

چند اصل برای داشتن رابطه مناسب

دانشکده علوم پزشکی آبادان
معاونت بهداشت



چند اصل برای دانتستن رابطه مناسب



گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت آبادان
اردیبهشت ۹۶

گرد آورندگان:

بلقیس افکانه - سعیده امیری

طراح و صفحه آرا:

مجید گندمکار





کار را که کرد، آنکه آگاهانه آغاز کرد

روابطی به نتیجه مثبت می رسد که آگاهانه شروع بشه





توبازی زندگی اگر عوض نشی، تعویض می نشی

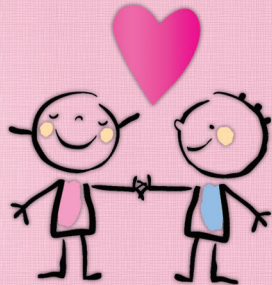
در روابط مشترک باید از خود خواهی دست برداشت





انسانهایی موفقند که مهارت‌های خودشون رو افزایش می‌دهند

مهارت‌های ارتباطی خودت رو تقویت کن





برای موفقیت :

باید اعمالت رو با اهدافت یکی کنی



قد بهونه هات رو از رویاهات کوچکتر کنی





می پذیرم همه چیز را نمی توان کنترل کرد
اما نگرش مثبت به موضوعات به خودمان بسته است

استاد تغییر باشیم نه قربانی آن





دستاوردهای بزرگ زمانبیرند ولی ارزشش رو دارند

برای رابطه مناسب، صبور باش





برای بهتر بودن آفریده شده اید

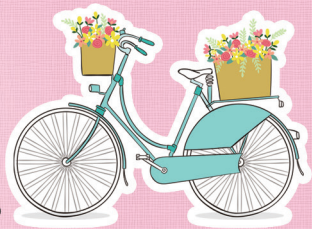
پس روابطتون رو بهتر کنید و اهدافتون رو شجاعانه دنبال کنید





**زندگی مسابقه یا مبارزه نیست،
بلکه فرصتی است برای آموختن از سختی ها
و لذت بردن از شادی ها و رشد کردن**

با این سه اصل روابط خودت رو تقویت کن و از زندگی لذت ببر




قدرت صحاح رو بالا نبر
قدرت كلامت رو بالا ببر





**شروع راههای جدید سخته،
اما نه به سختی تحمل شرایط
نامناسب واز دست رفته**





کسانی که افسرده اند در بند گذشته اند
و کسانی که مضطربند در فکر آینده

« برای زندگی بهتر در حال زندگی کن »





**به محدودیت هایی که دیگران
برای تو ساخته اند توجه نکن**



**به جای توجه به قضاوت های
کوتاه فکرانه به حقیقت ها توجه کن**



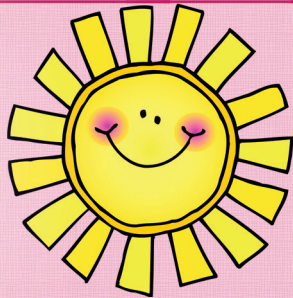
« زندگی مملو از بالاو پائینه »

در بالاها لذت ببر و در پائین ها شجاع باش و استوار



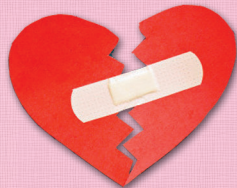
سکوت و لبخند دو ابزار قدرتمنده

لبخند راهی است برای حل بسیاری از مشکلات
سکوت روشی است برای اجتناب از مشکلات بسیار

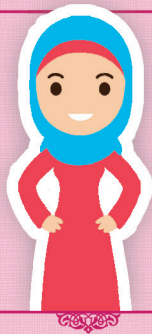




**گذشته هایت را ببخش،
زیرا آنان همچون کفش های کودکی ات نه تنها
برایت کوچکنند، بلکه تو را از گام برداشتن های بلند باز می دارند**



زنی که یک زندگی کامل و شاد را با تکیه
بر خودش می‌سازد، بسیار جذاب تر از زنی است
که چشم به یک مرد دوخته تا آنرا برایش بسازد





گزارشگری از این زوج پرسید:

«چگونگی رابطه تان را اداره کردید که

توانستید ۶۵ سال با هم بمانید؟ خانم پاسخ داد:

ما در دورانی زندگی می کردیم که اگر چیزی خراب می شد،
آنرا درست می کردیم، دور نمی انداختیم





دانشکده علوم پزشکی آبادان
گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت

