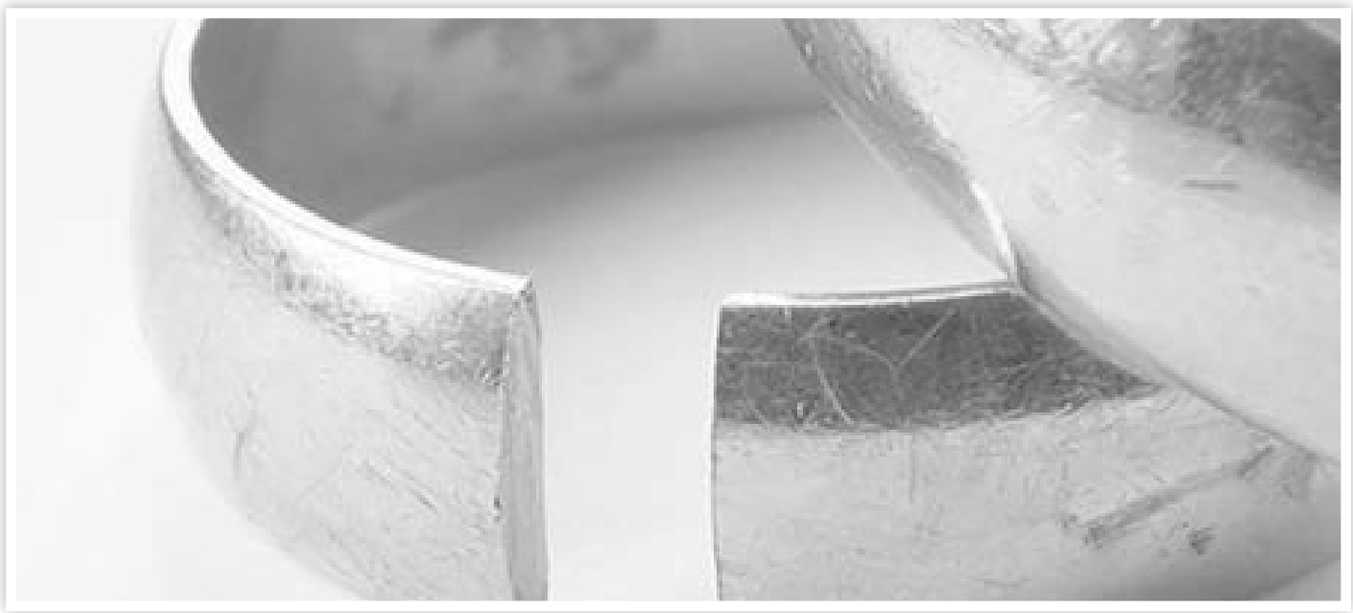
نامزدی شکست خورده را فراموش کنید



تبیان: اگرچه که ازدواج با دنیایی از امید و آرزو و شـور و اشتیاق اتفاق می افتد اما پیوند دو آدم همیشه سرنوشت خوبی ندارد. گاهی شما در همان دوران نامزدی متوجه می شوید که به درد هم نمی خورید یا انتخاب اشتباهی داشته اید.

اولین فکری که به نظرتان می رسـد این است که باید همه آرزوهایتان را چال کنید و به فکر شروع دوباره ای باشید. تلخـی این شکسـت زود هنگام، همه زندگی شـما را در بر می‌گیرد اما به هم خوردن یک نامزدی، پایان زندگی نیسـت. می خواهید بدانید که بعد از یک شکسـت عاطفی چطور باید به زندگی برگردید؟

دوره سوگ را بگذرانید

شکست عشـقی، یک فقدان دردناک را به همراه دارد که باعث می شود حالاتی شـبیه به سوگ بعد از، از دست دادن عزیزانتان را تجربه کنید. از سـوی دیگر، شـما حجم زیادی از خشـم، دلخوری، ناامیدی و پشـیمانی را تجربه می کنید. ترکیب همه این حس ها، فشـار زیادی به شما می آورد. پس سعی نکنید غمتان را انکار کنید. بپذیرید که اوضاع مثل سابق نیسـت و حق دارید که ناراحت باشـید. سـوگ شما در این موقعیت، هفت مرحله دارد که باید یکی یکی از آنها بگذرید تا به وضعیت با ثبات روانی برسـید. این مراحل عبارتند از: انکار واقعیت، خشـم، یافتن گناهکار و مقصر، افسردگی، احساس ترس و ناامنی و در نهایت، پذیرش اتفاقاتی که افتاده.

درست است که برای بازیابی سلامت روانی تان نیاز دارید این مراحل را بگذرانید، اما همزمان حواستان به خودتان باشد که خودتان را به کلی به دسـت غم نسپارید و در این مراحل متوقف نشـوید. دوره ای را برای ناراحتی تان درنظر بگیرید و پس از آن سـعی کنید به خودتان کمک کنید تا حالتان بهتر شـود. دنیا هنوز به پایان نرسیده و شما همچنان شانس های خوبی برای ازدواج خواهید داشت. مطمئن باشید عشق فقط با این یک نفر معنا نمی شده و هنوز فرصت تجربه آن را دارید.

به زندگی برگردید

کمـک کردن به خودتـان را متوقف نکنید. سـعی کنید فعالیت‌های عادی و جاری زندگی تان را از سـر بگیرید. شما بعد از این شکسـت، نیاز به شـبکه ای حمایتی از دوستان و عزیزانتان دارید. پس با دوستانتان بیشتر مراوده کنید و سعی کنید انرژی مورد نیازتـان را از این جمع ها و این حمایت ها به دسـت آورید. یک دل مشغولی جدید برای خودتان تعریف کنید تا وقت‌های فراغت تان را به آن مشـغول شـوید. این دلمشغولی باید به شما حس سرخوشی و زندگی بدهد. ممکن است این حس را در ورزش پیدا کنید یا در فعالیت های خیریه. حتی شـاید تصمیم بگیرید یک کسـب و کار جدید را تجربه کنید. در هر صورت، به دنبال لذت باشید.

رشد کنید

خشم و غبن و پشـیمانی تان را در مسیر دیگری هدایت کنید. شما الان انرژی عظیمی در وجودتان دارید که متاسفانه منفی اسـت. از این انرژی منفی یک نتیجـه مثبت بگیرید. چطور؟ روی رشد خودتان متمرکز شوید. سعی کنید به شدت پیشـرفت کنید، به آرزوهایی که همیشـه داشته اید برسید و خود را ارتقا دهید. آن قدر که گذشـته، برایتان کوچک و کم اهمیت شود.

ریشه مشکل را بخشکانید

در هر شکستی، درس هایی برای آموختن وجود دارد. وقتی حال و هوای دلتان بهتر شـد، سـعی کنید خودشناسی کنید. ببینید دلیل این شکسـت چه بوده. کجاها اشتباه کرده اید و چه کار باید بکنید تا این اشتباهات تکرار نشوند. شکست تان را تحلیل کنید و از خود بپرسـید چه درسـی از این شکست می‌گیرید؟ اگر لازم اسـت با یک مشـاور خبـره در این باره مشورت کنید. هر کاری می توانید برای پیدا کردن خودتان و درس گرفتن از این اتفاقات انجام دهید.

بعد از شکست عاطفی، مراقب باشید این کارها را انجام ندهید:

– موسیقی، فیلم یا داسـتان های غمگین ممنوع. مراقب باشید با این ابزارها خودتان را در چاه ناامیدی غرق نکنید.

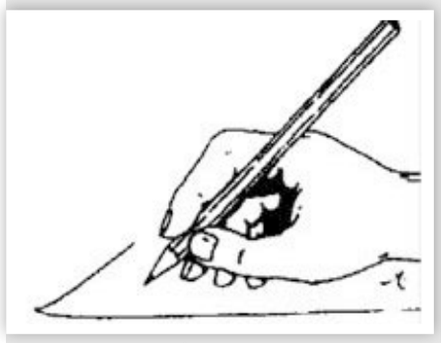
– هر جا می روید، به بدگویی پشـت سـر نامزد سابقتان ننشینید و از خانواده تان هم بخواهید برای حفظ آرامش شما و حفظ حرمت ها این کار را نکنند.

– از آدم های منفی باف، حسود، آتش بیار معرکه بپرهیزید و به هیچ عنوان اجازه ندهید کسی برایتان خبر ببرد یا بیاورد.

– بـه سـرعت وارد یک رابطه جایگزین نشـوید. تا تمام نکردن دوران سوگ و پیدا نکردن خودتان، به هیچ عنوان به گزینه های ازدواجتان پناه نبرید. چون در این صورت، شخصی را انتخاب می کنید که فقط ناجی شما باشد و احتمالا در این بین همه معیارهایی که برای ازدواج دارید، فراموش می شوند.

سینای دلم

لقمان مویدی



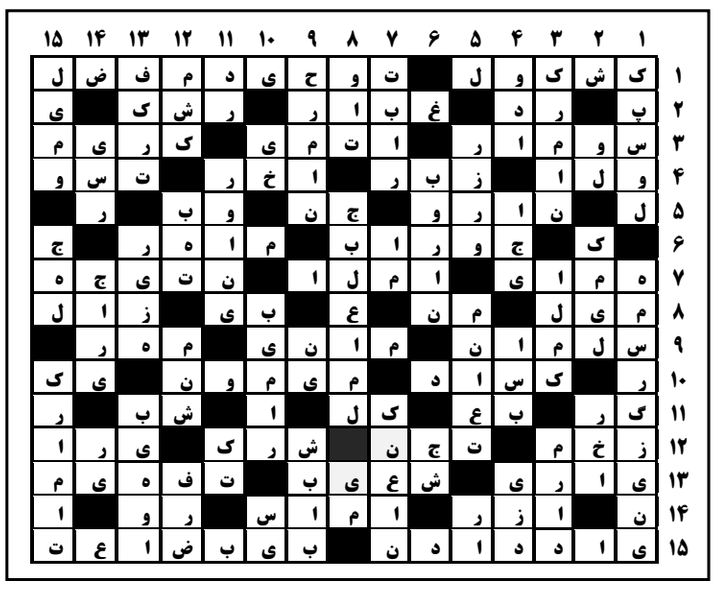
سینای دلم حوصله‌ی شیر ندارد
این رفته ز خود طاقت زنجیر ندارد
هر شعله که بر پیکره‌ی خویش کشانم
کم از هوس بوسه‌ی شمشیر ندارد
کو اهل دلی تا که به چشمش بنمایم
دل میل به بازیچه‌ی تقدیر ندارد
آن یاوه که ما را به پشیزی نستاند
در گوش کرش تعزیه تأثیر ندارد
در کاسه‌ی زر خاک تحول نپذیرد
هرگز دل رسوا شده تدبیر ندارد
پندار سیه درخور پروار شدن نیست
هر مغلطه‌ای ارزش تحریر ندارد
در بیشه که آهوصفتان گرم چرایند
روباه پریشان صفت شیر ندارد
پیر خرد اندیشه به دفتر نکشاند
شب آینه بر کوچه تصویر ندارد

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۶/۱۳۹۱

افقی:
۱-خوشه آسمانی- پس از غزنویان بر ایران حکومت کردند
۲-برابر- پذیرنده کفالت- سفر آشفته
۳-تالاب- پهلوانان- نفوذ
٤-مـادر ترکی- افسـانه- نـرم کننده- از ماه‌های پاییزی
۵-سـتون دین- قبل از برخی افعال می‌آید- پهلوان
٦-چشمه- به شنوایی کمک می‌کند
۷-دهن- صحرا- وسیله
۸-دوست- مخفف اگر- تلخ- باغی در شیراز
۹-نگهبان- اداره کننده- محکم و جدی
۱۰-اولیـن فصل سـال- پلیـس راهنمای خودروها در جاده- علامت جمع در فارسی
۱۱-مکان- از اسـامی رایج در چین و کره- چهره- خانم‌ها به مو می‌زنند
۱۲-جای طبابت- گنگ- گردن- خانه
۱۳-داد و بیداد- وسط- راوی اخبار گذشتگان
۱٤-از سوره‌های قرآنی- شعله آتش- ضمیر اول شخص مفرد
۱۵-از مشاغل سـخت که در زمستان رونق می‌گیرد- اهل فرهنگ

عمودی:
۱-کاسه مسی- بالاترین مقام اجرایی کشور
۲-درخت زبان گنجشک- جمع حس- املای قدیمی اتو
۳-خراب- کلاغ- اسب
٤-چین و چروک صورت- سـلاح کاشتنی- سرو کوهی- موضوع
۵-مانند- از گل‌های زینتی- من و تو
٦-یاد شده- مادر عرب
۷-فرستاده شـده- تعجب زنانه- از بیمارستان‌های اوقافی شیراز
۸-شب عرب- درد شکم- با افسوس همراه است
۹-نام دیگر سـال خورشیدی- ای- صفت حضرت ابراهیم(ع)
۱۰-ساز چوپان- در گرو- نیکی
۱۱-مبتـلا بـه فتـق- از بازیکنان برزیلی- مکمل شلوار
۱۲-آسانی- بازی- بزه- بی‌خطر
۱۳-بزرگوار- از توابع استان مرکزی- روشن‌کننده کناره‌های جاده در شب
۱٤-از شـط منشعب می‌شود- نوعی بتون- تکرار آخرین حرف
۱۵-ماه- حیا- فخر کردن



جواب جدول شماره ۹۶/۱۳۹۰

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

جدول شماره ۹۶/۸۵۲

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

جواب جدول شماره ۹۶/۸۵۱

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سـودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسـط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی دریک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.