lifesaving

اختلاف‌های کوچک زناشویی چگونه به زخمی عمیق تبدیل می‌شوند؟

آغاز و پایان در زندگی مشترک

۵
سال

یک مشاور خانواده: براساس آمار ازدواج و طلاق در ایران که با آمارهای بسیاری دیگر از کشورهای جهان مشابهت دارد، یک سوم طلاق ها در ۵ سال اول زندگی رخ می دهد که به نظر من مسائل و نحوه رابطه زوج در همان سال اول بر کل این ۵ سال هم اثر می گذارد

گزارش
محمدرضا عزیزی
گزارش نویس

«جدایی تمرینی است برای مرگ و وصال پدیده‌ای است به مثابه تولد. شاید دلیل خوشحالی دو نفر که بعد از ۲۰ سال یکدیگر را می‌بینند همین باشد. فرقی هم نمی‌کند که آنها در طول آشنایی خود نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت بوده‌اند یا خیر.» با این توصیف «شوپنهاور»از جدایی و وصال، هر طلاق مرگ یک زندگی و هر ازدواج یک تولد است. تولد و مرگی خود خواسته که در رابطه دو نفر از نقطه شروع تا پایان تجربه می‌شود. یک تولد و مرگ در دل یک زندگی ساری و جاری. «حامد» مهندس عمران و شاغل در یک شرکت راهسازی، به لحظه تولدی می‌اندیشد که ۷ سال پیش در کنار سارا، تجربه کرد. پای سفره عقد جواب «بله» را از سارا گرفت و زندگی سراسر عشق خود را با او آغاز کرد. حالا که یک ماه است مهر طلاق بر عقدنامه شان خورده به این می‌اندیشد که از ۷ سال پیش تا کنون معنای حرکت عقربه‌های ساعت چقدر تغییر کرده است «۷ سال پیش ساعت‌های پایانی در محل کار انگار نمی‌گذشت. زمان متوقف شده بود و من بی‌تابی می‌کردم برای رفتن به خانه و دیدن سارا. فکر و ذکرم همسرم بود. این دو سال آخر که اختلاف‌ها شروع شده بود و شدیدتر می‌شد از خانه گریزان بودم. می‌خواستم عقربه‌های ساعت در محل کار متوقف شود و من در آنجا تا ابد بمانم. خانه جهنمی شده بود که می‌خواستم دیرتر آنجا بروم و زودتر بگریزم.»

ازدواج عاشقانه حامد و سارا چگونه به تنفر از یکدیگر و سرانجام طلاق انجامید؟ این شاید پرسش بسیاری از مردان و زنانی باشد که پس از یک دوره توانفرسا و پر از تنش و دعوا و بگو مگو تصمیم به طلاق می‌گیرند. «حامد» درست یادش نمی‌آید که دعوا از کجا شروع شد و آن حس بیزاری و تنفر از سارا چگونه همه وجودش را فرا گرفت؟ «دو سال پیش سر کادوی عروسی دختر خاله همسر سابقم دعوای شدیدی کردیم و عصبی و خسته به مراسم عروسی رفتیم. شاید این اولین دعوای جدی‌مان بود. شاید هم به‌خاطر پرسش‌ها و گیر دادن‌های بی‌ربط همسرم به روابط من با همکارانم بود که زندگی مان به این وضعیت کشیده شد.»

از بهار ماه عسل تا زمستان جدایی از لحظه تولد یک زندگی مشترک تا مرگ آن با طلاق؛ روزها و شب‌های زیادی می‌آید و می‌گذرد. نشانه‌هایی هست که اگر بموقع دیده و جدی گرفته شوند، زن و شوهر می‌توانند بفهمند زندگیشان به سمت مشکل می‌رود و باید برای آن کاری کرد. «فاطمه توسلی» مشاور خانواده می‌گوید: اختلاف‌ها در زندگی زناشویی مانند بیماری جسمی یا روانی است. هر بیماری یک نقطه آغاز دارد. در این مرحله اگر بیماری بموقع شناسایی شود درمان براحتی انجام می‌شود و نیاز به عمل جراحی ندارد. اما اگر به نشانه‌ها توجه نکنیم، بیماری پیش می‌رود و سراسر بدن را فرا می‌گیرد و زندگی عادی را مختل می‌کند. اگر همسر شما که همیشه بموقع به خانه می‌آمد، رفت و آمدش به خانه نامنظم شد، اگر تمایلی به آمدن به اتاق خواب ندارد و شب را روی مبل سپری می‌کند، اگر در برابر کوچک‌ترین ایراد مثل غذایی که مورد علاقه نیست یا لباسی که شسته نشده و... صبر و طاقت گذشته را ندارد و زود عصبی و شروع به فحاشی می‌کند و... اینها نشانه بروز یک بیماری در زندگی مشترک شماست. باید با گفت‌وگو با همدیگر در ساعتی که هر دو میل به صحبت دارید ریشه و دلیل اصلی این ناراحتی و اختلاف را شناسایی کنید.»

> از بهار ماه عسل تا زمستان جدایی از لحظه تولد یک زندگی مشترک تا مرگ آن با طلاق؛ روزها و شب‌های زیادی می آید و می‌گذرد. نشانه‌هایی هست که اگر به‌موقع دیده و جدی گرفته شوند ، زن و شوهر می‌توانند بفهمند زندگی‌شان به سمت مشکل می‌رود و باید برای آن کاری کرد

سخت‌ترین برهه ازدواج

مشاوران خانواده از سال اول ازدواج به‌عنوان سخت‌ترین سال زندگی مشترک نام می‌برند. زن و شوهر تا قبل از ازدواج به‌عنوان دو فرد مجرد با سبک زندگی و هویت متفاوت مشغول گذران زندگی بودند.

بعد از ازدواج همه چیز تغییر می‌کند. شما وارد خانه می‌شوید و زندگی خود را با یک فرد جدید به اشتراک می‌گذارید از این رو باید سلیقه، ترجیحات، عادات و سبک زندگی یکدیگر را تنظیم کرده و با آنها سازش کنید. قرار نیست همه چیز مطابق میل شما باشد. شما یک شریک زندگی دارید که باید زندگی مشترک خود را متناسب با میل همدیگر تنظیم کنید. ازدواج باعث تغییر هویت به‌خصوص برای زنان می‌شود. این یک انتقال در زندگی شما از مجردی به یک تیم دو نفره است. ممکن است مسئولیت‌های شما در محل کار و خانه تغییر کند و ایجاد تعادل بین خانواده و کار برای شما دشوار باشد. با این حال، یک رابطه پایدار مبتنی بر اعتماد و حمایت می‌تواند به شما در غلبه بر این بحران کمک کند. شاید در سال‌های اول ازدواج، برای بسیاری گذر از استقلال دوران مجردی و ورود به یک زندگی با شراکت دو نفره دشوار باشد. درک متقابل، تعدیل رفتار با توجه به سلایق و حساسیت طرف مقابل و فداکاری از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوج در سال اول زندگی است.

بدانید آزادی‌ای که زمانی آرزوی آن را داشتید، چه از نظر مالی و چه از نظر اجتماعی، بدون پاسخگویی به شریک زندگیتان معنایی ندارد. شما اکنون با همسرتان یک خانواده را اداره خواهید کرد. از مدیریت مالی خانه گرفته تا مراقبت از اعضای خانواده؛ هر دو شما به یک اندازه مسئول همه چیز هستید. شما باید کمی گذشته بی‌دغدغه خود را فدا کنید تا از مزایای بی‌پایان یک زندگی زناشویی بدون دردسر بهره‌مند شوید.

به تنظیمات کارخانه برنگردید

در سال اول ازدواج هنوز حال و هوای دوران مجردی از سر زن و شوهر بیرون نرفته است. زیر یک سقف آمده‌اند با منیت، غرور و خواسته‌های دوران مجردی. اختلاف‌ها معمولاً از موارد جزئی شروع می‌شود از مرتب نشدن لباس‌ها گرفته تا جای صابون دستشویی و کثیف بودن ظرف‌ها در سینک ظرفشویی و... این خرده مشاجره‌ها بتدریج به سمت مشاجرات بدون دلیل همراه با لجاجت و انتقامگیری از طرف مقابل و... خواهد رفت. وقتی مشاجره‌ها طولانی و پر تکرار شد بدانید زنگ خطر به صدا درآمده است و هردو به تنظیمات کارخانه در دوره مجردی برگشته‌اید. در این وضعیت اولین کار مرور و فهرست کردن نقش و تقصیر خود و طرف مقابل روی کاغذ است. در لحظه‌ای که حال هردوتان خوب است و حوصله دارید، لیست‌هایی را که تهیه کرده‌اید کنار هم بگذارید و درباره آنها صحبت کنید. به گفته فاطمه توسلی مشاور خانواده سال اول تا سوم زندگی مشترک از حساس‌ترین زمان‌های زندگی مشترک است که ازدواج آب‌بندی می‌شود. بر اساس آمار ازدواج و طلاق در ایران که با آمارهای بسیاری دیگر از کشورهای جهان مشابهت دارد، یک سوم طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی رخ می‌دهد که به نظر من مسائل و نحوه رابطه زوج در همان سال اول بر کل این ۵ سال اثر می‌گذارد.

او می‌افزاید: مسائل مالی یکی از نکات مهم در رابطه زناشویی است. در طول سال‌های اول ازدواج، باید عادات مالی و خرج کردن خود را طوری تنظیم کنید که برای شما و خانواده تان مناسب باشد.

ممکن است در مورد پول و پس‌انداز نظر متفاوتی نسبت به شریک زندگی خود داشته باشید. چیزی که شما به‌عنوان یک وسیله غیرضروری و تفننی در نظر می‌گیرید ممکن است برای همسر شما یک ضرورت باشد. درک نیازهای خود و برنامه‌ریزی برای آینده در هر رابطه‌ای حیاتی است. در کل زندگی مشترک و بویژه در سال‌های اول که هنوز عادات دوران مجردی فراموش نشده‌اند بدانید که «من» سابق تبدیل به «ما» شده است و «ما» هرگز نباید فراموش شود.

برش
اختلاف ها در زندگی زناشویی مانند بیماری جسمی یا روانی است. هر بیماری یک نقطه آغاز دارد. در این مرحله اگر بیماری به موقع شناسایی شود درمان به راحتی انجام می شود و نیاز به عمل جراحی ندارد. اما اگر به نشانه‌ها توجه نکنیم ، بیماری پیش می‌رود و سراسر بدن را فرا می گیرد

جدول سودوکو ۴۲۵۰

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

۷		۹	۲	۱	۸			
			۵					۱
	۸			۶		۲		۹
۸		۶	۴	۳		۷		
۴		۱				۹		۸
		۲		۹	۱	۴		۳
۳		۸		۷			۹	
۹					۵			
			۹	۸	۶	۵		۴

متوسط

			۶	۷				۵
	۳		۴				۹	
۶		۵			۱	۸		
	۶			۸	۹	۷		
۹		۸				۲		۱
		۳	۵	۲			۸	
		۴	۹			۳		۷
	۹				۳		۱	
۳				۴	۷			

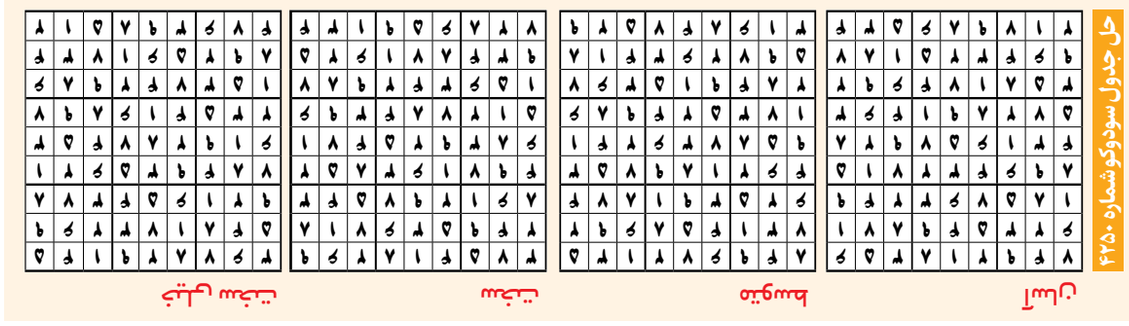
سخت

۳							۶	
		۹	۵				۱	
۸	۶			۹			۴	
					۳		۵	۲
			۹	۲	۵			
۵	۱		۷					
	۵			۴			۸	۷
	۳				۱	۶		
	۲							۴

خیلی سخت

	۶				۹			۵
		۸					۶	
	۲			۵		۳		
			۹					
۶	۱		۲	۸	۷		۵	۳
					۶			
		۳		۴			۸	
	۹					۷		
۴			۳				۱	

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۵۰



یک جدول با دو شرح ۸۲۱۹

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

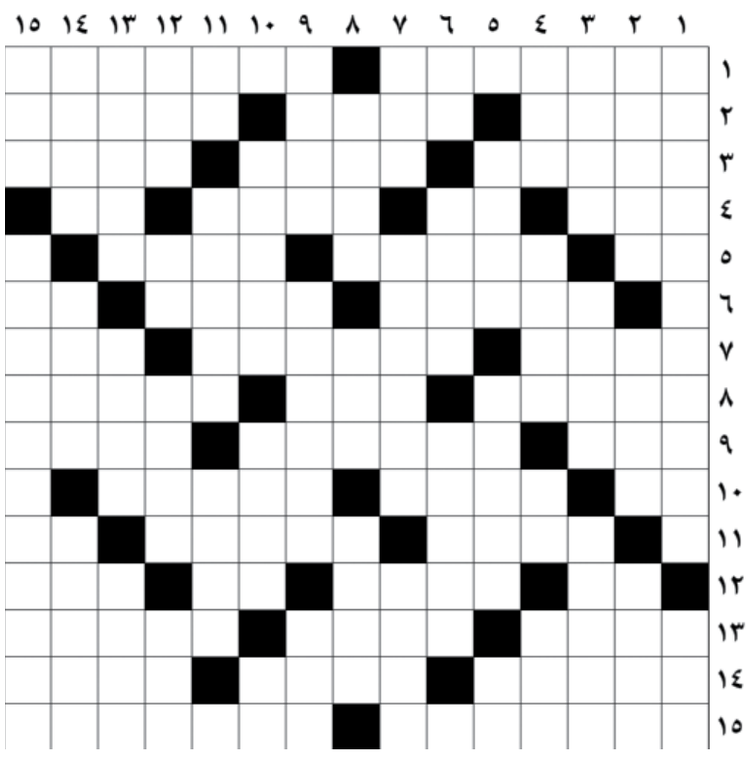
افقی:
۱ - متضاد «عقب‌مانده» - بازیگر فیلم «کت چرمی» (روی پرده سینما)
۲ - آغاز - زینت، زیور - پارچه‌ای سفید که روی بالش ولحاف کشند
۳ - رویارویی - مورخ یونانی قرن دوم - فولدر
۴ - حرف پس از «خ» در الفبا - نرم‌افزاری کاربردی - مایه عذاب - عدد خیطی!
۵ - طول عمر - فرمانروایی، حکومت - تاراج
۶ - تفاوت داشتن - شرح و تعریف - فاصله بین دو نقطه
۷ - سیاحت - ملیت ما - آب ویرانگر
۸ - نیزه کوتاه - خاستگاه آن کنده است - جمع تابع
۹ - سهولت - مغناطیس - بیابان
۱۰ - ویتامین آفتابی - فلسفه - پناه و مهلت
۱۱ - یکی از دو فرزند عاد بود که ادعای خدایی داشت - نماینده یک کشور در کشور دیگر - بوسیله
۱۲ - والده - آیین‌ها - ویتامین مغز بادام - نام «شیرر» گلزن سابق نیوکاسل
۱۳ - نام پسرانه - فیلم کاوه قهرمان - هواپیمای کارتونی
۱۴ - شهر استان خوزستان - کوچک و بزرگش را همه دارند - یار میشا!
۱۵ - شاخه‌ای از متوسطه - کابین رفت و آمد در طبقات

عمودی:
۱ - پشیمانی و افسوس - اکسید کلسیم
۲ - مرض زردی - پرگوینده‌ترین زبان اروپا - صمغی تلخ
۳ - ماه قمری بعد از رمضان - ژرف‌بینی - سلاح جنگی ورزشی!
۴ - هراس - نوعی حشره‌کش که محلولی نفتی است - مجازات شرعی - جلو
۵ - شتر بی‌کوهان - صدمه دیده - حرف جمع فارسی
۶ - از اعیاد ویتنامی‌ها - یک سیستم تبادل اطلاعات بانکی - شریک جرم
۷ - واحدی در گفتار - کارآموز - سریالی از احمد کاوری
۸ - جوانمردی - ناحیه تولید فولاد آلمان - خجالتی
۹ - نماد مقدس مسیحیان - پنکه قدیمی‌ها - با «ناز» آید
۱۰ - شهر اثر تاریخی «قلعه عاشوراگاه» - مناسب‌تر - آخرین نازی
۱۱ - صدایی در موسیقی - تا پایان تاریخی معین - گیاه سبزی برای تقویت بینایی
۱۲ - از نقص‌های اتومبیل - ضمیر سه‌کیلویی! - رسیدن به معشوق - خجستگی
۱۳ - دختر کوروش - جادوگر - ورم
۱۴ - جنگل کوچک - قلعه صدر اسلام - بی‌نظمی و آشوب
۱۵ - تقویت امواج صوتی - مثنوی امیر خسرو دهلوی

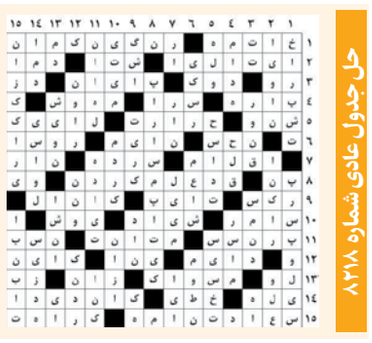
جدول ویژه

افقی:
۱ - کتاب «چنگیز آیتماتوف» - دورآگاهی
۲ - سریالی اکشن و درام با بازی نوآ تیلور - فیلم بهنوش بختیاری (۱۳۹۷) - فیلم «اسپیلبرگ»
۳ - سد گلستان - شخصیتی کارتونی - فرآورده های شیری
۴ - مطیع - مطابق روز - حریف و مدعی - مخفف اگر
۵ - اینجانب! - اسب تنومند - نویسنده «کاندید»
۶ - مأمور انتظامی - پیراستن عکاسان - شوهر مازنی
۷ - یار دفتر! - جنگل بزرگی در شمال امریکای جنوبی - خمره
۸ - سور ازدواج - پف کردن - دلبر و محبوب
۹ - از توابع نجف‌آباد - روستایی زیبا از توابع شهرستان بروجن - فراوانی
۱۰ - دختر - قاره ما - گوشت کبابی
۱۱ - شخصیت کارتونی - ساز زهی هندی - خط کش رسم
۱۲ - بسی رنج بردم در این سال... - عابد - او - جذب کردن
۱۳ - پوشش دیواری - درجه دریایی - بلدرچین
۱۴ - ناباب و ناخلف - همان تاتار است - ۲۴ مین حرف یونانی
۱۵ - از اجزاء تشکیل دهنده یخچال - سبک «آرتور شنیتسلر»

عمودی:
۱ - اثر «ادگار والاس» - پارچه‌ای از اطلس
۲ - بخش زینتی پرده - طینت - واژه آغازین کلام
۳ - اسمی - از مصالح ساختمانی - آرایش عادی صورت
۴ - اندام تولید مثل قارچ‌ها - جعبه و بسته - زائوترسان - ارسباران امروزی
۵ - بدگو - گل و گیاهی آرام‌بخش - پژمرده
۶ - از خواهران برونته - فوری - سرگردان
۷ - اندام تنفسی - شاهکار «روبرتو ساویانو» - پوشاننده
۸ - خروس جنگی - ساز کلیسا - فیلم «مارتین اسکورسیزی»
۹ - چرب زبانی - گیاهی طبی - سخنان بیمار
۱۰ - شهر «ژاپن» - پیمان ناقلا - چهره
۱۱ - سعی - اثر «کارول اوتس» - سیاستمدار
۱۲ - وسیله داد و ستد - مخفف آتش - بنیان‌گذار پروتستانتیسم - می‌خزد و گاهی می‌گزد
۱۳ - محل ذخیره کالا - نشانه بیماری - ویرگول
۱۴ - ماده حلال رنگ - گل خیری - احساس نیاز به آب
۱۵ - نوعی از بستنی - سریالی به کارگردانی احمد معظمی



حل جدول عادی شماره ۸۲۱۸



حل جدول ویژه شماره ۸۲۱۸