

آساندہ و کیلم؟

در پله های دادگستری مردمی نگران و آشفته رامی بینید که عموما به دلیل نا آگاهی و نا آشنایی به قانون، کارشان به آنجا کشیده شده؛ قطعا اگر مردم بدانند که چه حق و حقوقی در زندگی دارند با مشکلاتی کمتری مواجه می شوند. این پرسشی است که نسیم احمدی، کارشناس حقوقی، به آن بارگاه داده است.

آیا زن مکلف است در هر شرایطی

خیر، در صورتی که ادامه حضور زن در منزل مشترک متنضم‌ترین بدنی، مالی یا شرافتی باشد، زن می‌تواند از دادگاه درخواست کند به او اجازه زندگی در مکانی امن بدهد که در این صورت، شوهر مکلف به پرداخت نفقة خواهد بود. البته در چنین شرایطی بهتر است زن برای ترک منزل خودسرانه اقدام نکند. مثلاً با پلیس نماس بگیرد و مسئله قانوناً صورتجلسه شود یا این که برای شهادت در مورد بدرفتاری مکرر شوهر و اجبار به ترک منزل صورتجلسه‌ای تنظیم کند و از همسایگان به عنوان شهود امضا بگیرد. در این حالت حتی در صورت ادعای مرد در دادگاه، خانم می‌تواند اثبات کند که ترک منزل شوهر از سر اجبار بوده است. البته اگر حق مسکن بازن باشد حربان فرق می‌کند و نظرش در تعیین مسکن موضوعیت دارد، چون به موجب ماده ۱۱۴ قانون مدنی زن باید در منزلی که شوهر تعیین می‌کند زندگی کند، مگر این که اختیار تعیین منزل به زن داده شده باشد. یعنی اگر زوج اختیار تعیین منزل را در ضمن غند نکاح یا بعد از آن به زوجه اعطای کند، زن می‌تواند در منزل شوهر حضور نداشته باشد و شوهر را ملزم به حضور، در خانه‌ای کند که او تعیین کرده است.

در این صورت شوهر در همان منزل با همسر خود زندگی خواهد کرد و زوجه هم موکلف به اطاعت از شوهر خود و ادای سایر وظایف زوجیت در همان متن است.



خطور رابطه راد و باره گرم کنیم؟

چگونه می توان عشق را دوباره شعله ور کرد؟ یکی از مهم ترین اقدامات، برقراری یک ارتباط صادقانه است. وقتی زوجین بدون ترس از قضایت، احساسات، مگرانی ها و خواسته های خود را بیان می کنند اعتماد همدلی میان آنها تقویت می شود. این گفت و گوهای صادقانه به عنوان یک سرمایه گذاری عاطفی در بسطه عمل می کنند و می توانند در روزهای سخت، بشتوانه ای قوی برای طرفین باشند. احترام متقابل بیز از دیگر ارکان مهم یک رابطه سالم است. وقتی احساسات، مزه های شخصی و نیازهای شریک بندگی احترام بگذارید، میل به صمیمیت و نزدیکی عاطفی در رابطه افزایش می یابد. علاوه بر این، ایجاد تعادل میان استقلال فردی و همدلی نقش حیاتی را پیداری یک رابطه زناشویی ایفا می کند. هر فردی رای رشد روانی و هویتی خود به استقلال نیاز دارد اما این استقلال نباید به قیمت نادیده گرفتن همدلی و حمایت متقابل باشد. حفظ این تعادل، یک رابطه بیوپاولسان راضیمین می کند. همچنین، خلق لحظات مشترک از دیگر عوامل تقویت کننده عشق است. لحظاتی مانند سفرهای کوتاه، پیاده روی های و نفره یا حتی تماشای فیلم های مورد علاقه ای توانند به خاطراتی شیرین و ماندگار تبدیل شوند. همچنان که این لحظات وقت بگذراند و از آنها برای گاهانه برای این لحظات خوب بدهند.

یعنی قدردانی می‌تواند به شکل کلمات ساده یا  
قدامات کوچک محبت آمیز باشد اما تأثیر آن عمیق  
ماندگار خواهد بود. عشق در ازدواج، مانند گلی  
بیاست که برای شکوفا ماندن، به مراقبت، توجه و  
لالش مدامون نیاز دارد. هرگز فراموش نکنید که عشق،  
سفری است که برای پایداری، نیازمند همراهی و  
مراقبت دو طرفه است. زندگی مشترک، شایسته  
هر چیزی است، لذا های شماست.

## رازهای پاپداری عشق بعد از ازدواج

ازدواج از سیاست‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین بیووندهای انسانی است که برای موفقیت نیازمند توجیهی عمیق به ابعاد روانی و عاطفی است. از دیگر روان‌شناسی‌زوج درمانی، پایداری یک رابطه‌زنشی‌بیوی به عوامل متعددی بستگی دارد اما نقش تلاش ترک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بالین حال، کاهش شورو و تاییدنیره نظریه‌رسام‌آیا ن به معنای یابان عشق است؟ خیر، راه‌های علمی برای احیای آن می‌پردازم.

فاطمه نوبهاری



**علل کم شدن علاوه بعد از ازدواج**

یک از اصلی ترین دلایل کاهش عشق، افتادن در دام روزمرگی است. وقتی زندگی به چرخه‌ای از وظایف و برنامه‌های تکراری تبدیل می‌شود، احساس یکنواختی به رابطه نفوذ می‌کند و شور و هیجان اولیه به تدریج کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، بسیاری از زوجین احساس بی حوصلگی و کسالت می‌کنند و این مسئله به مرور زمان رابطه را فرسوده می‌کند اما روزمرگی تنهادشمن عشق نیست. ضعف در مهارت‌های ارتباطی نیز از دیگر عوامل مهمی است که می‌تواند رابطه را تضعیف کند؛ چون ارتباط مؤثر، قلب تپنده هر رابطه سالمی است. وقتی زوجین نمی‌توانند احساسات، نیازها و حتی انتظارات خود را به درستی بیان کنند، سوءتفاهم‌ها شکل می‌گیرد و فاصله‌های عاطفی میان آنها افزایش می‌یابد. بنابراین تقویت

۱۰ کند.

ی روزیں زیر پر  
عامل دیگری کہ عشق را بے چالش می کشد،  
می توجھی به نیازهای عاطفی و روانی شریک  
زندگی است. ہمہ مابہ محبت، حمایت و درک  
متقابل نیاز داریم. وقتی این نیازها نادیدہ  
گرفته می شوند، احساس بی ارزش و تنهایی  
جای خود را بے صمیمیت و عشق می دهد. در  
بسیاری از موارد، این مسالہ بدون آن کہ طرفین  
متوجه باشند، بدورشدن عاطفی میان آنها  
منحر می شود۔ از سوی دیگر، استرس ہائی  
محیطی و فشار ہائی بیرونی، مانند مشکلات  
اقتصادی یا شغلی نیز می توانند رابطہ را  
بے شدت تحت تأثیر قرار دہنند۔ این استرس ہا  
اغلب انرژی روانی زوجین را تحلیل می برند  
و فضای کافی برای ارتباط عاطفی باقی  
نمی گذارند۔ مدیریت این استرس ہا و ایجاد  
تعادل میان زندگی کاری و  
خانوادگی، یکی از  
کلید ہائی حفظ و  
توییت عشق  
در روابط  
زنشویی  
است۔



# جدول

توضیح برای رمز جدول:

بیس از حل کامل حدول از بشت سرهم قرار دادن حروف خانه های که با عدد مشخص شده اند رمز حدول به دست می آید.

تعداد جمهوری خدعاً بـ ۲۰ هزار نفر می‌باشد.

طراح: بیژن گورانی