شما داشته باشد و به عقیده او احترام بگذارید. بعد از این که بخش منطقی تر خواسته اش را شناختید، باید پیش از آن که گیرنده باشید، بخشنده رفتار کنید و قدرت را در خانواده با مادر سهیم کنید. اگر نتوانید همدیگر را درک کنید و اندکی نفوذ هم را بپذیرید، متأسفانه مدت های مدیدی ممکن است سر موضوعات تکراری بحث و جدل کنید. اصل تسلیم برای پیروزی را ابتذار عایت کنید. در عین حال شما هم خواسته های خود را مطرح و سعی کنید زمینه مشترکی برای آن پیدا کنید. در غیر این صورت هر دو همدیگر را به نداشتن درک متقابل متهم می کنید و راه به جایی نمی برید. ممکن است مسئله شما از جمله مسائلی باشد که هیچ گاه به معنای معمول کلمه، حل نشود که این هم چیز عجیبی نیست. اما اگر یاد بگیرید همدیگر را به نداشتن درک متقابل متهم می مادر تان هم موضع دفاعی و حمله کننده را رها خواهد کرد.

مشکل در یک اصل ارتباطی است

حال بیایید نگاه دقیق تری به این موضوع بیندازیم. این طور به نظر می رسد که مشکل در اصل، یک مسئله ارتباطی است. در مسائل ارتباطی به دنبال مقصر گشتن، راه به جایی نمی برد. به این فکر کنید که شما چه برخوردی کرده اید که مادر تان برای گفتن حرفش مجبور می شود خودش را به مریضی بزند. به این فکر کنید که اگر بخواهید به او کمک کنید حرفش را بزند، آیا او باز هم دست به این کار خواهد زد؟ شاید در جواب بگویید که من یا خانواده به دلیل این که خواسته های او غیر منطقی است و از راه نادرستی آن را تحمیل می کند، تن به خواسته هایش نمی دهیم؛ ولی حقیقت امر این است که حتی در نامعقول ترین خواسته ها در روابط بین اعضای خانواده با زوج ها، بخش های منطقی وجود دارد. سعی کنید جنبه های معقول تر خواسته مادر تان را صرف نظر از روش غلط او برای پیشبرد اهدافش درک کنید و آن ها را به رسمیت بشناسید.

چیدمان



۱۰ ترفند برای بیشتر ماندن شاخه های گل

گل ها همیشه به اطرافشان زیبایی می بخشند. ما ۱۰ ترفند برای مراقبت از گل ها معرفی می کنیم. به گزارش سایت «چاره چی» با این ترفندها می توانید از زیبایی گل ها بیشتر و برای مدت طولانی تری بهره مند شوید.

۱ – ساقه گل ها را با زاویه ۴۵ درجه در حدود ۳ سانتی متر بالاتر از انتهای آن قطع کنید تا به سرعت سطح جذب آب افزایش یابد.

۲ – گل هایی را که ساقه کوتاهی دارند یا ساقه آن ها شکسته است، در یک فنجان بچینید. ساقه هایشان را با کش موی کوچکی ببندید تا از هم جدا نشوند.

۳ – برای باز شدن سریع غنچه های گل ابتدا آن ها را در آب گرم سپس در آب سرد قرار دهید. بعد از بریدن ساقه، گل ها را در لیوان آب گرم قرار دهید. بعد از یک دقیقه در گلدانی بگذارید که آب سرد دارد و ۲۰ دقیقه به آن ها فرصت دهید. گل هاتا بیشترین حد ممکن باز خواهند شد. ۴ – کاکتوس ها را در طرف های بستی خوری بکارید. آن ها را با خاک گلدان پر و کمی مرطوبشان کنید سپس کاکتوسستان را در آن ها بکارید. به مرور زمان ریشه های آن رشد می کند. هفته ای یک بار با اسپری آب پاش کمی خاک آن را آب پاشی کنید تا حدی که خاک سطحی گلدانتان کمی مرطوب شود.

۵ – به ارکید تان با یک تکه یخ در هفته آب دهید. برای ارکید هایی که بزرگ ترند هر هفته، از دو تکه یخ استفاده کنید.

۶ – با چسب های نواری، شبکه ای مقاوم در برابر آب برای گل ها درست کنید. در گلدان های کم عمق از چسب های نواری شفاف استفاده کنید. ابتدا گل هایی را که بزرگ تر و پرنه‌ند، با زاویه وار شبکه ای که ساخته اید کنید. سپس از گل های متوسط تر برای پر کردن فضا استفاده کنید و در انتها گل های کوچک تر را بین گل های دیگر قرار دهید.

۷ – گل ها را با آویزان کردن رو به پایین آن ها در فضایی سرد خشک کنید. با بستن ساقه گل ها با روبان و آویزان کردن دسته گل یا تاج گل‌تان از میخ، گوشه قاب عکس ها یا جاکلیدی می توانید تغییری در چیدمان خانه خود ایجاد کنید.

۸ – با انداختن سکه ای در گلدان، آب گل‌تان تازه تر باقی می ماند. مسی که در سکه وجود داد، با اسیدی کردن محیط از رشد قارچ ها و باکتری ها جلوگیری می کند.

۹ – اگر خانه تان پر از رنگ های خنثی است از گل های تیره تر استفاده کنید.

۱۰ – به گلدان های شیشه ای با روبان، تور یا نخ کفنی جلوه دهید.