♦ فروردين ماه:

رو دارید اما نمی توانید جلوی پول خرج کردن

نگیرید. در واقع با استعداد هستید و به شما الهام

مى شود اما مراقب باشيد زيرا ممكن است اشتباه و

يىشنهاد مى شود صبر كنيد تا ببينيد چه پيش

می آید، حتی اگر لازم شد که پیشنهادی را پس بگیرید.

خود جذب می کند.اگر به دنبال چیزی ضروری می گردید امروز بهترین روز برای خرید است.

و یا این که موضوع نادرستی را در زمان نامناسبی

بیان کنید. در صورت همراه بودن با فردی که رفتار

سیاستمدارنه ای دارد، بسیار مراقب باشید زیرا این

طور احساس مي شود كه او تنها منتظر لغزش كالأمي

تغییراتی ایجاد کنید، در ابتدا خوب به آن فکر کنید. در

حال حاضر شرایط کمی گیج کننده به نظر می رسد.

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 كارها باشيد، تمايل بيشترى به حقايق مبهم و نامعلوم دارید تا همانند ماسکی چهره واقعی مسائل را برای

شما مخفی کند. سعی کنید بیرون رفته و از هوای تازه

لذت ببرید و در این صورت می توانید ذهن تان را پاک

♦ شهريور ماه:

به هیچ دلیلی ریسک نکنید زیرا

وضع مالى تان بدتر مى شود. نه

تنها خودتان راناراحت مي كنيد

بلکه دیگران نیز عصبانی و ناامید مى شوند. لحظات خوبى را پيش

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

هر چه قدر وقت لازم است را به

تصمیم برای آینده قرار دهید.

حتى اگر همكاران و همسرتان

پافشاری می کنند که زودتر

تصمیم بگیرید. اگر مشکلی دارید

مراقب خرج كردن خود باشيد و اگر نه سر به آسمان می

کشد. هرچقدر چیزی گران تر و

لوكس تر باشد، شما را بيشتر به

امروز یکی از آن روزهائیست که

راجع به آن فکر کنید در غیر این

صورت ممکن است مواردی را

بیان کنید که نگفتن آنها بهتر است

با جذابیتی که دارید یک نفر را مسخ

خود كرده ايد. اميدو ارم أن شخص

همسرتان باشد و اگر نه برای

خودتان مشكل درست

کرده اید.اگر تصمیم دارید

مراقب باشید چرا که شما آن قدر

توجه زیادی به جزئیات دارید که

طرح کلی را نادیده می گیرید. حالا

مى فهميد كه منظور از اين جمله:

(آنقدر درست است که نمی توان

شما قبل از صحبت کردن باید

# روش مای مناسب سلام وسمای فرزندان

◄ به علایق و توانایی های بچه ها احترام بگذارید وهر یک را

بهترین روش برای اینکه بچه ها از چشم و همچشمی ورقابت

نادرست بپرهیزند ،این است که اجازه دهید که شخصا علایقشان

را دنبال کنند . در این صورت آنها هر کدام برای خود سرگرمی



جای تعجب نیست که والدین مى تواننددردعواي فرزندان نقش مهمى 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 كمك مى كندبين بچه هايى كه با هم

اختلاف دارند، صلح وصفا به وجود آورید

۱ -بر رفتار های مثبت کودکان تاکید کنید: بچه هاخیلی زود درمی یابندکه مى شود . واين درحالي است كه همكاري آنها با یکدیگر ،اغلب مورد توجه قرار نمی گیرد .پس وقتی کودکان به طور مسالمت آميز با هم كنارمي آيند آنها را تشويق

معمولا وقتى خسته و گرسنه مى شوند ،يكى به دو می کنند. بعضی اوقات هم احساس مى كنند مورد بى اعتنايى والدين قرار گرفته اند و به همین علت برای جلب توجه به دعوا پناه مي برند .اگر عوامل اختلاف را بشناسید و مورد توجه قرار دهید ،می توانید از وقوع آن پیشگیری کنید . ٣-به علايق و توانايي هاي بچه ها احتراه

جداگانه ای را خواهند داشت

حِداگانه تشویق کنید:

۲ - نقاط شروع دیگری را شناسایی کنید: هر مشاجره یا برخورد را ارزیابی کنید و به دنبال عوامل و انگیزه ها باشید . بچه ها

> بگذارید و هر یک را جداگانه تشویق کنید : بهترین روش برای اینکه بچه ها از چشم و همچشمی ورقابت نادرست بپرهیزند ،این است که اجازه دهید که شخصا علایقشان را دنبال کنند .در این صورت آنها هر کدام برای خود سرگرمی جداگانه ای را خواهند داشت. در ضمن ،فعالیت های آنان باید با

توانایی هایشان سازگاری داشته باشد .مثلا در کار نظافت حیاط،اگر بچه ای برای زيرو رو كردن خاك باغچه، خيلي كوچك است می تواند در جمع آوری برگهای خشک کمک کند . به این ترتیب فرزند شما می آموزد که هر شخصی وظیفه ای دارد ،حتی اگر کارش مهم جلوه نكند وكانون توجه ديگران واقع ۴ - آنها را به حرف زدن تشویق کنید:

## دعواومشاجره باعث جلب توجه بزرگترها

تلاش ،على رغم همه مشكلات وقتی مردم به هدفی که ظاهرا دست نیافتنی است می رسند ،غالبا آنها را خوش اقبال مي ناميم . ما به اهميت هدف ،كمتر 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 ودر مسیری حرکت کنیم

که مورد علاقه ماست. انتخاب هدف ممكن است در ابتدا تغییر جهت کوچکی در زندگی ایجاد کند، اما در نهایت مسیر زندگی را عوض مى كند . مانند حركت هواپيما ؛اگر خلبان جهت هواپیماراکمی عوض کند، تغییر مسیر قابل توجهی به نظر نمی رسد ،اما همین تغییر مسیر جزئی، باعث می شود که هواپیما به فرودگاه دیگری

انسانهای موفق به این که یک کاررا خوب انجام دهند قناعت نمى كنند ،بلكه 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

اندازه دهان لقمه برداشت . به عبارت دیگر؛ آنها هدف بزرگ خود را به هدفهای کوچ*ک* دست یافتنی تقسیم می کنند و با رسیدن به هدفهای کوچک ،سرانجام به هدف نهایی دست خواهند يافت. اما اين امر كافي نيست. بلكه لازمه تداوم حركت دراين مسير طولاني، احساس شور وشادي است كه باعث ثبات قدم در راه می شود و به تدریج تحقق رویاها و آرزوها را امرى ممكن مي كند .اگر هدف شما واقعا برايتان اهميت داشته باشد،

العرالي. دوستانتان را فراهوش نكنيد

نباشند .وقتی یکی از زوجین از دیگری

بخواهد فقط به نیازهای اجتماعی ،احساسی

و روحی او توجه کند در واقع ریشه های

زندگی زناشویی اش راسست می کند .

می تواند به شما و همسرتان در ایجاد

روحیه ای مفید و ارتباطی پایدار کمک کند.

ممکن است شما کسانی را که مثل شما تازه

مادر شده اند نشناسید اما می توانید سعی

البته این بدان معنا نیست که افراد مجرد

وبدون فرزند را نباید در این زمره قرار داد .

خودرا در گیر آن بحث کنیم یا سریع

عكس العمل نشان دهيم ،نه تنها با مشكل

و بحث های آنان،بلکه با عوارض

واکنش های خود از قبیل فشار خون بالا ،افكار منفى و احساسات در هم

مواجه مي شويم ،بدين ترتيب عملا به آنها

اعلام جنگ کردہ ایم که باعث می شود

كنترل بحث از دست ما خارج شده و

۲ -هنگامی که واردبحث ها و درگیری ها

مسائل كوچك ،بزرگ شوند .

کنید با آنها رابطه بر قرار کنید .

ارتباط با دیگر خانواده ها و والدین

سر خواهيد گذاشت. نیرویی درون شما آزاد می شود که سرانجام

می پندارند ،ممکن می کند .کسانی که دچار سرگردانی هستند و هر کاری را نیمه کاره رها می کنند، مشکل ساده ای دارند؛ "نمی دانند چە مى خواھند؟ !! ! اگر ندانىد كە هدفتان چيست ،چگونه ممكن است به آن برسید ؟!

باید مشخص کنید که واقعا چه خواهید ،زیرا چیزی که بدست خواهید آورد ،بستگی به چیزی دارد که از صمیم وجود می خواهید. هر امری ابتدا در ذهن اتفاق می افتد، سپس در دنیای بیرون رخ می دهد. رویاهای خود را روی کاغذ بنویسید وبرا*ی* رسیدن به هریک 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 برا*ی* رسیدن به آنها چگونه انسانی باشید ومشخصات آن فرد را روی کاغذ بنویسید . رویاهای انسان دریک شب عملی نمی شود و پیشرفت همیشه قدم به قدم است . از این که زود به هدف نرسیده اید خود را مجازات نکنید .با تصمیمی که گرفته اید تمام مشکلات را پشت

منبع :عشق وزندگی ، محمد زندی ، دره غریبی

واقعی خویش، که در ااثر پذیرفتن این تصور که ناتوانند،به چنین وضعی دچار می شوند. کافی است به استعدادهای خود پی ببریم واز نتایج آنها بهره مند شویم عوامل غلبه برمشكلات:

مى بخشد. اميدوار بودن و ايمان به هدف به هر حال نیروی محرکی است که باعث مى شود كه در راه رسيدن به اهداف خويش، گامهای استوارتری برداریم . هرگز تسلیم نشویم :

بیاوریم که **ه**ر بار به ب*ن* بست رسیدیم دوباره فكر كنيم ،مسلماً به نتيجه خواهيم رسيد

در غلبه بر مشکلات و مسائل زندگی ، تفکر مثبت ،امید واری وباور به توانایی های خویشتن نخستین گام موفقیت است کسانی که درمقابل مشکلات زندگی سر تسليم فرود مي آورند نه بخاطر ناتواني

وقتى دعواي بچه ها شروع مى شود ،با أغاز

کردن یک گفتگو به آنها کمک کنید که با صلح

مثلا اگر بر سریک مداد شمعی با هم جدال

می کنند ،بگویید :می دانم ،هر دوی شما

همین مداد شمعی را می خواهید .ببینید

چطور می توانید این مشکل را حل کنید که

هر دو راضى و خوشحال شوند . بچه ها براى

اینکه بتوانند با موفقیت مشکل را حل کنند،

وصفا به بحث ومشاجره پایان دهند

همیشه امیدوار باشیم:

هر مشکلی راه حلی دارد به این عقیده ایمان مسئله را بشكافيم و با خوش بيني به حل آن

به خود اعتماد كنيم و از خويشتن انتظار معقولانه داشته باشيم وباجرات وجسارت در رسیدن به مقصود کوشش نماییم

زندگی بدون تحرك یك مشكل اساسی است

که ممکن است همه مردم را تحت تاثیر قرار

دهد این نوع روش زندگی تاثیرات بسیار

نامطلوبی بر روی فرد می گذارد که حتی

می تواند زندگی فرد رابا تهدید جدی مواجه

پوكى استخوان وضعف وتحليل عضلاني

است .بالا رفتن سن علت عمده بروز

پوكى استخوان وضعف عضلاني مساشد . حنانحه بدن انسان وارد مراحل

بعدی شود تراکم استخوانها به طور طبیعی

کاهش پیدا می کند . این کاهش تراکم

استخوان می تواند به بیماری پوکی استخوان

منجر گردد . پوکی استخوان با ویژگی هایی

چون تضعیف استخوانها ،انعطاف پذیری

و شکنندگی آنها همراه است و در بزرگسالان

سبب ایجاد تغییر شکل هایی همچون راشی

تیسم (نرمی استخوان کودکان )می گردد.

ضعف و تحليل عضالاني نيز منجر به از دست

دادن قدرت وبروزناتوانی در انجام کارهای

، مشکلات زندگی بدون تحر<sup>ً</sup>

امید نیروی تازه ای به جسم و جانمان

به خود جرات دهیم:

فرصت ها را از دست ندهیم: از کلماتی که واقعا دست وپای مارا می بندند ، دوری کنیم .من ندارم ،من قادر نیستم ،گرفتارم و...کمی خوشبین باشیم ویاس وناامیدی را پس بزنیم. از خداوند متعال طلب يارى كنيم: بدانیم که دعا به ما نیروی فراوان می بخشد

بگوییم خدای بزرگی داریم. تمام سعى خود را بكار ببريم وبقيه كار رابه خداوندواگذاركنيم. راز موفقیت ،اعتقاد به باور خویشتن است .موفقیت از آن کسانی است که همیشه

کسانی که برای زندگی خود ودیگران ارزش مَى آفرينندوآنراپرمَخاطره

# راز موفقیت

لازم است صحبت های طرف مقابل را

بشنوند وراه حلى پيدا كنند كه مورد

توافق هردوی آنها باشد. پیوسته از طریق

درنهایت بچه ها می آموزند که مشکلاتشان

۵- قانون وضع کنید :گاهی نمی توان

جلوی دعوای بچه ها را گرفت ،اما بیشتر

اوقات خودتان رأ درگير ماجرا نكنيد . شايد

صحبت ، آنها را به آرامی راهنمایی کنید

را خودشان حل وفصل كنند.



در مبارزه اند و برای زندگی تلاش

مشکل ترین درس برای تمام والدین این باشد

که چه مواقعی باید بحث های کودکان را

غیر قابل پذیرش را صریحا مشخص کنید.

مثلا "زدو خورد "رفتاری غیر قابل قبول

در صورت قانون شكني ،قوانين انضباطي

در این زمینه ،بایستی از قبل رفتار های

نادىدە بگيرند .

## خطرات زندگی بی تحرک

به خاطر داشته باشیم که به خدا نگوییم

مشکلاتمان بزرگ است بلکه به مشکلات



هیچ کاری در زندگی طولانی تر ووقت گیر تر والبته 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 هرکس دیگری بتوانند در در ایجاد مجدد این توازن كمك كنند . البته مي دانيد كه همسر، بهترین دو ست است اما برآی سلامت بیشتر ، ویک و خانواده ،داشتن دوستان دیگرنیز ضروری است. یکی از حساس ترین مسائل در ازدواج این است که زوجین خارج از چار چوب خانواده با کسی در ارتباط

هیچ چیز مانع سر و صدای فرزندان

خانواده روزی آرام در خانه را خراب

نمى كند! تمام ما والدين و كسانى كه

در جریان در گیری ها و سرو صدای

آنها قرار می گیریم ،می خواهیم یکبار

و برای همیشه آرامش را بر قرار کنیم ،

و به همین دلیل خود مستقیما وارد

اما این امر به دو دلیل سبب تشدید در

۱ حخالت در آشوب ها وضع را از

بحث و جدل آنها مي شويم.

گیر*ی ه*ا می شود .

دیگر رابطه برقرار کنید و اطلاعاتی را بدست آورید که قبلا در هیچ کتابی نخوانده اید. می توانید در مطب پزشک یا مراکز تفریحی با والدين ديگر آشنا شويد .از اين كه در اين راه پیش قدم می شوید واهمه نداشته باشید، مادران دیگرنیز از آشنایی باشما خوشحال حفظ دوستان مجرد نیز به اندازه دوستان جدید مهم است ، چرا که آنها پیش از به دنیا

آمدن فرزندتان بخشی از زندگی شما بودند و اگرچه دوستان جدید با علائق مشترک با شما ارزشمند هستند ،صرف وقت به دوستان قدیمی، در بسیاری از مراحل زندگی شما را یاری کرده و نیز با اهمیت است. دوستان بدون فرزند این فرصت را به شما می دهند که گاهی از حال و هوای بچه داری خارج شده وبه چیزهای دیگری نیز فکر

که آرامش را بر قرار کنند ؟

در این گونه موارد واکنش ما آنان را

ترغیب می کند که در این د رگیری ما را

وارد جبهه خود (عليه جبهه مقابل)

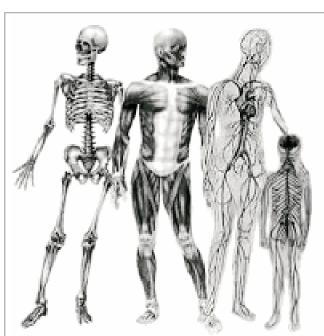
درگیریهای درونی و عکس العمل ما،

آتش این جنجالها را شعله ور تر

روزمره در سالهای بعدی زندگی می شود. برای اینکه ارتباطتان با دوستانتان قطع ممكن است باز كردن دريك شيشه و يا جابجا نشود ،برنامه ریزی کنید . برای مثال : هر کردن یک جعبه برای فرد بیمار بسیار دردناک روز به یکی از دوستانتان زنگ بزنید وحتى غبر ممكن باشد. این کار چند دقیقه زمان می برد ،اما در بیماریهای قلبی وعروقی ،سکته عوض موجب مى شود دوستان شما ، مغزى،سرطان،فشار خون بالا وچاقى از شما را از یاد نبرده وفکر نکنند با دیگر خطراتی است که زندگی افراد بدون وجود فرزند از صفحه روزگار محو شده اید .

تحرك را تهديد مي كند . از آنجا كه اين بيماريها با انجام فعالیت های هوازی قابل درمان است، لازم است که افراد نقش فعال تری در سلامت خويش ايفا كنند . وی ت فعالیتهای ساده از قبیل پیاده روی،شنا، گلف، دوچرخه سواری یا حتی کار درباغ می تواند برای افرادی که اوقات فراغت خود دو فرزند ما در حال بحث باشند و ما می رسیم و قتی با رفتار خود چیزی به جز آرامش را نشان می دهیم چگونه مى توانيم كه از آنها تقاضا كنيم

را فقط صرف تماشای تلویزیون می کنند، آینده بهتری را به وجود آورد . مطالعات شباهت زیادی بین خطر ناشی از زندگی بدون تحرک و خطر ناشی از سیگار کشیدن و کلسترول بالارا نشان داده اند.یک زندگی پر جنب وجوش می تواند منافع زیادی برای فرد داشته باشد . بهبود وضعیت سلامت و ساختار بدنى ،جذابيت فيزيكى،سلامت جسمی، عزت نفس بیشتر و قدرت، به شروع برنامه سلامتي مربوط مي باشند . (أغازبرنامه سلامتی و پرورش عادات خوب ، بخشی از هفت اصل اساسی برنامه ای هستند که به زندگی متعادل تر منتهی می گردند.)





امروز درک شما نسبت به مسائل اطراف بیشتر می شود.سعی کنید از این نیرو برای حل مشکلات استفاده کنید.بنابراین تمام مشكلات حل مي شوند وهمه چيز

آشکارمی شود.

♦ آذر ماه: با یک دوست خوب بودن امروز خیلی برایتان خوب است و از هر لحظه معاشرت تان لذت خواهيد برد اگرتا به حال روابط تان با آن شخص خیلی با محبت ولی رسمی

بوده امروز تعجب می کنید که بدانید یک احساس كاملاً متفاوتي نسبت به او داريد. ممكن است در حال حاضر نتوان در مورد این رابطه کاری انجام داد چون شرایط خیلی همکاری ندارند.

### در حال حاضر رئیس شما به این

نتیه 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.

## امروز دوستان شما را سرحال

مى آورند و يك شخص به خصوصى شما را به خنده وا می دارد. بهمنی عزیز تولدتان یکی از خوش مشرب ترین ماهها است . بنابراین سعی کنید تا جایی که امکان دارد مطالب را به هم ارتباط دهید. اگروقت آزاد دارید کاری انجام دهید که بعد از كار طولاني به شما آرامش دهد.

منتظر باشید که چه پیش می آید. این طور نیست ؟ وقتی همه کانون توجه شان به یک هدف مجرد باشد شما مي توانيد كاملأپويا باشيد اگر مجبور باشید که به تنهایی امور را اداره کنید زمانتان را تلف نكنيد. تعجب آور است اگر عجول بوده ايد .

