info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۸
دوشنبه / ۵ تیر ۱۴۰۲
۷ / ذوالحجه / ۱۴۴۴
26 /June /2023

صاحب امتیاز و موسسه همکاران اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری - سردبیر: بهاره حیدری
نشانی: کرج، بلوار هاشمی، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۸ خط ۳۲۵۴۲۴۲۴-۳۲۵۴۲۴۲۳ - دفتر فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز به طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸۸/۲۴
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

خبز تا بر کلک آن نقاش چان افشان کنیم
کاین همه نقش عجب در گردش پرگار داشت
گر مرا بر راه عشقی فکر بدنامی مکن
شیخ صنعان خرقه رهن خانه خمار داشت

شاه نعمت الله ولی

غزل

دل ندارد هر که او را درد نیست
واثکه این دردش نباشد مرد نیست

فرهنگ

اوقات سرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۵	۰۴:۵۱	۱۲:۰۹	۱۹:۲۶	۱۹:۴۷

طنز

هیچ می‌دانی فرصتی که از آن بهره نمیگیری، آرزوی دیگران است...

جک لندن

برش

برای نجات رابطه عاطفی چه کارهایی باید انجام داد؟

نجات رابطه عاطفی یک مهارت بسیار پرطرفدار در حوزه روانشناسی است که به بررسی روش‌هایی که برای حل مشکلات و افزایش رضایت در رابطه عاطفی مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌پردازد. این مقاله به بررسی راهکارهای مختلف برای نجات رابطه عاطفی می‌پردازد و به شما کمک می‌کند که با خواندن آن، درک بهتری از نحوه بهبود رابطه عاطفی خود داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیوند، برقراری ارتباط با شریک زندگی و اظهار علاقه و محبت به او از اهمیت بالایی برخوردار است. برای این کار می‌توانید به همسر خود وقت بیشتری اختصاص دهید، با او صحبت کنید و درک بهتری از نیازها و مشکلات او پیدا کنید. در این راستا، شنیدن احساسات و نیازهای او و اظهار توجه به آن‌ها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

مدیریت خشم

خشم و آزار آن می‌تواند باعث اختلافات و ناهماهنگی‌هایی در رابطه شود. بنابراین، مدیریت خشم و استفاده از روش‌های صحیح در برخورد با خشم می‌تواند به رابطه عاطفی کمک کند. برای مدیریت خشم، می‌توانید از یک یک‌جلسه آرام‌بخشی مانند نفس عمیق، مدیتیشن یا روش آگاه استفاده کنید. همچنین باید به شریک خود احترام گذاشته و با او صبر و محبت برخورد کنید.

حل مشکلات

برای حل مشکلات و اختلافات در رابطه، ارتباط با همسر بسیار مهم است. باید با همسر خود برای یافتن راه‌حل‌های مشترک و قابل قبول برای هر دو طرف همکاری کند. همچنین، باید سعی کنید به مسائل رابطه با احترام و توجه به نیاز شریک خود نگرانی کنید و به دنبال راه‌حل جدیدی برای بهبود وضعیت باشید. در این مورد، می‌توانید از یک جلسه خانوادگی یا مشاوره کمک بگیرید و به نیازهای او و دلایل برای یافتن راه‌حل‌های مشترک استفاده کنید.

ایجاد تعادل در رابطه

تعادل در رابطه مهم‌ترین عاملی است که برای بهبود رابطه عاطفی باید به آن توجه کرد. در این راستا باید توجه کنید که در رابطه، هر دو طرف نیاز به احترام، توجه، وقت و محبت دارند. همچنین، باید به میزان خودکنترلی که در رفتارهای خود دارید، توجه کنید و سعی کنید که در هر اقدامی که انجام می‌دهید، احترام و توجه به نیازهای همسر خود را در نظر داشته باشید. این کار می‌تواند به ایجاد تعادل در رابطه کمک کند و باعث افزایش رضایت در رابطه عاطفی شما شود.

تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند به بهبود رابطه عاطفی کمک کند. برای تقویت اعتماد به نفس، باید توجه کنید که در رابطه، هر دو طرف نیاز به احترام، توجه، وقت و محبت دارند. همچنین، باید به میزان خودکنترلی که در رفتارهای خود دارید، توجه کنید و سعی کنید که در هر اقدامی که انجام می‌دهید، احترام و توجه به نیازهای همسر خود را در نظر داشته باشید. این کار می‌تواند به ایجاد تعادل در رابطه کمک کند و باعث افزایش رضایت در رابطه عاطفی شما شود.

توجه به شادی و خوشبختی

شادی و خوشبختی، عواملی است که می‌تواند به بهبود رابطه عاطفی کمک کند. برای این کار، باید به درک نیازهای همسر خود از جمله نیاز به احساس شادی و خوشبختی او توجه کنید و سعی کنید به او کمک کنید تا احساس خوبی داشته باشد. می‌توانید انجام فعالیت‌هایی مانند سفر، تفریح، ورزش، گردش در طبیعت، گوش دادن به موسیقی و ... با او خود به اشتراک بگذارید و به جنبه‌های مثبتی، زیبا و مهم به اشتراک بگذارید. این کار می‌تواند به ایجاد ارتباط و افزایش رضایت در رابطه کمک کند.

توجه به تفاوت‌ها

هر دو شخص در رابطه دارای تفاوت‌هایی هستند که می‌تواند باعث بروز اختلافات شود. بنابراین، برای حل مشکلات در رابطه، باید به تفاوت‌های هر دو طرف توجه کرد و سعی کرد با استفاده از یک جلسه‌ای مانند گفت‌وگو و تعامل مشترک، این تفاوت‌ها را برطرف کنید.

احترام به حریم شخصی

هر فرد دارای حریم شخصی است و باید این حریم را احترام کرد. برای این کار، باید از دخالت غیرمجاز در امور شخصی همسر خود خودداری کنید و به او اجازه دهید تا در زمینه‌هایی مانند کار، دوستان و خانواده تصمیم‌گیری کند.

کمک به شریک خود

همکاری و کمک به همسر خود، در برطرف کردن مشکلات و ایجاد رابطه بهتری کمک می‌کند. بنابراین، باید با او همکاری کنید و به بهترین راه‌ها برای حل مشکلات بپیوندید و رابطه را بسازید.

مراجعه به مشاوره

در صورتی که می‌بینید رابطه عاطفی به مسائل پیچیده‌تری مشکل است، مراجعه به یک مشاور خانواده یا روانشناس می‌تواند به شما در بهبود رابطه عاطفی کمک کند. مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا نیازهای واقعی خود و همسر را بهتر درک کنید و راه‌حل‌های مؤثری برای بهبود رابطه به دست آورید. در نهایت، نجات رابطه عاطفی نیازمند تلاش و توجه مداوم است. با به کار بردن روابط عاطفی مثبت با همسر خود، می‌توانید بهبود قابل توجهی در رابطه خود داشته باشید. همچنین، باید به مهارت‌های ارتباطی خود، توجه کنید و سعی کنید که در هر اقدامی که انجام می‌دهید، احترام و توجه به نیازهای شریک خود را در نظر داشته باشید. این کار می‌تواند به ایجاد تعادل در رابطه کمک کند و باعث افزایش رضایت در رابطه عاطفی شما شود.

در نهایت، برای نجات رابطه عاطفی، باید به شریک خود و رابطه خود احترام گذاشته و سعی کنید با استفاده از روش‌های مؤثر و دلاش مناسب، رابطه خود را بهبود بخشید.

گزارش روز

سفرای امریکا و ۴ کشور اروپایی بار دیگر ادعای خود را درباره مشارکت ایران در جنگ اوکراین تکرار کردند

دست‌های خالی برای اثبات ادعای واهی

همزمان با ادامه ستیزها در جنگ اوکراین، غربی‌ها برای چندمین بار طی ماه‌های گذشته، ادعای ضد ایرانی خود را تکرار کردند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، ایدا بوماس گریفیاد، سفیر و نماینده دائم ارمنستان در سازمان ملل به همراه سه رای اوکراین، فرانسه، انگلیس و آلبانی با استناد به همکاری متداوم، مستمر و به سابقه مهار ان - مسکو در عرصه دفاعی، با تکرار اتهام سال گذشته خود مبنی بر فروش پهپاد از سوی ایران به روسیه به منظور استفاده علیه اوکراین، عملون کرد: همکاری نظامی ایران و روسیه به ادامه جنگ بی رحمانه روسیه علیه اوکراین کمک می‌کند. وی مدعی شد که اولین این مقاله در یک مقاله تلاعلامی را منتشر کرد که نشان می‌دهد ایران چگونه پهپادهای انتحاری در اختیار روسیه قرار می‌دهد و همچنین به این کشور در ساخت کارخانه پهپاد کمک می‌کند.

سفیر فرانسه در کادر ادامه ادعای خود عملون کرد: اوکراین و گالیسی نیز شواهد حاصل از پهپادهای بدست آمده ایرانی در اوکراین را به سازمان ملل ارائه کرده‌اند. او همچنین گفت: روسیه نه سیاه صدها پهپاد مهاجر و شلعه از این ران را در نقض قطعنامه ۲۲۳۱ دریافت کرده است، بلکه اکنون با ایران همکاری می‌کند تا این سلاحات را در داخل خاک خود بولید کند.

گریفیاد در ادامه با ادعای اینکه اقدامات ایران و روسیه قطعنامه ۲۲۳۱ شوای امیت را نقض می‌کند، گفت: این قطعنامه ارسال این سلاحات پیشرفته را از ایران به سایر کشورها یا بدون آیه‌یدو شورای امیت صورت ساخت است.

ادعای او کوراین: پهپاد روسیه شبیه پهپاد ایرانی است!

پیش از این، اوکراین با همراهی امریکا و شماری از کشورهای اروپایی مدعی شده بودند که ایران با تأمین پهپادهای روسیه در جنگ اوکراین، قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امیت سازمان ملل را نقض کرده است. قطعنامه‌ای که تحریم سلاحات متداول علیه ایران را تا اکتبر ۲۰۲۰ ممنوع کرده بود، اما به پایان رسیدن تاریخ بنده مربوط به این موضوع در قطعنامه، ایران این امکان را می‌یافت تا به بدلال این سلاحات با کشورهای دیگر پیگرد بنازند.

این در حالی است که مقام‌های کشورمان بارها بر ای به اثبات عدم وجود پهپادهای ایرانی در جنگ اوکراین، از این کشور خواسته‌اند هر مستندی که از به کارگیری این پهپادها در دست دارند، در اختیار ایران قرار دهند. از همین رو با موافقت اوکراین گروهی از دیپلمات‌های ایرانی و کارشناسان متخصص عازم یکی از کشورهای اروپای شرقی شدند تا بدون مشارکت بی‌گزار شود اما ساعاتی پیش از برگزاری این جلسه وابوجود حضور هیأت ایرانی در کشور میزبان، طرف اوکراینی حضور پیدا نکرد. امیرعبداللهیان علت عدم حضور طرف اوکراینی را در خواست آمریکا و برخی کشورهای اروپایی و به‌طور ویژه آلمان از اوکراین دانست که از این کشور خواسته بودند در این جلسه شرکت نکند. در حالی است که امیرعبداللهیان نیز تأکید کرده بود که در چهارچوب همکاری‌های دفاعی با روسیه هیچ ارزیابی مبنی بر استفاده از شرح جنگ با اوکراین، یکی از اقلام دفاعی‌ای که ایران به روسیه فروخت، مخالف بسیار معدودی پهپاد ایرانی بود اما هیچ مدرکی از طرف اوکراینی مبنی بر استفاده از پهپاد ایرانی در جنگ اوکراین ارائه نشده است. بااین حال «ولودیمیر زلنسکی»، رئیس جمهور اوکراین بارها بدون ارائه هیچ سندی مدعی شد که روسیه کشور استفاده کرده است، در حالی که وزیر تجارت خارجه اوکراین اعلام کرد که این ایمفات بی‌اساس قضایی فاحش برای کم‌رنگ کردن جامعه بین‌المللی است. هدف این اقدامات تنها یک اقدام سیاسی است و قیام به تنبال ارائه مدرک واقعی نیستند. سفیر روسیه گفت که برخلاف ادعای سفیر فرانسه در کشور دو اختیارات به دیف شده در قطعنامه ۲۲۳۱ باید بگویم این قطعنامه چین اختیاراتی را در اختیار یک گروه از کارشناسان که دارای صلاحیت لازم نیستند، قرار نمی‌دهد.

اخذ بی‌اعتبار اخذ بدون کول؟

طرف‌های غربی در حالی ادعاهای همیشگی خود را دنبال می‌کنند که هنوز مدارک و اسناد کمی از این کشور در اختیار ایران قرار ندارد. در همین راستا، «ایگور لنسکی»، رئیس جمهور اوکراین در گفت‌وگو با رسانه‌های اوکراینی، گفت: در حال حاضر هیچ سندی مبنی بر استفاده روسیه از پهپادهای ساخت ایران در جنگ اوکراین در اختیار ما نداریم. او در ادامه گفت: ما در حال حاضر هیچ سندی مبنی بر استفاده روسیه از پهپادهای ساخت ایران در جنگ اوکراین نداریم.