

روش های مناسب صلح و مصلحت های فرزندان

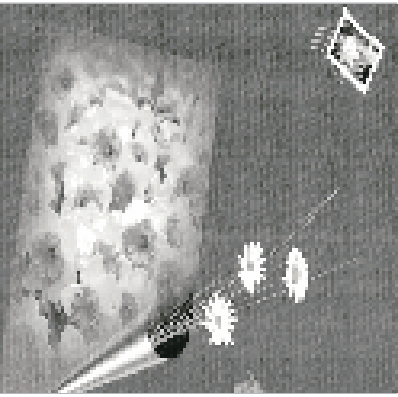


جای تعجب نیست که والدین می توانند در دعای فرزندان نقش مهمی داشته باشند ، روشن است که همیشه نمی توان بچه ها را به طور یکسان مورد توجه قرار داد، گاهی بچه ای نیاز به توجه بیشتری دارد . به هر حال، هیچ پدر و مادری نمی خواهند در محیطی پر کشمکش زندگی کنند ، به کارگیری این روشها به شما کمک می کند بین بچه هایی که با هم

اختلاف دارند، صلح و صفا به وجود آورید .

۱- بر رفتار های مثبت کودکان تاکید کنید: بچه ها خیلی زود درمی یابند که دعوا و مشاجره باعث جلب توجه بزرگترها می شود . و این درحالی است که همکاری آنها با یکدیگر ، اغلب مورد توجه قرار نمی گیرد . پس وقتی کودکان به طور مسالمت آمیز با هم کنار می آیند آنها را تشویق کنید .

تلاش ، علی رغم همه مشکلات



وقتی مردم به هدفی که ظاهرا دست نیافتنی است می رسند ، غالبا آنها را خوش اقبال می نامیم . ما به اهمیت هدف ، کمتر

از رسیدن به خود هدف توجه می کنیم ، در صورتی که ما به این دلیل هدفی را انتخاب می کنیم که می خواهیم به زندگی خود جهت دهیم و در مسیری حرکت کنیم که مورد علاقه ماست .

انتخاب هدف ممکن است در ابتدا تغییر جهت کوچکی در زندگی ایجاد کند، اما در نهایت مسیر زندگی را عوض می کند . مانند حرکت هواپیما ؛ اگر خلبان جهت هواپیما را کمی عوض کند، تغییر مسیر قابل توجهی به نظر نمی رسد . اما همین تغییر مسیر جزئی، باعث می شود که هواپیما به فرودگاه دیگری برسد .

انسانهای موفق به این که یک کار را خوب انجام دهند قناعت نمی کنند . بلکه دائما می کوشند تا کار خود را بهتر کنند . شما نیز تلاش دائم و پایان ناپذیر را شعار خود قرار دهید . در این صورت نه فقط روز به روز از رشد بیشتری برخوردار خواهید شد ، بلکه به موفقیت های بزرگ نیز خواهید رسید .

موفق ترین افراد ، کسانی هستند که بفهمند موفقیت امری تدریجی است و هربار باید به

طرح رانج ، دوستان خان را فراموش نکنید



هیچ کاری در زندگی طولانی تر و وقت گیر تر و البته ارزشمندتر از وظیفه مادری نیست . مادر بودن بیش از هر فعالیت دیگری انرژی و زمان می برد و اغلب زن را از توازن خارج می کند . اما شاید دوستان ، بیش از هر کس دیگری بتوانند در در ایجاد مجدد این توازن کمک کنند . البته می دانید که همس ، بهترین دوست است اما برای سلامت بیشتر خانواده ، داشتن دوستان دیگر نیز ضروری است . یکی از حساس ترین مسائل در ازدواج این است که زوجین خارج از چار چوب خانواده با کسی در ارتباط

نباشند . وقتی یکی از زوجین از دیگری بخوادد فقط به نیازهای اجتماعی ، احساسی و روحی او توجه کند در واقع ریشه های زندگی زناتشویی اش را سست می کند . ارتباط با دیگر خانواده ها و والدین می تواند به شما و همسران در ایجاد روحیه ای مفید و ارتباطی پایدار کمک کند . ممکن است شما کسانی را که مثل شما تازه مادر شده اند شناساید اما می توانید سعی کنید با آنها رابطه برقرار کنید .

البته این بدان معنا نیست که افراد مجرد و بدون فرزند را نباید در این زمره قرار داد .

به علا یق و توانایی های بچه ها احترام بگذارید و هر یک را جداگانه تشویق کنید :

بهترین روش برای اینکه بچه ها از چشم و همچشمی و رقابت نادرست بپرهیزند ، این است که اجازه دهید که شخصا علا یقشان را دنبال کنند . در این صورت آنها هر کدام برای خود سرگرمی جداگانه ای را خواهند داشت

۲- نقاط شروع دیگری را شناسایی کنید:

هر مشاجره یا برخورد را ارزیابی کنید و به دنبال عوامل و انگیزه ها باشید . بچه ها معمولا وقتی خسته و گرسنه می شوند، یکی به دو می کنند. بعضی اوقات هم احساس می کنند مورد بی اعتنائی والدین قرار گرفته اند و به همین علت برای جلب توجه به دعا پناه می برند . اگر عوامل اختلاف را بشناسید و مورد توجه قرار دهید ، می توانید از وقوع آن پیشگیری کنید .

۳- به علا یق و توانایی های بچه ها احترام بگذارید و هر یک را جداگانه تشویق کنید : بهترین روش برای اینکه بچه ها از چشم و همچشمی و رقابت نادرست بپرهیزند ، این است که اجازه دهید که شخصا علا یقشان را دنبال کنند . در این صورت آنها هر کدام برای خود سرگرمی جداگانه ای را خواهند داشت. در ضمن ، فعالیت های آنان باید با

در غلبه بر مشکلات و مسائل زندگی ،

تفکرت مثبت ، امید واری و باور به توانایی های

خویشتن نخستین گام موفقیت است .

کسانی که در مقابل مشکلات زندگی سر تسلیم فرود می آورند نه بخاطر ناتوانی واقعی خویش ، که در اثر پذیرفتن این تصور

به آن برسید !

باید مشخص کنید که واقعا چه خواهید آورد ، بستگی به چیزی دارد

که از مصمم وجود می خواهید.

هر امری ابتدا در ذهن اتفاق می افتد،

سپس در دنیای بیرون رخ می دهد.

رویاهای خود را روی کاغذ بنویسید

و برپای رسیدن به هر یک مهلت معینی

در نظر بگیرید. بسیار مفید است که

بدانید با چه سرعتی می توانید به این هدفها

برسید . هدف ها را اولویت بندی کنید و بعد

از همه این کارها فکر کنید برای رسیدن به

آنها چگونه انسانی باشید و مشخصات آن

فرد را روی کاغذ بنویسید . رویاهای انسان

در یک شب عملی نمی شود و پیشرفت همیشه

قدم به قدم است . از این که روز به هدف

نرسیده اید خود را مجازات نکنید .

تصمیمی که گرفته اید تمام مشکلات را پشت

سر خواهید گذاشت .

منبع : عشق و زندگی ، محمد زندی ، دره غریبی



لازم است صحبت های طرف مقابل را

بشنوند و راه حلی پیدا کنند که مورد

توافق هر دو ی آنها باشد. پیوسته از طریق

صحبت ، آنها را به آرامی راهنمایی کنید .

در نهایت بچه ها می آموزند که مشکلاتشان

مثلا ’ زودخورد ’ رفتاری غیر قابل قبول

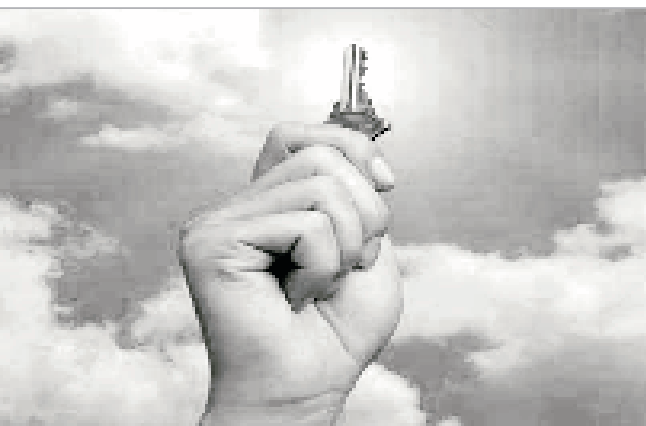
است.

۵- قانون وضع کنید : گاهی نمی توان

جلوی دعای بچه ها را گرفت ، اما بیشتر

اوقات خودتان را درگیر ماجرا نکنید. شاید

راز موفقیت



بگویم خدای بزرگی داریم .

تمام سعی خود را بکار ببریم و بقیه کار

را به خداوند واگذار کنیم.

راز موفقیت ، اعتقاد به باور خویشتن

است . موفقیت از آن کسانی است که همیشه

در مبارزه اند و برای زندگی تلاش

می کنند .

کسانی که برای زندگی خود و دیگران

ارزش می آفرینند و آنرا پرمخاطره

می کنند .

فرست ها را از دست ندهیم :

از کلماتی که واقعا دست و پای مارا

می بندند ، دوری کنیم . من ندارم ، من قادر

نیستم ، گرفتارم و ... کمی خوشبین باشیم

و یاس و ناامیدی را پس بزنیم .

به خود جرات دهیم :

از خداوند متعال طلب یاری کنیم :

بدانیم که دعا به ما نیروی فراوانی می بخشد

به خاطر داشته باشیم که به خدا نگوئیم

مشکلاتمان بزرگ است بلکه به مشکلات

خطرات زندگی بی تحرک



زندگی بدون تحرک يك مشکل اساسي است كه ممكن است همه مردم را تحت تاثير قرار دهد . اين نوع روش زندگي تاثيرات بسيار نامطلوبي بر روي فرد مي گذارده كه حتي مي تواند زندگي فرد را با تهديد جدی مواجه كند .

پوكي استخوان وضعف وتحليل عضلانی از شايعترين مشكلات زندگي بدون تحرک است . بالا رفتن سن علت عمده بروز پوكي استخوان وضعف عضلانی می باشد . چنانچه بدن انسان وارد مراحل بعدی شود تراكم استخوانها به طور طبيعي کاهش پیدا می كند . اين کاهش تراكم استخوان می تواند به بیماری پوكي استخوان منجر گردد . پوكي استخوان با ویژگی هایی چون تضعيف استخوانها ، انعطاف پذیری وشكنندگی آنها همراه است و در بزرگسالان سبب ایجاد تغيير شكل هايی همچون راشی تيسم (نرمي استخوان کودکان) می گردد .

ضعف وتحليل عضلانی نیز منجر به از دست دادن قدرت و برز ناتوانی در انجام کارهای روزمره در سالهای بعدی زندگي می شود . ممكن است با بزرگن در یک شیشه و یا جاچا کردن یک جعبه برای فرد بیمار بسیار دردناک وحتی غیر ممکن باشد .

بیماریهای قلبی وعروقی ، سكته مغزی، سرطان، فشار خون بالا وچاقی از دیگر خطراتی است که زندگي افراد بدون تحرک را تهدید می كند . از آنجا که اين بیماریها با انجام فعالیت های هوازی قابل درمان است، لازم است که افراد نقش فعال تری در سلامت خویش ایفا کنند .

فعاليتهای ساده از قبیل پیاده روی، شنا، گلف، دوچرخه سواری یا حتی کار درباغ می تواند برای افرادی که اوقات فراغت خود را فقط صرف تماشای تلویزیون می کنند، آبنده بهتری را به وجود آورد . مطالعات شباهت زیادی بین خطر ناشی از زندگي بدون تحرک و خطر ناشی از سیگار کشیدن و كلسترول بالا را نشان داده اند. یک زندگي پر جنب وجوش می تواند منافع زیادی برای فرد داشته باشد . بهبود وضعیت سلامت وساختار بدنی ، جذابیت فیزیکی، سلامت جسمی ، عزت نفس بیشتر و قدرت، به شروع برنامه سلامتی مربوط می باشند . (آغاز برنامه سلامتی وپروورش عادات خوب ، بخشی از هفت اصل اساسی برنامه ای هستند که به زندگي متعادل تر منتهی می گردند،

طالع بینی

♦ فروردین ماه:

به هیچ دلیلی ریسک نکنید زیرا وضع مالی تان بدتر می شود. نه تنها خودتان انا راحت می کنید بلکه دیگران نیز عصبانی و ناامید می شوند. لحظات خوبی را پیش رو دارید اما نمی توانید جلوی پول خرج کردن خودتان را بگیرید.

♦ اردیبهشت ماه:

بسیار مصمم هستید به دیگران کمک فکری کنید و حتی به خودتان استراحت می دهید تا بتوانید ذهن تان را آرام کنید اما این روش ها در محل کار به کار نگیرید. در واقع با استعداد هستید و به شما الهام می شود اما مراقب باشید زیرا ممکن است اشتباه و خطا کنید.

♦ خرداد ماه:

هر چه قدر وقت لازم است را به تصمیم برای آینده قرار دهید. حتی اگر همکاران و همسران باقتضاری می کنند که زودتر تصمیم بگیرید. اگر مشکلی دارید پیشنهاد می شود صبر کنید تا ببینید چه پیش می آید، حتی اگر لازم شد که پیشنهادی را پس بگیرید.

♦ تیر ماه:

مراقب خرج کردن خود باشید و اگر نه سر به آسمان می کشد. هرچقدر چیزی گران تر و لوکس تر باشد، شما را بیشتر به خود جذب می کند. اگر به دنبال چیزی ضروری می گردید امروز بهترین روز برای خرید است.

♦ مرداد ماه:

امروز یکی از آن روزها نیست که شما قبل از صحبت کردن باید راجع به آن فکر کنید در غیر این صورت ممکن است مواردی را بیان کنید که نگفتن آنها بهتر است و یا این که موضوع نادرستی را در زمان نامناسبی بیان کنید. در صورت همراه بودن با فردی که رفتار سیاستمدارانه ای دارد، بسیار مراقب باشید زیرا این طور احساس می شود که او تنها منتظر لغزش کلامی شماست.

♦ شهریور ماه:

با جذابیتهی که دارید یک نفر را مسخ خود کرده اید. امیدوارم آن شخص همسران باشد و اگر نه برای خودتان مشکل درست کرده اید. اگر تصمیم دارید تغییریاتی ایجاد کنید، در ابتدا خوب به آن فکر کنید. در حال حاضر شرایط کمی گپج کننده به نظر می رسد.

♦ مهر ماه:

مراقب باشید چرا که شما آن قدر توجه زیادی به جزئیات دارید که طرح کلی را نادیده می گیرید. حالا می فهمید که منظور از این جمله: (انتقد درست است که نمی توان

درست را دید) چیست در حال حاضر شما شروع به دیدن خود جنگل نموده اید. هر چه بیشتر شما نگران تکمیل کردن کارها و رسیدگی به زما مقرر برای پایان کارها باشید، تمایل بیشتری به حقایق مبهم و نامعلوم دارید تا همانند ماسکی چهره واقعی مسائل را برای شما مشخص کند. سعی کنید بیرون رفته و از هوای تازه لذت ببرید و در این صورت می توانید ذهن تان را پاک کنید.

♦ آبان ماه:

امروز درک شما نسبت به مسائل اطراف بیشتر می شود. سعی کنید از این نیرو برای حل مشکلات استفاده کنید. بنا براین تمام مشکلات حل می شوند و همه چیز آشکار می شود.

♦ آذر ماه:

با یک دوست خوب بودن امروز خیلی برایتان خوب است و از هر لحظه معاشرت تان لذت خواهید برد اگر تا به حال روابط تان با آن شخص خیلی با محبت ولی رسمی بوده امروز تعجب می کنید که بدانید یک احساس کاملاً متفاوتی نسبت به او دارید. ممکن است در حال حاضر نتوان در مورد این رابطه کاری انجام داد چون شرایط خیلی همکاری ندارند.

♦ دی ماه:

در حال حاضر رئیس شما به این نتیجه رسیده است که می توانید کارهای چندین نفر را خودتان به تنهایی انجام دهید. شاید باید کارهای عقب افتاده یکی از هماران را که به تعطیلات رفته است، انجام دهید. ممکن است خسته کننده باشد، اما بعداً برای این کار پاداش می گیرید، پس سعی کنید ایراد نگیرید.

♦ بهمن ماه:

امروز دوستان شما را سرحال می آورند و یک شخص به خصوصی شما را به خنده وای می دارد. بهمنی عزیز تولدتان یکی از خوش مشرب ترین ماهها است . بنا براین سعی کنید تا جایی که امکان دارد مطالب را به هم ارتباط دهید. اگر وقت آزاد دارید کاری انجام دهید که بعد از کار طولانی به شما آرامش دهد.

♦ اسفندماه:

منتظر باشید که چه پیش می آید. این طور نیست؟ وقتی همه کانون توجه شان به یک هدف مجرد باشد شما می توانید کاملاً پویا باشید اگر مجبور باشید که به تنهایی امور را اداره کنید زمانتان را تلف نکنید. تعجب آور است اگر عجول بوده اید . به غرضاتان اعتماد کنید به اشتباه نخواهید رفت .

