

راه حل انتخابی، مسئولیت‌هایی را برای شما به همراه خواهد داشت. در مورد اینکه هریک از شما برای بهبود رابطه‌تان چه کاری باید انجام دهید و چه تغییراتی باید در خود به وجود بیاورید، با هم صحبت کنید. هم شما و هم همسران باید وقت زیادی را صرف کنید و حسابی تلاش کنید. اگر واقعا می‌خواهید که زندگیتان را حفظ کنید، هریک از شما باید دلایل، بهانه‌ها و عقاید خودخواهانه‌ی خود را فراموش کنید. الان خیلی بیشتر از هر زمان دیگری باید رفتارتان را برای رسیدن به هدف مشترک‌تان (حفظ زندگی زناشویی) کامل کنید.

از افرادی که کاملا به آنها اعتماد دارید کمک بگیرید
اگر به مرحله‌ای رسیدید که فکر می‌کنید خود نمی‌توانید مشکلاتتان را حل کنید بهتر است از دیگران کمک بگیرید نکته بسیار مهم این است که از کسانی کمک بگیرید که اولاً به هر دوی شما نزدیک باشند ثانیاً هر دوی شما به او اعتقاد داشته باشید. شاید فکر کنید اگر مشکلات خود را با دیگران مطرح کنید آبروبریزی شود ولی این بهتر از این است که مشکلات شما حد شود و آنگاه همه با خبر شوند آیا در این موقع آبروبریزی و شرمندگی شما بیشتر نخواهد بود؟

در صورت نیاز نزد متخصص بروید
اگر تمام تلاش خود را کرده‌اید و در آخر به این نتیجه رسیدید که به راه حل مناسبی دست پیدا نکرده‌اید، الان مرحله‌ای است که باید از یک متخصص کمک بگیرید. مشاور خانواده می‌تواند کمک فوق‌العاده‌ای به ازدواج بحران زده‌ی شما بکند. نه شما و نه همسران نمی‌توانید وکیل بگیرید قبل از اینکه مشکلاتتان را با مشاور خانواده در میان بگذارید. به این علت که مشاور خانواده ریشه‌ی تمام مشکلات و مشاجره‌هایتان را پیدا می‌کند، می‌تواند خیلی زود متوجه شود که هر یک از شما چه کارهای مثبت و منفی انجام داده‌اید و بر خلاف خانواده‌هایتان بدون اینکه طرف یکی از شما را بگیرد، قضاوت منصفانه و عادلانه‌ای برای شما انجام می‌دهد؛ و در نهایت سعی در حل مشکلات شما دارد. و مهمتر از همه‌ی این موارد، مشاور خانواده قادر است که راه کارهایی را پیدا کند که رابطه و زندگی شما را از این بحران خارج کند.

بنابراین اگر ازدواج شما در نقطه بحرانی قرار دارد و زمان کافی برای امتحان کردن راه حل‌های دیگر برای رو به راه کردن اوضاع ندارید، رفتن پیش متخصص ازدواج و مشاور خانواده بهترین شانس شماست. هر ازدواجی پستی بلندی، سختی و مشکلات خودش را دارد. بچه‌ها، مسئولیت‌های زندگی، برنامه‌های سخت و دشوار و گرفتاری‌های کاری؛ می‌توانند حتی برای زوج‌های عاشق نیز آسیب‌ها و مشکلاتی را به دنبال داشته باشند و به رابطه‌شان صدمه بزنند... در هر صورت، اگر راه‌حلی را پیدا کردید که باعث بهتر شدن رابطه و حل مشکلاتتان می‌شود، معطل نکنید؛ الان وقت انجام دادنش است. فراموش نکنید که همیشه، بهترین و مفیدترین راه حل‌ها زمانی برای بهبود مشکلات ازدواج‌تان کاربرد دارند که هر یک از شما با هم برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش کنید. بنا بر این اگر می‌بینید هنوز حفظ زندگی مشترکتان برایتان مهم و ارزشمند است، بهترین حرکت خود را انجام دهید. با روش‌های درست و صحیح برای برطرف کردن مشکلاتتان اقدام کنید و از حل کردن مسائل غفلت نکنید.

در آخر به یاد داشته باشید که ازدواج دائمی ترین آموزشگاهی است که یادگیری نکته‌های مهم آن هیچ‌وقت تمامی ندارد، و هنوز بهترین راه جامعه انسانی برای ایجاد یک رابطه خوب و مستحکم در دنیای مدرن و خشک امروزی است.

مرکز مشاوره و مددکاری معاونت اجتماعی پلیس فارس

نجات زندگی مشترک در یک قدمی طلاق



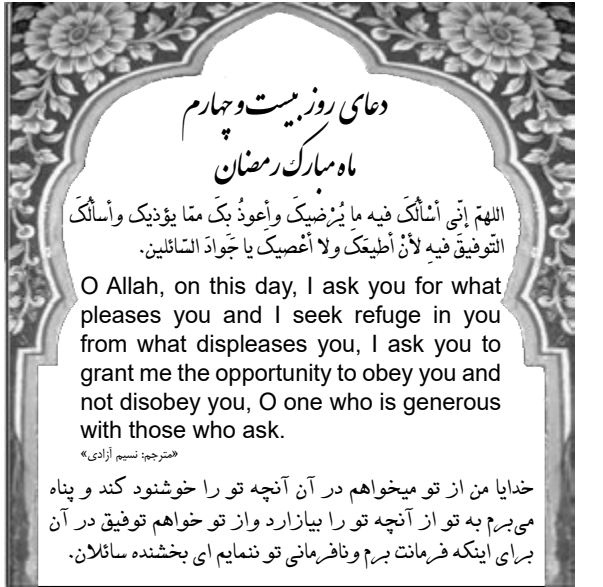
موقعی که با همسران در باره‌ی مشکلات زندگیتان صحبت می‌کنید، دقت کنید و انصاف را رعایت کنید. از این که وقتتان را برای چرخه‌ی میوه و ناقص متهم کردن و محاسبه‌ی مقدار اتهام شریک زندگیتان هدر دهید، به شدت پرهیز کنید. بهترین راه‌حل، حذف کردن کلمه‌ی «تو» در شروع جمله‌هایتان است. مثلاً: «تو قدر کارهایی رو که من انجام میدم رو نمیدونی» یا «تو تمام وقتت رو با دوستان میگذرونی». با گفتن جمله‌هایی نظیر جملات بالا، این طور وانمود می‌کنید که همسران یک متهم و جنایت‌کار واقعی است و شما تنها کسی هستید که به او بیشترین ظلم شده است. به جای گفتن این جمله‌ها تلاش کنید بگویید: «اگر از کارهام قدر دانی بشه، من احساس ارزش بیشتری در زندگیمون می‌کنم» و «خیلی خوب می‌شد اگه می‌تونستیم زمان بیشتری رو با هم سپری کنیم». خودتان قضاوت کنید؟ واقعا کدام جملات مؤثرتر و کاربردی‌تر هستند؟ به خاطر داشته باشید که برای زندگی مشترک و رفع اختلاف‌ها هر دو طرف باید اویت‌ها و بعضی از اصول زندگی خود را عوض کنند و این امکان‌پذیر نیست مگر با همکاری و همدلی دو طرفه و فرصت دادن به یکدیگر.

راه حل را پیدا کنید
بعد از اینکه مشکلاتتان را ریشه‌یابی کردید و متوجه شدید که حرف حساب همسران چیست، سعی کنید به دنبال بهترین راه حل باشید. قبول دارم که گفتن این حرف به مراتب از انجام دادنش راحت‌تر است اما غیر ممکن نیست. یادتان باشد که

قانون‌های از قبل مشخص شده را رعایت کنید. مثلاً زمانی که همسران این فرصت را به دست آورده تا از افکار، نظرات و احساساتش صحبت کند؛ صحبت‌هایش را قطع نکنید. سعی کنید موضوع اصلی مشاجره‌هایتان را پیدا کنید و در این حین، بای اتفاق‌هایی که قبلاً افتاده را وسط نکشید و یا همسر و زندگیتان را با دیگران مقایسه نکنید، در غیر این صورت فقط درگیر مسائل پیش پا افتاده شده‌اید، در حالیکه مهمترین مسائل و مشکلاتتان حل نشده باقی مانده‌اند.

ایراز احساسات
در مورد احساسات و افکارشان حرف بزنید و کاملاً شفاف و روشن توضیح دهید که دقیقاً چه چیزی و چرا شما را ناراحت کرده؟ اگر همیشه احساساتان را درون خودتان بریزید، تنها چیزی که به دست می‌آورید حالت عصبانی و ناراحتی است که دائماً همراه شماست و شما نمی‌دانید که چرا این حالت را دارید و به مرور زمان این حالت، تبدیل به یک عادت و خجسته‌نگار در شما می‌شود. علاوه بر این، به نظر شما این خیلی دور از انصاف نیست که توقع داشته باشید که همسران بتواند فکر و ذهنشان را بخواند و راجع به این که ممکن است چه احساسی داشته باشید قضاوت کند؟ به شما قول می‌دهم زمانی که این مسائل را برای یکدیگر مطرح می‌کنید، از اینکه چه چیزهایی را نمی‌دانستید و چه قدر از احساس طرف مقابل‌بی‌خبر بودید؛ حسابی غافل گیر خواهید شد.

از متهم کردن یکدیگر دست بردارید



تجربه‌های کمی در زندگی وجود دارند که به تلخی طلاق هستند. طلاق، فقط به قطع رابطه بین زن و شوهر معطوف نمی‌شود بلکه اثرات آن تأثیرگذار است. پس زمانی که احساس می‌کنید زندگی شما تبدیل به جهنم شده و طلاق تنها راه‌حل به نظر می‌رسد، و می‌خواهید خود اوضاع زندگیتان را به دست بگیرید، باید برای سختی‌ها آماده باشید، صبر و شکیبایی زیادی از خودتان نشان دهید تا با مشکلات جدید دست و پنجه نرم کنید. پس اگر قرار است با طلاق مشکلات جدیدی را تحمل کنید بهتر نیست قبل از اینکه همه چیز را به هم بزنید و برای همیشه دیر شود یک بار دیگر سعی کنید، با روبرو شدن با حقایق متوجه می‌شوید هنوز همه چیز تمام نشده و هنوز شما زندگیتان را دوست دارید و نمی‌خواهید به این راحتی آن را از دست بدهید؛ مهم نیست چه قدر سخت یا دشوار است، مطمئن باشید که جواب می‌گیرید.

راه حل‌های زیر می‌تواند از طلاق جلوگیری کند
با واقعیت روبه‌رو شدن
اولین قدم برای جلوگیری از طلاق این است که قبول کنید، مشاجره و مشکلات زیادی در زندگی خود دارد که باید هر چه زودتر حل شوند. اغلب اوقات زوجین مخصوصاً خانم‌ها فکر می‌کنند که اگر مشکلاتشان را با یکدیگر در میان بگذارند باعث به هم خوردن رابطه‌شان می‌شود و همین طور روابط خود را تیره‌تر می‌کنند. این مسئله مانند واژگونی قایق رابطه‌شان از ترس برخورد با صخره است. یادتان باشد که اگر خود قایق‌تان به صخره برخورد کند خیلی بهتر از اینست که خودتان با دست‌های خودتان آن را واژگون کنید. پس شجاع باشید و در مورد اتفاقاتی که افتاده با همسران صحبت کنید.

صحبت کنید و ببینید که چه اتفاقی افتاده است
صحبت نکردن چیزی است که زندگی شما را آشفته کرده و دلیل اصلی به وجود آمدن وضعیت فعلی‌تان شده است. اگر طرف مقابل‌تان از شما صحبت می‌کند،

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۶/۱۲۲۳

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- نوعی پارچه کم‌ارزش - از ترکان ساکن استان فارس
- ۲- خاندان - نام عمومی شهید پیامبر اکرم(ص) - از صیفی‌جات خورشیدی
- ۳- یاری شده - لحاف‌دوز - لقب امام پنجم شیعیان
- ۴- آسانی - سوراخ‌کن برقی - شکوفه زیبای دار - بسیار محرمانه
- ۵- داد و فریاد - شاه دم بریده - مخفف اینک
- ۶- از مشاعل ساختمانی - سنگ آسمانی
- ۷- نظیر و مثل و مانند - ادویه مرغ و ماهی - به دنیا آمدن
- ۸- دوست - از توابع استان کرمان - تلخ - روشنایی
- ۹- نردبان - امکان‌پذیر - درخت ترسو
- ۱۰- نصف‌دولا - زن سراینده شعر - از صفات میهم
- ۱۱- صفحه اینترنتی - پاسخ منفی عرب - ابر زمین گیر شده - عدد فوتبالی
- ۱۲- خوف - زره - جگر - گل سرخ
- ۱۳- واحد نظامی - زیبا - آب خورده
- ۱۴- لخت - روشن‌تر - علامت مفعول بی‌واسطه
- ۱۵- کنایه از آدمی که دنبال مال مفت می‌گردد - مضحک

عمودی:

- ۱- چیز دست‌نایافتنی - تسخیر روانی
- ۲- اطراف دهان - به اوج رسیدن - کوچکتر از شاخه

جواب جدول شماره ۹۶/۱۲۲۳

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

- ۳- به قوه بینایی می‌گویند - از زبان‌های شده
- ۱۰- قیمت - ترسیده شده - رودی رایج در ایران - میج دست
- ۴- سلام تلفنی - از بیماری‌های خطرناک - خوردن - فرزندزاده
- ۵- داستان بلند - اساس و پی ساختمان - چهره
- ۶- فشردگی - ردیف
- ۷- نام مادر گرامی حضرت پیامبر(ص) - معادل ای - سازنده بنا
- ۸- از استان‌های کویری - اولین خوان رستم - واحد پول ژاپن
- ۹- مرکز بوداییان تبت - پسوند همانندی در فارسی - پاره گل فشرده

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر 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.

جواب جدول شماره ۹۶/۶۸۳

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

جدول شماره ۹۶/۶۸۴

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

سودوکو