



❁ کمی تودار باشید

همه مشکلاتتان را به مادران نگویند. درست است که خیلی وقت‌ها آدم دلش از مشکلات زندگی می‌گیرد و کی بهتر از مادر برای درد و دل کردن. اما به این فکر کنید که او بیشتر از آن چیزی که شما فکرش را بکنید برای مشکلات شما غصه می‌خورد. این غصه خوردن ممکن است به بیماری یا یک مشکل جسمانی تبدیل شود و آن وقت است که دیگر عذاب وجدان رهایتان نخواهد کرد.

❁ از موضع بالا حرف نزنید

این که درس خوانده‌اید و مدرک تحصیلی‌تان از مادران بالاتر است یا مثلاً وقت زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید و به زیر و بم اینترنت مسلطید، دلیل خوبی برای رد کردن نظرات مادران نیست. کمی از آن حال ناخودآگاه «من همه چیز را می‌دانم» و «بیشتر از شما می‌فهمم» بیرون بیاورید و به توصیه‌های ساده مادران گوش بدهید. خیلی وقت‌ها همان توصیه‌های قدیمی که بهشان توجه نمی‌کنیم بیشتر از راه حل‌های مدرن جواب می‌دهد. ضمن این که با این کار به مادران هم حس جا ماندن از دنیا و بی‌سوادی را نخواهید داد.

❁ کار کنید

روزهایی در هفته یا در ماه که به مادران سر می‌زنید همه کارهای خانه را خودتان انجام بدهید. از پختن غذا گرفته تا شستن ظرف و جارو کردن و تمیز کردن خانه. برای همسران هم می‌توانید همین برنامه را به صورت منظم ماهانه یا هفتگی بر عهده بگیرید. یعنی روز خاصی را تعیین کنید و با توجه به توانایی‌هایتان کارهای خانه را انجام بدهید.

❁ به تازه‌مادران توجه کنید

خیلی از تازه‌مادران از این گله دارند که بعد از بچه‌دار شدن کسی آنها را نمی‌بیند و همه او را به خاطر بچه‌اش می‌خواهند. بنابراین از این به بعد در برخورد با تازه‌مادران دقت کنید. بیشتر از آن مقداری که به بچه توجه می‌کنید، با مادرش وقت بگذرانید. با او حرف بزنید. از روزمرگی‌هایش بپرسید. اجازه بدهید با شما درد و دل کند و از مشکلاتش بگوید. با او همدلی کنید و بگذارید به عنوان سنگ صبور روی شما حساب کند. اگر گرفتار افسردگی پس از زایمان شده او را راهنمایی کنید تا بتواند بر بیماری‌اش غلبه کند. علاوه بر این خیلی از تازه‌مادران دلشان لك زده برای داشتن چند ساعت وقت که به تفریحات یا کارهای شخصی‌شان بپردازند. می‌توانید از او بخواهید برای چند ساعت کودکش را به شما بسپرد و به کارهایش بپردازد.



آنچه که هست احساس می‌کند. این ماجرا درباره بیماری‌ها هم صادق است. یعنی مریضی‌های ساده خودتان را جلوی مادران که خودش به خاطر سالمندی با انواع بیماری‌ها درگیر است، بزرگ جلوه ندهید. خودمانی‌ترین که این يك جا را عالتاناز نکنید. مثلاً اگر پایتان درد می‌کند پیش مادران که سال‌هاست با آرتروز درگیر است از سختی زندگی با پادرد نگویند. با این کار آنها هم غصه می‌خورند و هم این که تحمل درد برایشان سخت‌تر خواهد شد.

فت کنید

ثماً با س‌شان شوخی کنند و با وجود جوان بودن دم از پیری بزنند. یا مثلاً اط‌ره‌ای و ذکر داستانی بگویند: «فلانی خیلی پیر بود، هفتاد سالش بود.» و بی‌اهمیت که در مکالمات زیادی تکرار می‌شود. اما وقتی در جمعی که این حضور داشته باشد، به این جمله توجه کرده و ناخودآگاه خودش را پیرتر از



شرکت تولیدی و صنعتی پارس کمپرسور

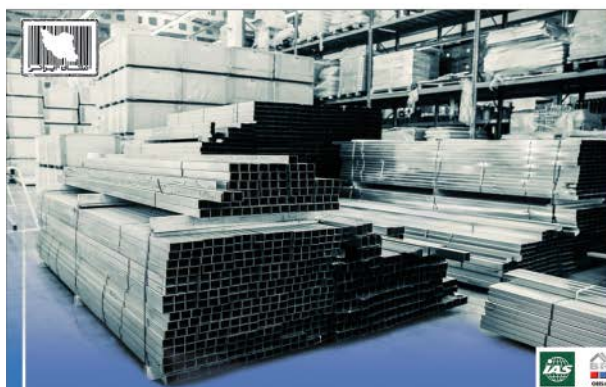
CNG STATION

تولید کننده تجهیزات ایستگاه های سوخت رسانی



تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۴۰۸/۱۰

WWW.PARS-COMPRESSOR.IR



فولاد مهر سهند
FULAD MEHR

تولید کننده انواع لوله و پروفیل فولادی

صادرات محصولات به آسیا، اروپا و آفریقا

لوله و پروفیل فولادی، سیم مفتول، ورق شیت، چارچوب درب و پنجره، نبشی، ناودانی، میلگرد، تیر آهن، سه پر آهنی، تسمه فولادی، توری مش و ...

تلفن فروش: ۰۴۱-۳۴۳۲۹۱۲۵

@mehrsteel

/mehrsteel

www.mehrsteel.com



شماره تلفن های پذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰
۲۳۰۰۴۰۳۲



امور آگهی های روز نامه جام جم

برگ سبز، برگ کمیائی، سند مالکیت خودرو MVM
مدل 110 به شماره شاسی NATEBABA00T002621
و شماره موتور 372FGA019297 و شماره پلاک
۲۴۳۵ ب ۲۲ به نام مهدی فتحی پور مقفود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می باشد.