

در تلگرام و اینستاگرام با همسران این گونه رفتار کنید



بدجنس هم گذاشته پشتش؟ یا نه اصلا همسران در ارتباط با مسأله‌ای مخالف موضع شما در جایی اظهار نظر کرده. در هر صورت به هیچ وجه من‌الوجه اجازه ندادید جلوی دیگران با یکدیگر مخالفت کنید یا پشت هم را خالی کنید. همدیگر را مسخره نکنید، نسبت به هم انتقاد نکنید. مخالفت را بگذارید برای خلوت خودتان. همچنین سعی کنید در دنیای مجازی نسبت به پست یا پیام همسران بازخورد به خصوص از نوع مثبت بدهید. مثلا وقتی شعری توی گروه می‌فرستد حتما اظهار نظر کنید، بگویید که قشنگ بوده و مقادیر کافی استیکر و ایموجی بوس و قلب ارسال نمایید.

حساس نباشید و حساسیت ایجاد نکنید

خواندن تک‌تک کامنت‌ها و منشن‌ها و چک کسانی که پست همسران را لایک کردند، همچنین چک گوشی همسر فقط باعث ایجاد یک وسواس فکری آزاردهنده در شما می‌شود. چک مدام باعث می‌شود ذهنتان دست به داستان‌سرایی بزنند و کسی را که سه پست متوالی برای همسران کامنت گذاشته متهم کنید به نظر داشتن به او. دودادور رصد کنید، ببینید اما مدام چک نکنید اگر هم رفتاری نامناسب چه از جانب همسر و چه از جانب دنبال‌کننده‌های او رخ داد حتماً موضوع را مستقیم و بدون نیش و کنایه با او در میان بگذارید. مثلا خیلی راحت بگویید من احساس می‌کنم فلانی به این دلیل و آن دلیل یا تو بیش از حد صمیمی شده و این موضوع من را اذیت می‌کند. همینطور از حرکت‌هایی که همسران را حساس می‌کند اجتناب کنید. مثلا اگر نسبت به کسی حساس است برایش منشن و کامنت نگذارید.

در دنیای مجازی نیز اولویت با همسران است

فرض کنید صبح از خواب بیدار می‌شوید و متاسفانه چشم‌هایتان را هنوز درست و حسابی باز نکرده دستتان را به سمت گوشی می‌برید. از آن طرف نامزدتان ۲ ساعت پیش از خواب بیدار شده و بی‌صبرانه منتظر پیام صبح بخیر شماست. یا نه اصلا همسران وقتی از خانه بیرون رفته که شما خواب بودید. منتظر است حالی از او بپرسید. یا مثلا همسر یا نامزدتان چشم انتظار شماست تا از سفر برگردید یا ساعت کاری، کلاس و امتحانات تمام شود و خبری از شما برسد. اما در عوض شما چه کار می‌کنید؟ وارد هزار تا شبکه اجتماعی می‌شوید و برای ۵۰ نفر کامنت و بوس و قلب می‌گذارید اما به او پیام نمی‌دهید. شما جای همسران باشید چه حالی می‌شوید؟ همانطور که هر روز صبح اول به همسران صبح بخیر می‌گویید نه همسایه طبقه بالایی در دنیای مجازی هم اولویت اول با همسر است.

همزمان با چند نفر چت نکنید

حتما این تجربه را داشته‌اید. اینکه کسی توی چت فقط با شما نیست و احتمالاً دارد هزار تا کار دیگر همزمان انجام می‌دهد. چه حسبی به شما دست می‌دهد؟ لطفاً این کار با همسران انجام ندهید. همزمان با دیگران چت نکنید یا به دیگر شبکه‌های اجتماعی‌تان سر نزنید. اگر مجبور به این کار هستید مثلا در گروه کاری گیر افتاده‌اید حتماً اطلاع بدهید و اجازه بگیرید.

قرار نیست به پلیس بازی و چک مداوم ختم شود تنها قرار است مایه امنیت خاطر همسرمان باشد.

مجازی کردن دعوا ممنوع

دعوا را مجازی نکنید. دعوی طوفانی و سختی را پشت سر گذاشته‌اید، قبول! اما بلاک کردن حتی به صورت موقت دردی از شما دوا نمی‌کند. این کار مثل برداشتن بالش و خوابیدن توی حال است. با هم دعوا کرده‌اید اما باید متعهد باشید که جواب پیام‌ها و تلفن‌ها را بدهید. قرار نیست قربان صدقه هم بروید اما قرار هم نیست همسران را که زنگ زده سر راه ماست

قرار نیست به پلیس بازی و چک مداوم ختم شود تنها قرار است مایه امنیت خاطر همسرمان باشد.

مجازی کردن دعوا ممنوع

دعوا را مجازی نکنید. دعوی طوفانی و سختی را پشت سر گذاشته‌اید، قبول! اما بلاک کردن حتی به صورت موقت دردی از شما دوا نمی‌کند. این کار مثل برداشتن بالش و خوابیدن توی حال است. با هم دعوا کرده‌اید اما باید متعهد باشید که جواب پیام‌ها و تلفن‌ها را بدهید. قرار نیست قربان صدقه هم بروید اما قرار هم نیست همسران را که زنگ زده سر راه ماست

تبیان: قدیم‌ها که شبکه‌های مجازی نبود و دسترسی به یکدیگر این میزان میسر نمی‌شد، آدم‌ها چقدر سختی می‌کشیدند. رابطه‌ها زمان کارتهای تلفن و اینترنت‌های دایال‌آپ چه شکلی بود. آنها که مدت‌ها برای شنیدن صدای کسی که دوستش دارند منتظر می‌ماندند، خوشحال‌تر بودند یا ما که می‌توانیم در هر لحظه خبر بگیریم و بدهیم که کجاییم و دقیقا داریم چه کار می‌کنیم؟ هر چه که هست در حال حاضر روابط وارد ساحت مجازی نیز شده است که فرصت‌ها و تهدیدهای خودش را دارد و برای داشتن رابطه‌ای بهتر باید زمانی را که مجازی و بدون حضور مستقیم یکدیگر می‌گذرانیم مدیریت کنیم.

بی‌خیال حرف‌های مهم و حیاتی بشوید

شاید راحت‌ترید گله و شکایتان را رو در رو با همسران در میان نگذارید یا درباره موضوعی مهم غیر حضوری صحبت کنید. اما باید بدانید در دنیای چت بدون شنیدن لحن و دیدن زبان بدن طرف مقابل حداقل ۹۷ درصد از معنایی را که شخص می‌خواهد به شما منتقل کند، دریافت نخواهید کرد. تا به حال برایتان پیش نیامده است که لحن جمله‌ای از نامزدتان را درست متوجه نشوید و به خاطر همان جمله بساط دعوا را علم کنید؟ سعی کنید در دنیای مجازی بی‌خیال حرف‌های مهم و اساسی بشوید و بیشتر مکالماتی را که شبهه‌های ایجاد نمی‌کند پیش ببرید. مثلا هیچ کس در این دنیا «قربانت بروم» را با لحن عصبانی نمی‌خواند!

متعهد بودن خود را ابراز کنید

در دنیای مجازی متعهد بودن خود را به همسران و دیگران ابراز کنید. منظور این نیست که هر روز از کله، چشم و دست همسران عکس بگذارید و زیرش بنویسید حضرت عشق و ما را هم دیوانه کنید، نه. حتی منظور این نیست که بالای اکانتتان عکس بوس و حلقه بگذارید و بنویسید married با @ فلانی، نه! با رفتارن نشان بدهید که آدم متعهدی هستید. هر کسی را فالو نکنید، حضور هر کسی را در صفحه‌تان نپذیرید. هر تصویری را منتشر نکنید. هر چیزی را لایک نکنید و با هر کسی وارد گفتگو نشوید. به نحوی با دیگران ارتباط نگیرید که گمان کنند شما تنها و غیرمتاهلیید.

در دسترس باشید

آن وقت‌ها که موبایل نبود آدم‌ها صبح می‌رفتند و شب می‌آمدند. تماسی هم با آنها نداشتیم، نگران‌شان هم نمی‌شدیم، اما حالا کافی است جواب پیامی را دیر بدهیم و گوش‌سیمان خاموش باشد، دیگران سریعاً نگران‌مان می‌شوند. همیشه برای همسر خود در دسترس باشید. اگر مدتی نمی‌توانید پاسخگو باشید حتماً قبل اطلاع بدهید. اگر پیامی را می‌بینید و نمی‌توانید همان موقع پاسخ بدهید حتماً بگویید که بعداً جواب خواهید داد. اگر برای دیگران last seen recently هستید حتماً برای همسران این گزینه را حذف کنید تا از زمان آنلاین بودن شما با خبر باشد. همه این توصیه‌ها

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۶/۱۲۰۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی:

- ۱- قنات - نوعی عملیات ویژه مبارزان فلسطینی
- ۲- حرف زیادی - روی درهای قدیمی نصب می‌کردند - راه و روش
- ۳- مردان حق - قبل از دهگان - از علوم خاصه
- ۴- رها - فرخندگی - مخفف تو را - از اشکال هندسی فضایی
- ۵- حقه و کلک - ناشنوا - مانع
- ۶- حمله کننده - از استان‌های جنوبی
- ۷- سنگینی - آواز هولناک - جیوه
- ۸- گل ناامیدی - مایه حیات - بدون - از دانه‌های خوراکی
- ۹- از عناوین نظام آمریکایی - دشمنی - از نازل شدنی‌ها
- ۱۰- پدر - خراب - مرکز ایتالیا
- ۱۱- درخت زبان گنجشک - قبل از برخی افعال می‌آید - مرورید
- ۱۲- از بخرهای عروضی - نسر - بی‌نیاز - از اسامی مغولی و ترکی
- ۱۳- از نام‌های عربی مردانه - سردکننده - نامی دخترانه
- ۱۴- شتر - مجتهد - ای
- ۱۵- زاناسویی - پاسگاه شهری

عمودی:

- ۱- به تاکسی می‌پردازند - ملکه معروف انگلیسی
- ۲- بزرگترین قله فارس - جایگاه - ظاهر ساختمان

جواب جدول شماره ۹۶/۱۱۹۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ل	ن	ا	ک	س	ا	ش	ی	ا	س	ت	ا	س
۲	د	م	ن	ت	و	س	ک	س	ی	ز	م	و	ز	و
۳	ا	ن	ی	س	م	ا	ر	ا	ی	ا	ن	ا	ر	ا
۴	م	ه	م	ل	ب	خ	ل	م	ا	م	ا	د	ا	د
۵	ی	ا	ر	ا	ر	ک	ت	ک	ا	ر	د	ی	ا	ر
۶	م	ا	ن	ا	م	ا	ج	م	ا	ت	ه	ا	ت	ب
۷	ن	ا	م	ر	ج	م	ا	ی	ا	ب	و	ا	ن	ا
۸	ع	ب	ر	د	ص	د	و	ک	ن	ر	ا	ر	ا	ر
۹	ا	ه	ر	د	ر	ج	م	ش	ا	م	ا	ر	ا	ر
۱۰	ن	ک	ا	و	ه	ی	ک	ا	ن	ا	ن	ا	ن	س
۱۱	و	ل	غ	ر	م	ه	م	ه	ر	م	ن	ک	و	و
۱۲	ط	و	ر	ی	و	ن	ش	ت	ه	ب	ا	ب	ل	ل
۱۳	ن	ا	و	ی	ن	ز	ا	ع	م	ج	ر	و	م	م
۱۴	ی	ا	ر	د	و	ا	ر	د	ت	ی	ا	ا	ا	ا
۱۵	س	ل	ا	م	ت	ی	ا	ش	م	ی	ز	ا	ز	ز

- ۱۰- مذکر - از شاهان ساسانی - از دانه‌های خوشبو
- ۱۱- از ضمایر عربی - اصولی و زیربنایی - اطراف چاه می‌چینند
- ۱۲- پایه حقوقی - فارسی درباری - زندان - سلاح کاشتنی
- ۱۳- چشم - نشانه - پرچم‌ها
- ۱۴- لطیف - از میوه‌های بهشتی - از نژادهای اصیل ایرانی
- ۱۵- ترس - بخشش - از پرندهگان دوستدار آب
- ۳- از شهرهای اطراف تهران - خدشه و صدمه - زبان
- ۴- چین و چروک صورت - فرمان - از فرزندان نوح (ع) - نوعی پول غیرشرعی
- ۵- واحد پول ترکیه - از شهرهای کردشین عراق - اثر چربی روی لباس
- ۶- جمع موهبت - صفحه اینترنتی
- ۷- زندانی در تهران - دعوا - فاصله بین دو شهر
- ۸- روش نویسندگی - از اجزای شوراها شهر - بندگی
- ۹- معامله کالا به کالا - ساز چوپان - نوعی انجیر مرغوب خشک در استهبان

جواب جدول شماره ۹۶/۶۵۹

1	9	4	3	6	2	8	5	7
2	8	7	4	1	5	3	6	9
6	5	3	7	8	9	1	2	4
9	2	8	1	4	7	5	3	6
5	3	1	6	9	8	7	4	2
4	7	6	2	5	3	9	1	8
7	4	5	9	2	1	6	8	3
3	1	2	8	7	6	4	9	5
8	6	9	5	3	4	2	7	1

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پرنرنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

جدول شماره ۹۶/۶۶۱

1			8					
5	9		2					7
			7	1	9	5	6	
		6		3	4	2	7	
7	5					1	4	
3	4	1	5			9		
4	8	2	7	5				
5				6		7	3	
				8				5

سودوکو