

ضرورت مشاوره پیش از ازدواج



ازدواج یکی از مراحل مهم و کلیدی در زندگی انسان است که در بعضی مواقع افراد باتصمیم‌گیری احساسی وبدون مشورت گرفتن از یک فرد آگاه در آن شکست‌های جبران‌ناپذیری می‌خورند. توصیه به مشاوره قبل از ازدواج از آنجا جدی شد که در این سال‌ها آمارهایی درخصوص طلاق زوجین منتشر شد و در واقع مشاوره پیش از ازدواج به یک فرآیند تخصصی برای انتخاب همسر شایسته و ازدواج رضایت‌بخش پایدار تبدیل شده‌که در همه‌جای دنیامرسوم است. ازطرفی مشاوره پیش از ازدواج به زوجین کمک خواهد کرد که بتوانند شناخت بهتری ازیکدیگر پیداکنند. متأسفانه امروزه شاهد طلاق‌هایی هستیم که به دلیل عدم تفاهم زوجین پایکدیگر شکل می‌گیرد. دلیل عمده ازدواج‌هایی که به طلاق منتهی می‌شود، این است که افراد تنها شور و اشتیاق عشق اولیه خود را در نظر نمی‌گیرند و بقیه موارد را پشت گوش خواهند انداخت که همین مسأله در آینده گریبانگیر آنها خواهد شد. مشاوره قبل از ازدواج یک راهکار مناسب برای افزایش آمادگی زوجین است. با شرکت در این جلسات، شانس یک ازدواج پایدار افزایش پیدا می‌کند. زوجین در جلسات مشاوره با نقاط قوت و ضعف یکدیگر آشنا می‌شوند و به کمک مشاور می‌توانند راه‌حل مناسبی برای این مسائل پیدا کنند. همچنین با استفاده از مشاوره منوجه می‌شوند که رابطه آنها تا چه حد قوی است. مشاوره قبل از ازدواج به‌گونه‌ای طراحی شده است که به شما و شریک آینده‌تان، ابزارهایی برای پیشبرد زندگی زناشویی ببخشد و راه‌حل‌هایی برای کنار آمدن با اختلافات آینده راموثرش دهد. همچنین مشاوره قبل از ازدواج به زوج‌ها کمک می‌کند تا به‌رغم هیجانات، ترس‌ها و سردرگمی‌ها، آنچه را واقعاً پیش‌رویشان وجود دارد، ببینند و چشم به روی واقعیت نبندند تا بتوانند تصمیمی درست برای زندگی مشترک‌شان بگیرند.

چگونه با افراد خودشیفته رفتار کنیم؟

در اختلال شخصیت خودشیفته، فرد خود را نسبت به دیگران مهم‌تر می‌داند، به شدت نیازمند توجه و تحسین بیش از اندازه است، در برقراری روابط مشکل دارد و حس همدلی نسبت به دیگران در او دیده نمی‌شود. اما پشت این نقاب اعتماد به نفس زیاد، عزت نفس شکننده‌ای وجود دارد که با کوچک‌ترین انتقاد و عیب جویی فرو می‌ریزد. با توجه به خصوصیات افراد خودشیفته، تعامل و برقراری ارتباط با آنها چندان ساده و

صورت‌مسأله‌را باز ازدواج پاک نکنید!

باور اشتباه بسیاری از خانواده‌ها این است که اختلالات و مشکلات رفتاری جوانان با زندگی مشترک مرتفع می‌شود

شاید همه ما در طول دوران زندگی اختلالات روان‌شناختی‌ای را به صورت خواسته یا ناخواسته تجربه کرده باشیم. اختلالاتی که مدتی همراه‌مان بوده و با استفاده از راهکارهای مقابله‌ای خودمان، فکر می‌کردیم برطرف شده و با انجام راهکارهایی دوباره به روند عادی و قبلی زندگی مان بازمی‌گشتیم. این روزها در اثر فشارها و تنش‌های روزانه در زمینه‌های

گوناگون دچار استرس و اضطراب‌های طاقت‌فرسایی می‌شویم. مشکلاتی که اگر درمان نشوند شاید تا آخر عمر همراه‌مان می‌ماند. در این بین خیلی‌ها به اشتباه بر این باورند که ازدواج می‌تواند منجر به تغییر رفتارهای منفی و این اختلالات شود و با این امید وارد زندگی مشترک می‌شوند. اما سؤال اینجاست، آیا ازدواج راهکار مناسبی برای درمان مشکلات و اختلالات رفتاری است؟

بزرگسالانی که دارای مشکلات رفتاری و اخلاقی هستند معضاتی را برای خود و دیگران به‌وجود می‌آورند و ازدواج در این خصوص معجزه نمی‌کند، بلکه چالش‌های بیشتری را هم ایجاد می‌کند. ازدواج، حق طبیعی هرکسی است، ولی هیچ‌گاه نباید با این دیدگاه به آن نگریست که «نش‌بدهید خوب می‌شود» یا این‌که «شوهر کند درست می‌شود» در صورتی که ازدواج و این سنت حسنه مستلزم شناخت فردی هر یک از زوجین پیش از ازدواج و رفع آن مشکل یا اختلال رفتاری است. البته

بماند که در این بین هم، هستند کسانی که این اختلالات رفتاری عادی تلقی می‌کنند. فارغ از این‌که همین رفتار یا به اصطلاح روان‌شناسان طرح‌واره‌هایی‌تواند مشکلات متعددی بین روابط زوجین ایجاد کند.

تحول در رفتار پیش از ازدواج

پیوند زناشویی و ازدواج، انتخاب یک نفر برای شروع یک زندگی است که اگر اشتباهاتی در آن صورت بگیرد تا آخر عمر فرد با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. بررسی‌که مطرح می‌شود این است که آیا ازدواج، تأثیری در ایجاد تغییر برای مشکلات روان‌شناختی دارد یا نه؟ دکتر تقی ابوطالبی احمدی، روان‌شناس و مشاوره خانواده در پاسخ به این سؤال به جام‌جم می‌گوید: «برخی اوقات یکی از زوجین دارای اختلالات رفتاری، عملکردی، ناسازگاری، گرایشانی همچون اعتیاد و دارای عادت‌هایی در دوران تجرد است و اینها را در قالب رفتارهای ناپهناجار از خود نشان می‌دهد. والدین هم فکر می‌کنند که این مشکلات رفتاری در سایه‌سار ازدواج درمان می‌شود اما این دیدگاه اشتباه و خیالی باطل است.» برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، باید قبل از ازدواج به دقت به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که براساس امید به تغییر است، پرهیز کرد؛ چرا که این رفتارها طی یک شب شکل نگرفته که بخواهد به سرعت

پیش‌رونده نخواهد بود. پس اگر در اطراف و نزدیکان خود با فرد خودشیفته‌ای مراده دارید، چند نکته و راهکار کمک می‌کند تا طرز برخورد با افراد مبتلا به نارسیمم یا افراد باتمايلات خودبزرگ بینی را بیاموزید. برخی از راهکارهای موثر چنین است: حد و مرزها را مشخص کنید؛ افراد خودشیفته معمولاً کاملاً غرق در خود و خودمحو هستند و کمتر به حد و مرزهای دیگران توجه می‌کنند. مشخص کردن حد و مرز با این افراد تا حد زیادی

می‌تواند آزارهای رفتاری ناشی از رفتار آنها را کاهش دهد. به خاطر داشته باشید که شما مقصر نیستید زیرا فرد خودشیفته احتمالاً هیچ وقت اشتباهات خود را نمی‌پذیرد یا مسئولیت خطای خود را به عهده نمی‌گیرد، بلکه برعکس سعی می‌کند رفتارهای منفی خود را به دیگران نسبت دهد. به دنبال پشتیبان و حامی باشید. اگر هیچ راه فراری از دست نارسیمت‌ها ندارید، سعی کنید از افراد دیگر برای ایجاد روابط سالم کمک بگیرید.



اهمیت بررسی مشکلات رفتاری پیش از ازدواج

بررسی مشکلات رفتاری پیش از ازدواج، امر بسیار مهمی است، چراکه درمان آن زمان زیادی را می‌طلبد و بهتر است دختران و پسران پیش از ازدواج به شناختی نسبی از خود برسند. از طرفی برخی از این اختلالات ریشه در کودکی افراد دارد که بهتر است قبل از ازدواج زندگی مشترک از جانب مختلف بررسی شود. این مشاوره خانواده نیز از روش‌های تشخیص این معضلات می‌گوید: «ما دو ملاک تشخیص برای این مسائل داریم. یکی از آنها مصاحبه تشخیصی برای مراجعان خود ارجاع، یعنی مراجعانی که خودشان برای حضور در مراکز مشاوره و قبل از ازدواج پیشقدم شده‌اند. در این نوع مشاوره از خود زوجین درباره ضرورت، اهمیت، نگاه خود و اطرافیان‌شان به ازدواج، چگونگی و مدت شناخت‌شان و... سؤالاتی را به صورت موری می‌پرسیم.»

وی ضمن بیان روش دیگر برای رفع این مشکلات پیش از آغاز زندگی مشترک عنوان می‌کند: «یک روش دیگر برای مرتفع‌کردن مشکلات روان‌شناختی هم انجام آزمون‌های تخصصی واستاندارد پیش از ازدواج همچون آزمون سلامت روان است. از سوی دیگر مشاوره در این جلسات به زوجین کمک می‌کند تا به درجه‌ای از باور برسند و با این آگاهی به سمت ازدواج قدم بردارند تا انتخابی آگاهانه و زندگی‌ای عاشقانه را تجربه کنند.» شاید اختلالات روان‌شناختی از والدینی که خود دچار این اختلالات هستند و با رفتار خود این اختلات را در فرزندان ایجاد کرده‌اند، نسل به نسل در خانواده‌ها منتقل شود. بهتر است تا زمانی که دیر نشده برای ازدواج که یک تعهد بزرگ است، اقداماتی را انجام دهیم.

تغییر کند. موضوعی که ابوطالبی احمدی هم به آن معتقد است و می‌افزاید: «یک فرد برای مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی و برای دو «من» یک «ما» شدن، در ابتدا باید تغییر و تحولانی در رفتارش ایجاد و پس از آن اقدام به ازدواج کند.»

تغییر رفتار اجباری، خیالی باطل!

ازدواج مستلزم تغییر و پذیرش مسئولیت است. این در حالی است که هر تغییری هر چند مثبت به همراه خود فشار و استرس به همراه می‌آورد، بنابراین بهتر است پیش از اقدام به ازدواج، فرد در جهت درمان مشکل خویش اقدام کند. این مشاوره خانواده نیز با اشاره به این موضوع که ازدواج موجب حذف رفتارهای ناخوشایند نمی‌شود، توضیح می‌دهد: «شاید ازدواج زمینه‌ای برای این رفتارها و مشکلات رفتاری ایجاد کند و شرط لازم باشد اما کافی برای آن نیست؛ چرا که ممکن است هر یک از زوجین با کوچک‌ترین جالشی در زندگی، با شتاب بیشتر به رفتار ناخوشایند خود برگردند.»

شاید تغییری که با ازدواج ایجاد می‌شود، بیشتر تغییرات رونمایی است. ابوطالبی احمدی بر این باور است اگر هر یک از دختران و پسران بپذیرند که با ازدواج خواهران فاصله گرفتن از آن رفتار ناخوشایند می‌شوند، خوب است اما اگر به اجبار باعث ایجاد تغییر رفتار در آنها شویم، این خیالی باطل است.



بزرگسالانی که دارای مشکلات رفتاری هستند معضاتی را برای خود و دیگران به‌وجود می‌آورند و ازدواج در این خصوص معجزه نمی‌کند بلکه چالش‌های بیشتری را هم ایجاد می‌کند

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران- اداره کل فرودگاههای استان مازندران

در نظر دارد فعالیت‌های خدمتاتی فرودگاههای ساری، نوشهر و رامسر را در قالب مناقصه با موضوع انجام امور راهبری و نگهداری تأسیسات واحد فنی فرودگاههای استان مازندران به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید .

لذا بدینوسیله از کلیه شرکت‌های صلاحیت‌بندی شده و دارای سوابق کاری مناسب دعوت به عمل می‌آید از تاریخ نشر آگهی لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ به سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و پس از دریافت اسناد، نسبت به بارگذاری اسناد تکمیل شده در همان سامانه اقدام نماید. در خصوص مشخصات فنی و تأسیسات شماره ۰۱۱-۳۳۷۱۸۸۰۰ و ۰۱۱-۳۳۷۱۸۸۰۱

در خصوص سایر اسناد شماره ۰۱۱-۳۳۷۱۸۴۰۳ اداره مالی تماس حاصل نماید.

این آگهی در سایت‌های <http://iets.mporg.ir> و <https://www.airport.ir> و نیز در سایت سامانه ستاد به آدرس <https://www.setadiran.ir> نیز اطلاع رسانی شده است.

شناسه ۱۷۵۹۸۹۲

آگهی مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی نوبت اول

شهردارک اهواز در نظر دارد پروژه مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای دارای صلاحیت مدیریت و برنامه‌ریزی واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (۵٪ شرکت در مناقصه (ریال)	رتبه مورد نیاز و شرایط اختصاصی
۱	تهیه و اجرای لوله گذاری به منظور جمع آوری و دفع آبهای سطحی (بلوار کارگر، بلوار مصباح، خیابان مصباح، خیابان ۳۱ و ۳۲) (حدافل رتبه ۴ آب)	۱/۳۸۹/۵۰۴/۲۵۷/۸۶۸	۶۹/۴۷۶/۰۰۰/۰۰۰	(حدافل رتبه ۴ آب)

می‌بایست به یکی از ۲ طریق ذیل ارائه شود.

((الف)) فیش واریزی مبلغ فوق به حساب ۰۲۰۳۹۹۴۳۹۸۰۱ شهرداری اهواز نزد بانک ملی به‌نام شهردار اهواز

((ب)) به صورت ضمانتنامه بانکی به‌نام شهرداری اهواز و به مدت ۳ ماه از تاریخ افتتاح پیشنهادها

تیمره: محل اعتبارات این مناقصه از بودجه جاری شهرداری (منابع داخلی) می‌باشد.

«برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

«تاریخ برگزاری کمیسیون مناقصه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۸ ساعت ۱۱ صبح در محل ساختمان شماره ۳ شهرداری (اداره قراردادها) می‌باشد.

«نتیجه کمیسیون مطابق آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها) اعلام خواهد شد.

«به استناد بند ۵ ماده ۱۱ آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها) میزان تضمین حسن انجام تعهدات قرارداد معادل ۱۰% مبلغ قرارداد می‌باشد.

«شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران (کلاتشهرها)

«به برنده مناقصه پیش پرداخت داده نخواهد شد.

«کلیه شرکت‌های محروم از اجرای کار، حق شرکت در این مناقصه را ندارند.

«سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج شده است.

شناسه ۱۷۶۰۶۸۵ اداره کل ارتباطات وامور بین الملل شهردارک اهواز

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

پذیرفته شده(۱۲) به حد مطلوب نرسیده- گوشه‌ای در اوبوطا- راندن مزاحم(۱۳) زبانی از خانواده زبان‌های قفقازی- شهری باتأسیسات هسته‌ای- طمانینه(۱۴) راه معادل فارسی‌کاور- علف(۱۶) خاکسپاری- کامیاب- ترکیب‌گورد(فلز) ستاره‌شناس انگلیسی قرن هجدهم- اینترنت- شهری چهارگانه- زانری در سینما(۹) لنگه بار- نوعی گلیول سفید خون- نفع و فایده(۱۰) نزاع، برخورد- رایانه لوحه‌ای- پژواک(۱۱) پس غذا- تمدن قدیمی در بین‌النهرین-

عمودی: ۱) متفرق- از پدیده‌های زشت اجتماعی است(۲) منافق- تواتر- (۳) نشانه- معبد یهودیان- از نقوش زیبا در نگارگری(۴) ناگزیر- نامی دخترانه- آسوده‌خاطر(۵) از سوره‌های شریف قرآن که با حروف مقطعه آغاز می‌شوند- شکسته- نام ترکی(۶) کف- لقب پادشاهان روسیه بود- روشن‌ترین قسمت مرئی خورشید(۷) زایاس- اسب بارکش- نویسنده مشهور ادبیات کلمبیا(۸) دستور- نوعی پلیمر برای ساخت الیاف مصنوعی- کم‌ارزش(۹) فیلمی ساخته کریستوفر نولان- سخنور- نورم(۱۰) اعمال قدرت- برداشت خاص از موضوعی(۱۱) بخیل- روشنایی‌ها- نوعی عارضه پوستی(۱۲) کور مادرزاد- ارتعاش- عامل بیماری کرونا(۱۳) مهریان- الیازی از مس و نیکل- ضمیر متکلم وحده(۱۴) دستاویز- ورزشی رزمی- نوعی نخ برای گلدوزی(۱۵) کنایه از به خشم آمدن است- از آثار محمد علی جمالزاده.

کودکانه- ریشه(۱۱) جهت- رغبت- نویسنده نمایشنامه دکتر فاستوس(۱۲) آحاد- وسط- ورزشی رزمی(۱۲) آموگار- فاصله بین دنیا و آخرت- بالشتک نان‌پزی(۱۴) جنبش- فرهنگستان- هنگام(۱۵) اجرامی از جنس سنگ و فلز که به سیارات مختلف از جمله زمین، برخورد می‌کنند- کلمه یا ترکیبی که مفهوم جمله را می‌رساند.

جدول ویژه

افتی: ۱) اهرم زیرپایی- راغی سرای دوره سلجوقی- تر و تازه(۲) مجموعه‌ای از

حل جدول ویژه ۶۷۷۶

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

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