

نجات زندگی زناشویی و راهکارهای جلوگیری از طلاق

بهاره قنبری

روزنامه نگار

زندگی زناشویی یکی از پیچیده ترین و در عین حال زیباترین تجربیات انسانی است. با این حال، چالش ها و مشکلاتی که ممکن است در این مسیر پیش بیاید، می تواند به طلاق منجر شود. برای جلوگیری از این وضعیت و ایجاد یک زندگی موفق، زوجین باید به چندین نکته کلیدی توجه کنند.

احترام متقابل

احترام یکی از ارکان اساسی هر رابطه موفق است. زوجین باید به هم احترام بگذارند و ارزش های یکدیگر را درک کنند. این احترام شامل پذیرش تفاوت ها، حمایت از یکدیگر در تصمیم گیری ها و قدردانی از تلاش های همسر است.

حمایت عاطفی

زوجین باید در زمان های سخت یکدیگر را حمایت کنند. نشان دادن همدلی و فهمیدن احساسات همسر در مواقع دشوار می تواند باعث ایجاد پیوند عمیق تری شود. همچنین تشویق یکدیگر برای دنبال کردن اهداف شخصی نیز اهمیت دارد.

مدیریت مالی

مسائل مالی یکی از دلایل اصلی بروز تنش ها در روابط زناشویی است. زوجین باید درباره مسائل مالی خود شفاف باشند و هزینه های مشترک شان را با همدیگر مدیریت کنند. تعیین بودجه مشترک و گفت و گو درباره اهداف مالی می تواند کمک کننده باشد.

حل تعارضات

تعارضات بخشی طبیعی از هر رابطه ای هستند. مهم این است که زوجین یاد بگیرند چگونه تعارضات را به شیوه ای سالم حل کنند. استفاده از تکنیک های حل مسئله، مانند تعیین زمان مناسب برای بحث، تمرکز روی مشکل به جای حمله به شخصیت طرف مقابل و تلاش برای یافتن راه حل های مشترک می تواند بسیار مؤثر باشد.

ارتباط مؤثر

ارتباط یکی از ارکان اصلی هر رابطه ای است. زوجین باید یاد بگیرند که چگونه به طور مؤثر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این شامل گوش دادن، بیان احساسات و نیازها به صورت صادقانه و بدون قضاوت است. برقراری جلسات منظم برای گفت و گو درباره مسائل روزمره و احساسات می تواند به تقویت ارتباط کمک کند.

ابراز عشق و محبت

بیان عشق و محبت یکی دیگر از عوامل کلیدی در حفظ روابط سالم است. این ابراز محبت می تواند شامل کلمات محبت آمیز، هدیه های کوچک یا حتی کارهای ساده ای مانند تهیه شام مورد علاقه همسر باشد.

حفظ استقلال فردی

زندگی مشترک مهم بوده و حفظ هویت فردی نیز ضروری است. هر فرد باید فضایی برای رشد شخصی داشته باشد؛ بنابراین تشویق همسران به دنبال کردن علایق شخصی خود، می تواند باعث تقویت رابطه شود.

وقت گذرانی مشترک

صرف وقت با کیفیت با یکدیگر می تواند روابط را تقویت کند. برنامه ریزی فعالیت هایی که هر دو طرف از آن لذت می برند، مانند سفرهای کوتاه، ورزش یا حتی تماشای فیلم در خانه، می تواند حس نزدیکی را افزایش دهد.

احترام متقابل

احترام یکی از ارکان اساسی هر رابطه موفق است. زوجین باید به هم احترام بگذارند و ارزش های یکدیگر را درک کنند. این احترام شامل پذیرش تفاوت ها، حمایت از یکدیگر در تصمیم گیری ها و قدردانی از تلاش های همسر است.

برگ سبز سواری هاچ یک سایپا QUICK R مدل ۱۴۰۲ به رنگ سفید مشکی به شماره موتور M155011107 و شماره شاسی NAPX212AAP119779 به شماره پلاک ایران ۶۸ _ ۳۵۶ و ۸۵ به مالکیت حسین نامدار راسته کنساری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کلید مدارک شامل کارت و برگ سبز و سندکمیانی خودرو سواری پژو پارس PARSXU7CNG مدل ۱۳۹۳ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷ - ۸۴۱ و ۸۷ شماره موتور: 124K0502241 شماره شاسی NAAN21CA2EH702600 به مالکیت محمدحسین مصلحی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدیرک فارغ التحصیلی اینجانب لاله دلجوی ششکل فرزند سید علی به شماره شناسنامه ۴۱۴۲ صادره از آستانه اشرفیه در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی رشت با شماره ۸۶ / ۲۹۵۵ / ۱۶ - ۰۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدیرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت به نشانی: رشت پل طالشان، دانشگاه آزاد اسلامی رشت ارسال نماید.



به شماره: ۰۳/۱۲/۶۷۶۴
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد انجام خدمات تعمیرات، نگهداری بخشی از کارهای کارگاه الکترو موتور را طبق اسناد مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقوقی که دارای صلاحیت و سابقه کار مشابه می باشند دعوت به عمل می آید، جهت دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.soufianement.com مراجعه و پاکات مربوطه را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ به صورت سر بسته در ساعات اداری به دبیرخانه حراست به نشانی تبریز، کیلومتر ۳۳ جاده مرند، کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران این شرکت به نشانی مندرج در اسناد مناقصه تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان



شماره: ۰۳/۱۲/۶۷۶۲
مورخ: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

سرویس، نگهداری و تعمیرات جزئی کلیه ماشین آلات معدنی

شرکت کارخانجات سیمان صوفیان (سهامی عام)

در نظر دارد سرویس، نگهداری و تعمیرات جزئی کلیه ماشین آلات معدنی خود را به شرح مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکار واگذار نماید.

لذا از کلیه اشخاص حقوقی که دارای صلاحیت و سابقه کار مشابه می باشند دعوت به عمل می آید، جهت دریافت اسناد به سایت اینترنتی شرکت به نشانی www.soufianement.com مراجعه و پاکات مربوطه را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ در پاکات سر بسته در ساعات اداری به دبیرخانه حراست به نشانی تبریز، کیلومتر ۳۳ جاده مرند، کارخانجات شرکت سیمان صوفیان و یا دفتر تهران این شرکت به نشانی مندرج در اسناد مناقصه تحویل نمایند.

شرکت سهامی عام کارخانجات سیمان صوفیان

سازمان آگهی ها روزنامه جام جم ۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com