

## مراقبت از زندگی مشترک در روزهای شلوغ کاری



هر آدمی به شیوه خودش نسبت به استرس کاری واکنش نشان می‌دهد. راه‌های زیادی برای ابراز نگرانی وجود دارد و این یعنی همه شبیه هم عمل نمی‌کنند. بعضی از آدم‌ها استرس و نگرانی خود را با تلاش برای سرگرم شدن با کار یا فعالیت مطلوب کاهش می‌دهند. اما بسیاری از افراد واکنش‌های منفی نشان می‌دهند؛ آنها ممکن است در موضع دفاعی قرار بگیرند یا پرخاشگری کنند. عده‌ای هم ترجیح می‌دهند به هر وسیله‌ای از موقعیت استرس‌زا فرار کنند. حتی اگر این فرار در نهایت باعث از دست دادن شغلی مهم باشد. علاوه بر این برخی افراد سعی می‌کنند با تلاش و تمرکز بیشتر روی کاری که نگرانی و استرس ایجاد کرده است کنترل اوضاع را به دست بگیرند و مساله را حل کنند.

در صفحه ۶ بخوانید

## یک تکه آسمان



خدایا

باران بفرست و خشکی از زمین‌های تشنه ما ببرد و بهرزقی که ما را ارزانی می‌داری وسوسه و اضطراب از دل ما بزدای و ما را از خود به دیگری مشغول مدار. ماده فضل و کرم خویش از همگان منقطع مفرمای، که غنی کسی است که توانش غنی گردانیده باشی و تندرست کسی است که توانش از بلا نگهداری.

کس در برابر تو دفاع نتواند و کس در برابر سطوت تو پناهی نیابد. بر هر کس به هر چه خواهی حکم کنی و بر هر کس به هر چه خواهی قضا رانی. حمد باد تو را که ما را از بلا در امان داشته‌ای. سپاس تو را که نعم خود به ما عطا فرمودی. حمدی که حمد دیگر حمد گویان را واپس گذارد، حمدی که زمین و آسمان‌ها را بینبارد.

دعای سی و ششم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## طبیعت پاییزی منطقه ارسباران / عکس‌ها: مهر

# خانواده

شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۶  
سال نود و دوم - شماره ۲۶۸۷۰  
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

امام صادق(ع):

از ما نیست کسی که به بزرگسالان ما  
حرمت ننهد و با خردسالان ما مهربان  
نباشد.

کافی



## رقابت و حسادت خواهر و برادر



الگو برداری از سیره امام حسن مجتبی(ع) در خانواده  
صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: لوبو پیلو  
صفحه ۴



روش‌های خانگی برای تسکین گلودرد  
صفحه ۵



گرمای دوباره رابطه  
صفحه ۶

## ترازوی مرد فقیر

مرد فقیری بود که همسرش کمره می‌ساخت، آن زن کره‌ها را به صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند.

هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم.

یقین داشته باشیم که به اندازه خودمان برایمان اندازه می‌گیرند.

## گذر عمر

عروسکی که در پنج سالگی خراب شد و کلی غصه‌اش را خوردیم، در

ده سالگی دیگر اصلاً مهم نیست.

نمره امتحانی که در دبیرستان کم شدیم و آنقدر به خاطرش اشک ریختیم و روزگاران را تلخ کرد در دوران دانشگاه هیچ اهمیتی ندارد و کلاً فراموش شده است.

آدمی که در اولین سال دانشگاه آنقدر به خاطرش غصه خوردیم و اشک ریختیم و بعد فهمیدیم ارزشش را نداشته و دنیایمان ویران شد، در سی سالگی تبدیل به غباری از یک خاطره دور دور شده که حتی ناراحتمان هم نمی‌کند.

و چکی که برای پاس کردنش در سی سالگی آنقدر استرس و بی‌خوابی کشیدیم، در چهل سالگی یک کاغذ پاره بی‌ارزش و فراموش شده است.

پس یقین داشته باش که مشکل امروزت، اینقدرها هم که فکر می‌کنی بزرگ نیست. این یکی هم حل می‌شود. می‌گذرد و تمام می‌شود.

غصه خوردن برای این یکی هم همان قدر احمقانه است که در سی

سالگی برای خراب شدن عروسک پنج سالگی ات غصه بخوری!

همه مشکلات، همان عروسک پنج سالگی است... شک نکن!

