

آیا بنده وکیلیم؟

اگر گذرستان به دادگستری بیفتد مردم نگران و آشفته‌ای را می‌بینید که معمولاً به دلیل عدم آگاهی و ناآشنایی به قانون، کارشان به آنجا کشیده شده. قطعاً اگر مردم بدانند که چه حق و حقوقی در زندگی دارند با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند. این پرسشی است که نسیم احمدی، کارشناس حقوقی به آن پاسخ داده است.

❄️ سامانه ۱۲۹ چیست؟

سامانه ۱۲۹ یک خط ارتباطی مستقیم بین مردم و دستگاه قضایی است که در طول شبانه روز و از هر نقطه کشور رایگان به سؤالات حقوقی مردم پاسخ می دهد. در این سامانه کارشناسان حقوقی به سؤالات مردم در زمینه های مختلف خانواده، مدنی، کیفری و... پاسخ می دهند و آنها را تا حدودی راهنمایی و راهکارهای ابتدایی پُرورنده را ارائه می کنند. این تلفن گویا از منوهای، تماس با کارشناسان حقوقی، محاسبه مهریه، خدمات الکترونیکی قضایی، مطرح کردن هرگونه انتقادات و پیشنهادات و آشنایی با مطالب حقوقی تشکیل شده و اگر قصد دارید با مشاوران حقوقی صحبت کنید باید در لیست انتظار بمانید. حتما توجه داشته باشید که مشاوره های این سامانه صرفا در حد راهنمایی است و به هیچ وجه جایگزین وکیل نیست. بنابراین برای رسیدگی به پرونده قضایی تان در مراحل پیشرفته حتما باید از یک وکیل برای مشاوره حقوقی در کنار خود استفاده کنید. پاسخگویی به سؤالات مردم در این سامانه به صورت کاملا محرمانه و با سرعت بالایی انجام می شود. علاوه بر تماس تلفنی با ۱۲۹، می توانید با مراجعه به وبسایت سامانه ۱۲۹ به نشانی [www. Moshaver129. ir](http://www.Moshaver129.ir) به صورت آنلاین سؤالات خود

رأیت و پاسخ را دریافت کنید. در بخش
وبسایت مرکز نیز خدمات مختلفی از
جمله طرح سؤالات حقوقی، محاسبه
مهریه، دریافت انتقادات و پیشنهادها،
استفاده از آرشيو سؤالات حقوقی
و... ارائه شده است.



رازهای موفقیت در زندگی مشترک



۴۰۰ فاطمه نوبهارى روان شناس

ماه شعبان، با اعیاد باشکوه و پر برکتش فرصتی برای شروع‌های نو است. در این ایام معنوی، بسیاری از زوج‌های جوان زندگی مشترک‌شان را آغاز می‌کنند و با امید به ساختن آینده‌ای سرشار از عشق و آرامش، اولین قدم را برمی‌دارند. اما یک باغ است که اگر به آن رسیدگی نشود، پژمرده خواهد شد. به هر زوجی کمک می‌کنند تا رابطه‌ای قوی و سرشار از عشق و ساختن یک زندگی موفق شرایط برای همه یکسان نیست. کهنه مشترک وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

 اعتماد؛ زیربنای یک رابطه یابدار

اعتماد، اساسی‌ترین ستون یک زندگی مشترک موفق است. رابطه‌ای که بر پایه اعتماد بنا شده باشد، آرامش و امنیت را به همراه دارد. بدون اعتماد، هر قدر هم که عشق وجود داشته باشد، رابطه دچار تزلزل خواهد شد. صداقت در گفتار و رفتار، شفافیت در تصمیم‌گیری‌ها و پایبندی به تعهدات، اصلی‌ترین ابزارهای ساختن اعتماد هستند. بنابراین، زوج‌ها باید با رفتارهای خود احساس امنیت و اطمینان را در یکدیگر تقویت کنند و از هرگونه اقدام یا کلامی که ممکن است باعث سوء تفاهم یا ایجاد شک شود، پرهیز کنند.

گفت‌وگو؛ یلی برای نزدیکی و صمیمیت

ارتباط مؤثر، قلب تپنده هر رابطه موفق است.
بسیاری از مشکلات زناشویی، از نبود گفت‌وگوی
سالم یا سوء تفاهم‌های کوچک آغاز
می‌شود. گفت‌وگوهای
صادقانه و مؤثر به

زوج‌ها کمک
می‌کنند تا
احساسات و
خواسته‌های
خود را بهتر



مدیریت تعارض‌ها، از چالش تا فرصت

هیچ رابطه‌ای بدون اختلاف نیست اما تفاوت یک رابطه سالم و موفق، در نحوه مدیریت این اختلافات است. تعارض‌ها اگر به درستی مدیریت شوند، می‌توانند فرصتی برای رشد رابطه باشند.

به جای سرزنش یا مرور اشتباهات گذشته، باید به دنبال یافتن راه‌حل بود. بیان احساسات به شیوه‌ای محترمانه، حفظ آرامش و تمرکز بر آینده، از جمله روش‌هایی است که می‌تواند تعارض‌ها را به فرصت‌هایی برای بهبود رابطه تبدیل کند.

بخشش و فراموشی

کلید رهایی از کینه‌ها

زندگی مشترک بدون اشتباه ممکن نیست اما توانایی بخشیدن و فراموش کردن اشتباهات، یکی از مهم‌ترین عوامل دوام رابطه است.

زوج‌هایی که یاد می‌گیرند از اشتباهات گذشته عبور کنند و به جای سرزنش، به تقویت نقاط قوت رابطه بپردازند، عشق و آرامش بیشتری را در زندگی تجربه خواهند کرد. در مجموع، ازدواج سفری زیبا و چالش‌برانگیز است که برای موفقیت در آن به آگاهی، صبر و تلاش نیاز داریم. خوشبختی در زندگی مشترک، انتخابی است که با رعایت اصولی مثل اعتماد، گفت‌وگوی سازنده، قدردانی، زمان باکیفیت، مدیریت تعارض‌ها، بخشش و حمایت متقابل، به دست می‌آید.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

هنر اول		خرید و فروش		معشوق	نشانه بیماری	دیوار	خوردن	گروه انسان‌ها	افزون شونده
تفرجگاه مشهد عاریتی	۳ ←	نوعی بالابویش		شیر بیشه	مارال	مقابل آمدن	میدان تهران	تحريك كننده	گل ته حوض
						اندیشمند راز بی پایان!	۵ ←	زمان حاضر حرف همراهی	
					پل دیدنی کانادا تشک جودو	۸ ←		۷	
		سرای تبهکار	سالن غذاخوری دایره المعارف فرانسوی		۲ ←	مطابق گذشته			
جای خارجی نوعی ماهی	۶ ←			کوچکترین ذره عنصر برداشت محصول	جا و محل				
بصیر جنکجو و میان	غם انگیز			۴	ضمیر جمع				
هورمون لوزالمعده	۱ ←								

رمز جدول شماره قبل:

سبزیجات