داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

☑ محمدرضا پولادی

☑دیدار چهل وپنجم:

مسابقات لیگ آزادگان - دور برگشت ۱۳۷۷
جمعه :بیست وفروردین ماه ۱۳۷۸
ورزشگاه آزادی
استقلال یك پرسپولیس یك

گلها:فرد ملکیان (۴۴) برای استقلال و مهدی هاشمی نسب (۴) برای پرسپولیس

داور:عبدالرحمان الزید(عربستان) کمک ها: محمود عباس و توفیق کرم (سوریه)

اخطار:رهبری فر-احمد عابدزاده ونادر محمدخانی (پرسپولیس) و محمودفکری-سهراب بختیاری زاده-جوادزرینچه وپرویز برومند(استقلال)

اخراج:رضا حسن زاده و محمد تقوی (استقلال)

تماشاگر:۱۰۰هزار نفر

استقلال: پرویز برومند-سهراب بختیاری زاده-جوادزرینچه(کاپیتان)-رضا حسن زاده -محمد تقوی -محمود فکری-محمد نوازی-سیروس دین محمدی-فرهادمجیدی (کاظم محمودی) -فردملکیان(علی موسوی) و هاشم حیدری(محمد خرمگاه)

سرمربی :ناصر حجازی

پرسپولیس:

احمدرضا عابدزاده-بهروز رهبری فرد- نادر محمدخانی مهدی هاشمی نسب-نعیم سعداوی-افشین پیروانی-حسین عبدی(کاپیتان)- (اسماعیل هلالی)-حمید استیلی بهنام سراج(علی باغمیشه)-علیرضا امامی فر-ادموند بزیک(هادی مهدوی کیا)

سرمربی: علی پروین

شرح بازی:

در ادامه لیگ سال ۷۷ ادامه بازیهای در سال ۷۸ دنبال شد استقلال که خودرا آماده حضور در مرحله نیمه نهایی لیگ آسیا کرده بود بسیار آماده وسرحال پا به میدان گذاشته بود و پرسپولیس هم که اسب قهرمانی را زین کرده بود به قصد بردوارد میدان شده بود هردو تیم با سیستم ۲-۵-۳ سعی بر حفظ توپ ودر اختیار گرفتن میدان را داشتند. هنوز عقربه ساعت به دقیقه ۵ نرسیده برومند دروازه بان مغرور استقلال یکی دیگر از اشتباهات مرگبارش را انجام داد تا هاشمی نسب دومین گل خود را در تاریخ داربی ها به ثمررسانده و پرسپولیس را در این بازی جلو بیندازد استقلال که با این گل دچار شوک شده بود دست به هجومهای احساسی زد بطوریکه زرینچه وبختیاری زاده که در خط دفاعی بودند در کنار مهاجمان به بازی مشغول بودند. حملات استقلال در دقیقه ۱۱ بازی نتیجه داد وفرهاد مجیدی موفق شد دروازه عابدزاده را باز کند ولی کمک داور گل سالم مجیدی را نپذیرفت.

بعد از این گل بازی کم کم به خشونت کشیده شد و تا انتها نیمه اول هردو تیم حملاتی را بر روی دروازه همدیگر انجام دادند تا این که هاشم حیدری فرد ملکیان را در پشت مدافعین قرمز پوش صاحب توپ کردواو با خونسردی عابدزاده را مغلوب کرد این گل در دقیقه ۴۴ بازی به دست آمد.

در نیمه دوم هر دو تیم با دوندگی های فراوان وجنگهای پربرخورد وفیزیکی سعی بر کنترل بازی داشتاند. عابدزاده و برومند چندین فرصت خوب را از حریف گرفتند. خشونت لحظه به لحظه رنگ تندتری به خود می گرفت تا این که در دقایق ۷۶ و ۷۹ حسن زاده و تقوی از زمین اخراج شدند واستقلال با ۹ نفر به بازی ادامه داد. با خراج این دونفر پروین علی باغمیشه مهاجم سرعتی خودرا جایگزین سراج کرد و حجازی هم کاظم محمودی را

به جای حسن زاده وخرمگاه را جانشین هاشم حیدری کرد.

بازی پربرخورد دوتیم سرانجام با تقسیم امتیازات به پایان رسید .غیبت علیرضا اکبرپور به دلیل مصدومیت در تیم استقلال مشهود بود.

در انتهای فصل پرسپولیس قهرمان لیگ شد و استقلال به فینال آسیا رسید وبه نایب قهرمانی بسنده کرد.

فوتبال ایرانی :حاشیه ایرانی

☑ محمدرضا پولادی

✓ایران ٤ لبنان صفر

گلها: محمدرضا خلعتبری- جوادنکونام(۲)-رضا قوچانی نژاد

تیم ملی ایران درادامه مسابقات مقدماتی جام جهانی دریک دیدار حساس موفق شد با ۴ گل حریف خودرا در ورزشگاه آزادی شکست دهد.

تیم ملی با یک تغییر نسبت به بازی با قطر ویک دگرگونی تاکتیکی به میدان آمد منتظری بجای صادقی در دفاع میانی وخسرو حیدری در دفاع راست قرار گرفت تا امیرحسین صادقی بر روی نیمکت قرار بگیرد وجا برای محمدرضا خلعتبری در خط حمله باز کند.بازیکنان تیم ملی در بیست دقیقه اول بازی بایک بازی احساسی وعجولانه موقعیت های فراوانی را به راحتی ازدست دادند. قوچانی نژاد سه موقعیت بالای ۹۰درصدرا براثر بی تجربگی از دست دادوحیدری اگر کمی در پاس آخر با دقت عمل میکرد ایران خیلی زودتر موفق به بازکردن دروازه حریف میشد.

دوندگی های بی امان نکونام و تیموریان وبازسازی عالی مجتبی جباری لحظه به لحظه حریف را در منگنه قرارمی داد تا این که جباری با یک پاس تودر عالی خلعتبری که تا این لحظه بسیار پرتلاش بودرا در یک موقعیت مناسب قرارداد واین بازیکن با یک حرکت تکنیکی وبا یک ضربه دقیق وزیبا دروازه طلسم شده لبنان را بازکرد. این گل در دقیقه ۳۹ نیمه اول رخ داد. در آخرین لحظات این نیمه باز با یک حرکت تمرین شده وهماهنگ جواد نکونام قدر سانتر زیبای حیدری را دانسته ودروازه لبنان را بازکرد این گل آب سردی بود برپیکر لبنانی ها .

هماهنگی و آمادگی بدنی بازیکنان تیم ملی که در سالهای اخیر بی مانند بود بسیار چشم نواز بود.

در اوایل نیمه دوم باز جباری با یک پاس زیبا در عمق که در لیگ برتر هم از او زیاد دیده بودیم قوچانی نژاد در به ثمررساند گل سوم یاری کرد. بعد از این گل فاصله خط دفاعی با خط هافبک زیادشد واین خوددلیلی بود بر فشاروارد کردن لبنانی ها . تجربه ودوندگی نکونام و تیموریان در نیمه دوم نیز به مانند نیمه اول ادامه دار بود واین خود باعث شده بود تا حیدری وبیگ زاده از جناحین بارها به قلب دفاع حریف زده وبا سانترخود دروازه لبنان را با خطر مواجه کنند. هماهنگی جباری با تیموریان -نکونام -حیدری وبیگ زاده بهترین دلیل بازی زیبا تیم ایران دراین بازی بود. گل چهارم نیز یکی از محدود گلهای از راه دور در فوتبال ایران بود که با یک شوت از راه دور بدست آمد. متاسفانه هافبکهای ایرانی در طول یک بازی جرات زدن ضربات از راه دور را ندارند واین خود ضعف بزرگی برای فوتبال ماست. در این بازی نکته قابل توجه سرعت تیمی ایران بود.در این بازی از پاسهای بلند و بی هدف خبری نبود و حتی مدافعین مرکزی ایران نیز وقتی تحت فشار قرار میگرفتند سعی می کردند پاسهای دقیقی ارسال کنند که کمتر این موضوع را در فوتبال ایران مشاهده می کنیم .تیم ملی بخوبی میدانست که لبنان سعی می کند با تراکم در خط دفاعی اجازه ندهد تا ایران به گل برسد و حضور مدافعین کناری ایران و عرض دادن به بازی باعث شد تا این خط دفاعی نتواند به اهداف خوددست پیدا کند.با تمامی نقاط مثبت بازی ،ضعف هایی نیز مشاهده میشد به ویژه در پاسهاس آخر که اگر حیدری و خلعتبری به جای پاس در عرض با پاس به عقب نکونام و یا جباری را می دیدند مطمئنا نتیجه بازی چیز دیگری بود.نکته دیگری که باید به ان اشاره کنم نوع بازی نکونام است همانطوری که در مقاله پیش از بازی اشاره کردم حضور بموقع هافبکها ی میانی درزمان حمله می تواند از فاکتورهای اصلی پیروزی باشد که نکونام این نقش را بخوبی ایفا کرد

بازی ایران با لبنان وقطر یادآور یک لیگ پویا بود در این دوبرد وکسب شش امتیاز همه مربیان لیگ سهیم بودند ولی باز بسان گذشته وهمیشه نامی از این زحمتکشان نبود مربیانی که با همه کم توجهی های کیروش بکار خودادامه میدهند وبازیکنان آماده ایی را تحویل تیم ملی میدهند ولی همچنان نامی ویادی از آنها در این پیروزی ها نیست. بهترین نمونه آنهم وجود هاشم بیگ زاده در دفاع چپ تیم ملی است او که سال قبل در چنین روزهایی به تیم استقلال بازگشت همگان اورا عضو باند مافیایی امیر دانسته وحتی سکوها هم تحت تاثیر این افراد ضربات سنگینی به استقلال و بیگ زاده زدند ولی قلعه نوعی پای بیگ زاده ایستاد تا در چنین روزهایی که تیم ملی در این پست با کمبود مواجه شده بهترین استفاده را از این بازیکن بی ادعا ببرد وبازی های زیبا او مهرسکوتی باشد بر...

سخنان مربی کره وجوابهای کیروش در حد واندازه فوتبال ایران وکره نبوده وباید هر دو این مربیان کمی صبورانه تر به قضایا نگاه کنند .ایران با بردمقابل کره می تواند خودرا فوتبال جهان با ابهت تر کند.

خانواده

صفات همسر خوب

۱ -ایمان و دینداری :

به خاطر داشته باشید دینداری و ایمان فقط در ظاهر افراد و تقید آنها به اعمال مذهبی مشخص نمی شود بلکه دینداری افراد در معاشرت و در صورت امکان در معامله مشخص می شود. در این باره می توانید از دوستان ، خویشان و معاشرین او تحقیق کنید.

۲ -عقل و هوش :

همسر احمق و نادان نمی تواند همراه خوبی برای تمام عمر باشد؛ پس لازم است دختر و پسر با هم گفتگو کنند تا به مقدار عقل و شعور یکدیگر پی ببرند. در این گفتگو خجالت را کنار بگذارید و از هدف ازدواج، وظایف زن و شوهر نسبت به یکدیگر، انتظارات و توقعات، برنامه آینده زندگی، مشکلات احتمالی و راه حل آنها، حتی مسائل سیاسی، اجتماعی سئوال کنید؛ به این ترتیب خواهید فهمید که او به دنیای اطراف خود چگونه نگاه می کند و چه برنامه ای برای آینده خود دارد. برای اینکار می توانید از عقل و فهم پدر و مادر و سایر اعضای خانواده به عقل و شعور او پی برید. (البته این اصل کلی نیست و موارد خلاف فراوانی مشاهده می شود).

۲-اخلاق

زن و شوهر باید یک عمر با هم زندگی کنند. اگر خوش اخلاق باشند ، زندگی آنها شیرین ، دلپذیر، گرم و با صفا خواهد بود و با وجود تمام مشکلاتی که بر سر راه هر کسی وجود دارد، زندگی را حل و فصل خواهند کرد و بر عکس اگر یکی از آنها بدخلق باشند، زندگی برای هر دو نفر سخت و دشوار بوده و هیچ چیز نمی تواند تلخی آن را شیرین سازد. و اما راه های کشف اخلاق عبارتند از :الف- تحقیق از دوستان ب- بررسی اخلاق خانواده ج- گفتگو معاشرت

٤-عفت و نجابت

زندگی زناشویی بر پایه انحصار و اعتماد بر پا می شود. زن و شوهر قصد دارند تمام وجود یکدیگر را تصاحب کنند و شخص دیگری در این کانون انحصاری راه نداشته باشد. مرد از همسرش انتظار دارد که چشم طمع از مردان دیگر قطع کند و تمام وجودش را در اختیار او قرار دهد، به مردان بیگانه نگاه نکند، محبت دیگری در دلش نباشد، زیبائی هایش را در معرض دید دیگران قرار ندهد، با آنها شوخی و مزاح نکند و بالاخره عفیف و پاکدامن باشد.

۵-جمال و زیبایی

جمال و زیبایی در همسر یک مزیت واقعی است و نمی توان آن را نادیده گرفت. طبعاً مرد دوست دارد با زنی زیبا و دلربا ازدواج کند و همچنین زن نیز دوست دارد با مردی خوش تیپ و خوش قیافه ازدواج کند. در اینجا به احتزار دو نکته لازم است:

الف) هنگام انتخاب همسر باید ابتدا دنبال ایمان، اخلاق و عمل رفت و سپس با دنبال همسری زیبا بود. انتخاب همسری که زیبا بوده ولی فاقد دینداری، اخلاق نیک یا عقل باشد، به صلاح نیست. به خاطر داشته باشید که زیبایی صرف را میزان انتخاب خود قرار ندهید که از دست رفتنی است.

ب) نکته دوم اینکه گرچه زیبایی امری مطلوب است و در گزینش همسر باید مورد توجه قرار گیرد ولی نباید از حد معمول تجاوز کند و به صورت مشکل پسندی و وسواس درآید که عاقبت خوبی ندارد و منجر به بازداشتن از ازدواج خواهد شد.

به طور کلی افراد را می توان به سه دسته تقسیم کرد: اول در کمال زیبایی، دوم بدقیافه و زشت و سوم متوسط؛ دسته اول و دوم چندان زیاد نیستند و اکثر افراد در حد متوسط هستند. بنابراین اکثر افراد از زیبایی نسبی برخوردارند و قابل زندگی می باشند، اگر چه در حد اعلای زیبایی نباشند.

٦-شرافت خانوادگی

ازدواج با دختری که دارای شرافت خانوادگی است سبب خواهد شد که اولاً آن همسر خود نیز شریف و بزرگوار شود، دوماً به رفتار خانواده های شریف با عروس و دامادشان غالباً بهتر و مؤدبانه تر است؛ سوماً مراوده و معاشرت با خانواده همسر و امری اجتناب ناپذیر است، اثرات منفی به بار خواهد آورد. البته چنین نیست که همه فرزندانی که در خانواده های فرومایه رشد می کنند، حتماً شرور و یا همه فرزندانی که ثمره خانواده های شریفند، حتماً شریف باشند.

۷ -سواد

حداقل سواد مورد نیاز در شرایط کنونی اجتماع دیپلم است. البته برای دختر و پسر هر چه بیشتر باشد بهتر است. درباره سطح سواد توصیه های زیر می تواند راهگشا باشد:

الف) آقایان همسری با سطح سواد بالاتر از خود انتخاب نکنند؛ بلکه حداکثر باید طرفین در یک سطح باشند.

ب) آقایان پزشک لازم نیست حتماً با همسر پزشک ازدواج کنند چون به دلایل متعددی ممکن است با مشکل مواجه شوند؛ چرا که هر دو سخت گرفتارند و طبیعتاً نمی توانند نیازهای یکدیگر و حتی فرزندانشان را برآورده سازند.

۸ -مال و ثروت

مال و ثروت چیز بدی نیست ولی نباید در انتخاب همسر به عنوان هدف و انگیزه محسوب شود؛ در ضمن بهتر است خانواده زن و شوهر تقریباً از جهت امور اقتصادی در یک سطح باشند تا سازگاری بیشتری میان آن دو وجود داشته باشد؛ چرا که معمولاً سطح متفاوت سبب توقعاتی می شود که مشکل ساز خواهد بود.

۹ -تناسب در سن

زن و مرد اگر تناسب سنی داشته باشند، بهتر می توانند با هم زندگی کنند چرا که تمایلات جنسی آنها یکسان بوده است بهتر می توانند به خواسته های طبیعی یکدیگر پاسخ مثبت دهند. در تناسب سنی لازم نیست زن و شوهر در یک سن و سال باشند، بلکه بهتر است زن چند سالی از مرد کوچکتر باشد. البته تفاوت به این جهت است که زن ها در اثر بارداری و زایمان و شیر دادن زودتر از مردها شکسته می شوند و طراوت خود را از دست می دهند. اگر زن چند سالی از شوهرش کوچکتر باشد، مدت بیشتری می تواند نظر شوهر را جلب کرده و تمایلات او را ارضاء نماید. در نتیجه از محبت و صفای بیشتری برخوردار خواهند بود.

۱۰ -شغل داماد

قبل از هر چیز باید گفت حرفه ها متفاوت و هر کدام خصوصیات خاص خود را دارند. بنابراین دختر خانم ها باید در شغل خواستگار و تبعات شغلی او خوب فکر کرده و تحقیق کنند. اگر دیدند می توانند با لوازم و آثار شغلی او بسازند، که ازدواج را بپذیرند و تصمیم بگیرند خود را با وضع موجود تطبیق دهند ولی اگر چنین قدرتی را ندارند، بهتر است ازهمان اول این ازدواج را نپذیرفته و طرفین را درگیر عمری پشیمانی نکنند.

فرزند عامل تداوم یا فروپاشی یک زندگی ؟

آیا فرزندان باعث تداوم یک زندگی می شوند یا برعکس موجب برهم خوردن آسایش در زندگی زناشویی می شوند؟

برای جواب دادن به این سؤال لازم است یک زندگی را قبل از حضور بچه ها و بعد از آن مورد بررسی قرار دهیم. در اوائل سال ۱۹۵۷ دکتر لی مسترز گزارش داد که در ۸۳ درصد از اختلافات زناشویی که منجر به جدایی گشته ، مشکلات اساسی بعد از تولد اولین بچه بروز کرده است.

دکتر آرتو پی جک بای در مجله ازدواج و خانواده طی گزارشی می نویسد: ۸۷ درصد از زنان و شوهران جوان بعد از تولد اولین بچه یعنی به محض این که فرم خانواده تغییر می یابد، ازدواج خودرا در خطر می بینند.

دکتر هارولد فلدمن استاد دانشگاه کرنل می گوید: بسیاری از زوجهای جوان می پندارند که اگر پدر و مادر شوند لذت ازدواج برای آنها از بین خواهد رفت. زنان و شوهران جوان در ابتدای زندگی زناشویی از یک آرامش مخصوص برخوردارند. اما وقتی پدر و مادر می شوند با صدای اولین گریه کودک خود در شب درمی یابند که دیگر از آن آسایش و آرامش خبری نیست، و با خرید اولین اسباب بازی برای کودک خود می فهمند که دیگر مانند گذشته نمی توانند همه پول خودرا آن طور که می خواهند خرج کنند. زیرا کودک آنها علاوه بر مراقبت و توجه ، نیازهای مادی هم دارد که باید برآورده شود. عدم توانایی عده ای از زوج ها در تطبیق دادن خودشان با موقعیت جدید و ناآگاه بودن از وظایف مادری و پدری و نداشتن آمادگی برای پذیرفتن این تازه واردان است که سبب بروز مشکلاتی در زندگی می شود.

اکثر زنان معتقدند پنج سال اول پرورش کودک بسیار مشکل است. زیرا بچه به مراقبت های دائم احتیاج دارد. دراین دوران است که آنان بیشتر ، مشغول انجام وظایف مادری گشته و به نحوی از انجام وظایف همسری خود غافل می شوند. و مورد دیگر که این دوران را مشکل تر می کند، توقعات بیش از حد شوهران و خرده گیری های بی مورد آنان است. زیرا به طور طبیعی هر کودکی وقتی از مرحله نوزادی خارج می شود، نسبت به محیط اطراف کنجکاو گشته و با هر چیزی که در دسترسش باشد بازی می کند. و دراین میان امکان دارد باعث جابجایی و یا شکستن و یا از بین رفتن بعضی از وسائل خانه شود و بعد از انجام این کارهای کودک شکایت های شوهر شروع می شود که مثلاً " چرا مراقب نبودی که فلان چیز نشکند؟" و یا " چرا اجازه دادی به فلان چیز دست بزند؟ . این خرده گیری ها باعث رنجش زن و از بین رفتن آرامش در خانواده می شود و شاید شروعی برای تلخ شدن و از هم پاشیدن زندگی زناشویی باشد. یا مورد دیگری که در اکثر خانواده ها به طور ناخواسته وجود دارد وجود اختلاف نظر در پرورش کودک است. گرچه پدرو مادر هر دو به پرورش صحیح کودک خود علاقه مند هستند اما در بعضی موارد اختلاف عقیده پیدا می کنند.

مثلاً کودک برای اجازه گرفتن انجام کاری نزد پدر و مادر خود می آید. یکی اجازه انجام کار را به او می دهد و دیگری با انجام آن مخالف می کند. گاهی پدر، کودک را برای انجام کاری سرزنش می کند. این نوع اختلاف نظرهایی که تنها با تشریک مساعی زن و شوهر به راحتی قابل حل است، دربسیاری موارد باعث بروز اختلافات در زندگی زناشویی می شود. مثلاً مادر فکر می کند اگر پدر با انجام فلان کار نظری مخالف او داده است، علتش این است که قصد دارد عقاید و نقطه نظرهای او را نادیده گرفته و شخصیت او را خرد کند و پدر فکر می کند اگر مادر برای انجام کاری که به عقیده او درست نبوده کودک را تشویق نماید. قصد دارد بدین طریق از قدرت و توانایی او در محیط خانه بکاهد. ناگفته نماند که این اختلاف نظرها نه تنها در شخصیت کودک اثر نامطلوب دارد بلکه سبب بروز اختلافاتی در زندگی زناشویی می شود. متأسفانه در پاره ای از موارد مشاهده شده است که کودک بزرگتر گشته ، حتی از مرحله کودکی خارج شده و به مدرسه می رود، اما روابط پدر و مادر بهتر نشده و هنوز محیط خانه سرد و بی نشاط است.

بنا به گفته جامعه شناس معروف «جیسی برنارد» ، اگر خانواده ها قبل از تولد کودک برای پرورش او آمادگی نداشته باشند ، فرزند نه تنها در دوران خردسالی بلکه در دوران نوجوانی که بین ۶ تا ۱۴ سالگی است اثرات نامطلوب و عمیقی در خانواده می گذارد. نه تنها در جوامع مدرن امروز، بلکه در جوامع سنتی که هنوز در بعضی از کشورها وجود دارد فشار پرورش کودک بیشتر به عهده زنان است. زیرا پدر تمام مدت روز را مشغول کار و امرارمعاش است و مادر تنها در خانه به پرورش بچه ها مشغول است. فشار و تحمل مسئولیت های مادری به مراتب بیشتر از مسئولیت های پدری است و تحمل این مسئولیت ها بدون یاری پدر کاری بس مشکل و تحمل ناپذیر است. مسئولیت مادر از بدو تولد کودک شروع می شود و تا زمانی که فرزندان کاملاً بالغ گشته و مسیر زندگی خودرا جدا کنند ادامه می یابد. بسیاری از زنان و شوهران در تمام این مدت قادر نیستند یکدیگر را دریابند تا وقتی که بچه ها هریک به طرفی رفته و آنها دوباره خودرا مانند روزهای اول ازدواج تنها یابند.

گروهی دیگر از زنان و مردان تنها به علت داشتن بچه های مشترک به زندگی زناشویی خود ادامه می دهند و میل و رغبتی به یکدیگر ندارند. و گروهی دیگر چه قبل از پدر و مادر شدن و چه بعد از آن همیشه با علاقه و عشق زندگی کرده اند و ثمره ازدواجشان بچه های موفق بوده است و وقتی علت موفقیتشان را می پرسیم در پاسخ می گویند کهرعایت احترام، داشتن آگاهی، درک کردن یکدیگر، دلسوزی و نداشتن توقع زیاد ، خوشبختی را برای آنان به ارمغان آورده است. پر واضح است که در هر خانواده ای مشکلات کوچک و بزرگی بوجود می آید که ناشی از بزرگ شدن خانواده و افزایش اعضای آن خانواده است. اگر با چنین مشکلاتی برخورد کردید سعی کنید با صبوری و آگاهی آنها را حل کنید. زیرا در تمام دنیا و میان همه ی ملل چنین مشکلاتی بروز می کند و با کمی آگاهی رفع می شود.

همواره به خاطر داشته باشید که یک مادر و یا یک پدر خوب بودن، به معنی فراموش کردن مسئولیت های همسری نیست. و فکر نکنید اگر همه مسئولیت های همسری خود را دفن کنید در پرورش کودک خود موفق می شوید. زیرا بنیان یک زندگی را پدر و مادر می گذراند و رفتار آنان در دیگر اعضای خانواده اثر مستقیم دارد. به دنیا آمدن فرزندان ، ناخودآگاه به مشغولیت های زندگی می افزاید. لازم است بیشتر فعالیت کنید؛ زیرا مسئولیت خطیر مادری و پدری به مسئولیت همسری شما افزوده شده است.

برای این که یک کانون خانوادگی گرم تشکیل دهید لازم است مطالب زیر را رعایت کنید:

- از مقصر شمردن همسرتان در به وجود آوردن مشکلات به شدت پرهیز کنید.
- فراموش نکنید که پرورش فرزندان به عهده زن و مرد است.
- از آنجائی که مسئولیت امرار معاش به طور طبیعی به عهده مرد می باشد لازم است ساعاتی را از خانه دور باشد و به ناچار این مادر است که بیشتر از پدر باید در پرورش فرزندان بکوشد.
- اگر در مورد پرورش کودکان دچار اشکال شدید با همسرتان در مورد آن مشورت کنید. اما فراموش نکنید که یک مرد از درک کامل احساسات مادرانه عاجز است ؛ شاید خود شما راحت تر بتوانید مشکل را حل کنید.
- هرگز به شوهرتان نگویید : اگر من خوشبخت نشدم تو مقصر هستی.

در انتهای این مبحثیکی از پیشنهادات مفید مشاوران خانواده را برای بهبود بخشیدن زندگی زناشویی ارائه می دهیم.

بنا به عقیده این عدّه، زنان و شوهران بعد از به دنیا آمدن بچه ها باید سعی کنند هفته ای یک بار و یا حداقل ماهی یک بار بدون حضور بچه ها برای گردش و قدم زدن و یا خوردن شام و نهار از خانه بیرون بروند . این کار تأثیر بسزایی در ایجاد همدلی بیشتر بین همسران دارد.