نکات مهم در ازدواج با مردهای مطلقه!

طبق اطلاعات سازمان ثبت‌احوال ۱۷/۱ درصد از کل ازدواج‌های ثبت‌شده مربوط به مردانی بوده که دست‌کم برای بار دوم ازدواج کرده‌اند؛ از اماواگرهای ازدواج با آن‌ها گفتیم

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

ازدواج با مردی که از همسرش جدا شده، به ملاحظاتی نیاز دارد تا به یک زندگی مشترک موفق ختم شود. اطلاعات منتشر شده از سوی سازمان ثبت احوال کشور نشـــان می‌دهد که ازدواج مجدد در ایران رشد چشـــمگیری یافته است و ۱۷/۱ درصد از کل ازدواج‌های ثبت‌شده مربوط به مردانی بوده که دست‌کم برای بار دوم ازدواج کرده‌اند. جالب است بدانید در سال ۱۳۹۲، فقط ۵ درصد از کل ازدواج‌های ثبت‌شده برای بار دوم یا سوم بوده‌اند(منبع: همشهری آنلاین). اگر قصد ازدواج با مردی را دارید که قبلا سابقه زندگی‌مشترک با شخص دیگری را داشته و حالا تصمیم به ازدواج با شما را دارد، بهتر است قبل از جمع‌بندی نهایی کمی درنگ کنید. سپس همه جوانب را بررسی کنید و تصمیم بگیرید. برای این که در مسیر انتخاب صحیح کمک‌تان کرده باشیم، چند نکته را به شما گوشزد یا یادآوری می‌کنیم.

۱ هدف‌تان از ازدواج با شما چیست؟

قبل از هر موضوعی توجه کنید که فرد مدنظر با چه هدفی تصمیم دارد با شما ازدواج کند. آیا وجود شما را چون مرهمی می‌بیند که قرار است روی زخم‌هایی بگذارد که از آسیب و شکست در زندگی قبلی برای او ایجاد شده است؟ در این صورت فرد قصد ندارد با شما زندگی کند، بلکه تنها می‌خواهد دردها و زخم‌های زندگی قبلی‌اش را آرام کند. بنابراین دقت کنید چه مدت از طلاق و جدایی او گذشته و آیا جدایی به‌طور کامل انجام شده است و هدفش از ازدواج با شما چیست؟

۲ از زندگی با همسر سابقش سوال کنید

حتما قبل از تصمیم‌گیری نهایی، از او درباره همسر سابقش و زندگی مشترک‌شان، دلایل جدایی و تلاش‌هایی که برای تداوم زندگی کرده و همچنین احساسش درباره همسر سابقش بپرسید. تصور نکنید موضوع، شخصی بوده است و نباید سراغش بروید.

۳ در صورت امکان با همسر سابق خواستگارتان صحبت کنید

اگر امکانش وجود دارد مستقیم و شخصا یا غیرمستقیم توسط واسطه با همسر سابق خواستگارتان صحبت کنید و از او هم درباره زندگی سابق‌شان، آسیب‌هایی که وجود داشت و دلایل جدایی‌شان بپرسید و مطمئن شوید احساساتی بین آن‌ها وجود ندارد و امکان بازگشت و رجوع نیست.

۴ حساسیت‌های‌تان را کنترل کنید

قبل و بعد از ازدواج با مرد مطلقه در نظر داشته باشید و بپذیرید که همسر یا خواستگارتان سال‌هایی از زندگی‌اش را با شخص دیگری زندگی کرده و خاطرات تلخ و شیرینی دارد که خواسته و ناخواسته به سراغش می‌آید و گاهی ممکن است ناخواسته اسم آن شخص را به جای نام شما بر زبان آورد که گذراست و بالاخره فراموش کردن زمان می‌برد. پس درباره این اتفاقات با حساسیت زیاد و حسادت برخورد نکنید.

۵ درباره بچه‌ها به توافق برسید

اگر شخص فرزندی دارد، درباره قرارهای بین ایشان و همسر سابق درباره بچه‌ها مطلع شوید و آن‌ها را بپذیرید. همچنین چند جلسه با بچه‌ها صحبت کنید و نظر آن‌ها را هم درباره ازدواج پدرشان بدانید و به آن‌ها بگویید که قرار نیست جای مادرشان را بگیرید. آن‌ها می‌توانند مانند گذشته نزد مادرشان بروند و در درجه اول شما قرار است، دوست و رفیق و همسر پدرشان باشید. همچنین از خودتان بپرسید آیا واقعا توان برعهده گرفتن چنین مسئولیتی را دارید و می‌توانید فرزندان همسرتان را با عشق و علاقه سرپرستی کنید و اگر خودتان صاحب فرزندی شدید، عدالت را در رفتار بین آن‌ها رعایت کنید. اگر خودتان مجرد هستید و ازدواج اول‌تان است، این مسئله سخت‌تر می‌شود.

۶ بپرسید از شما چه انتظاراتی دارد؟

درباره این موضوع که شخص چه توقعات و انتظاراتی از شما در زندگی مشترک دارد به‌طور مستقیم صحبت کنید یا غیرمستقیم از طریق مشاور ازدواج از آن مطلع شوید. در نظر داشته باشید گاهی پس از زخم‌های عاطفی و احساسی چون طلاق، فرد به‌طور وسواس‌گونه می‌خواهد شخص جدیدی که وارد زندگی‌اش می‌شود، شبیه شخص قبلی برخورد کند یا کاملا متفاوت با او باشد و عکس رفتار او را داشته باشد و تاکید فراوان بیمارگونه‌ای بر این موضوع وجود دارد.

۷ بی‌اعتمادی‌هایش را بپذیرید

معمولا بعد از تجربه جدایی، شخص به سختی می‌تواند به فرد جدید اعتماد کند و او را بپذیرد. بنابراین اگر پس از این که مدتی از ارتباط‌تان گذشت هنوز رابطه گرم و صمیمی و عمیقی را از جانب وی دریافت نکرده‌اید، نگران نباشید. قبول کنید دوباره اعتماد کردن و دل بستن برای چنین افرادی کمی سخت است و سعی کنید با رفتار صحیح و متعادل، اعتمادش را جلب کنید و عشق و علاقه قلبی‌تان را به او نشان دهید.

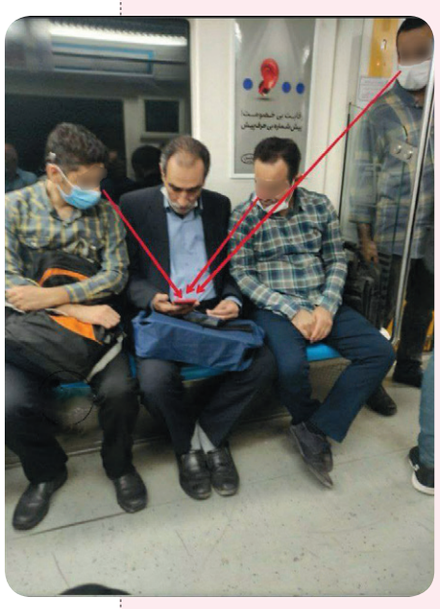
چرایی جذابیت فضولی

انتشار یک عکس جالب و خنده‌دار که از مترو در شبکه‌های اجتماعی وایرال شده، بهانه‌ای شد تا از حریم خصوصی بگوییم

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی

حریم خصوصی مفهومی است که با گسترش شهرها و پیچیده‌تر شدن جوامع به مرور اهمیت بیشـــتری یافت. با آمدن فناوری های جدیـــد، حریم خصوصی به گوشی‌های تلفن‌همراه و باقی شـــبکه‌های اجتماعی هم تسری یافت. به تازگی عکسی جالب و خنده‌دار از مترو وایرال شده که نشـــان می‌دهد در این مکان، حریم شخصی عملا معنایی ندارد! البته داستان این عکس مشخص نیست و ممکن است صاحب گوشی از دیگران سوالی کرده باشد و آن‌ها در حال پاسخ به او باشند. با این حال، درباره اهمیت توجه به حریم خصوصی دیگران بارها صحبت شده و در آن هیچ بحثی نیست، اما این بار می‌خواهیم بگوییم که چرا فضولی برای برخی‌ها جذاب است؟ سه عامل مهم برای جذابیت فضولی می‌توان نام برد.



۱ کنجکاوی شخصی

اولین آن‌ها، کنجکاوی شخصی است. برخی افراد ذاتا کنجکاوتر از بقیه هستند و حتما باید از مسائل سر در بیاورند. ابهام و ندانستن برای این افراد ایجاد تنش می‌کند مثل گرسنگی و باید آن را برطرف کنند. برای این افراد مشغول شدن به حل مسائل دیگر پیشنهاد می‌شود. یادگیری مسائل جدید باعث کاهش حس کنجکاوی آن‌ها می‌شود.

۲ به‌دنبال قصه‌های زندگی دیگران

عامل دوم، قصه دوستی است! همه ما با شنیدن قصه در کودکی به خواب رفته‌ایم. زندگی بقیه آدم‌ها حکم یک قصه یا روایت را دارد. امروز فیلم‌ها و سریال‌ها بخشی از نیاز انسان به قصه را تامین می‌کند، اما قصه آدم‌هایی که وجه مشترکی با آن‌ها داریم قاعدتا جذاب‌تر است حتی اگر وجه مشترک صرفا سوار یک واگن قطار شهری شدن باشد. او هم همین مسیر من را می‌رود، چرا؟ چه قصه‌ای دارد؟

۳ فرار از سر رفتن حوصله

عامل سوم و مهم‌تر که با دو عامل قبلی هم پوشانی دارد، سر رفتن حوصله است! بیشتر انسان‌ها نمی‌توانند بیشتر از ۵ دقیقه افکار خود را تحمل کنند! ملال و سر رفتن حوصله باعث می‌شود که انسان با خودش خلوت کند و با افکار خودش تنها باشد. این بی‌پرده با خود خلوت کردن معمولا دردآور است. پس انسان برای فرار از این خلوت با خود، به یک فعالیت نیاز دارد. فضولی به خصوص در مکان‌های عمومی که نمی‌توان کار خاصی انجام داد، یک راه فرار برای خلوت با خود است. این جا هم قصه وجود دارد، هم کنجکاوی و هم تنها نشدن با خود و افکار گاهی ترسناک و اضطرابی.

● چند پیشنهاد برای نجات از دام فضولی

فعالیت‌هایی مانند کتاب خواندن، گوش دادن به پادکست و ... در این فواصل که مجبور به تنهایی هستیم یک راه بسیار موثر برای فضولی نکردن است. از آن مهم‌تر، تمرین خلوت با خویشتن است. ملال و در نتیجه خلوت با خود، باعث ارزیابی خود و زندگی خود می‌شود. در ابتدا بسیار دردناک و سخت است. برای همین هیچ کاری نکردن بسیار دردناک است، اما برای رشد روحی و معنوی، انسان به خلوت با خود نیاز دارد. هر چه رابطه بهتری با خود خویشتن داشته باشیم، کمتر به فضولی در کار دیگران نیاز خواهیم داشت.

برادرم رکورددار اخراج‌شدن از محل کار است

برادری دارم که سربازی نرفته است و درس هم نخوانده. والدینم خیلی برای او و مشـــکلاتی که دارد، غصه می‌خورند. برادرم اهل کار نیســـت و رکورددار اخراج‌شدن از محل کار است. پدرم چندین بار برایش با هزار بدبختی کار پیدا کرده، اما او آن‌قدر آن‌ها را می‌پیچاند یا مرخصی می‌گرفت که عذر او را می‌خواستند. آیا راهی برای کمک به برادر ۲۵ ساله‌ام هست؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، امیدوارم بتوانم با چند توصیه، شما را برای کمک به برادرتان راهنمایی کنم، اما قبل از هر چیز باید به این نکته توجه کنید: «برادر شما سر کار نمی‌رود، اگر هم برود آن قدر می‌پیچاند تا اخراجش کنند.» در این حالت چه انتظاری می‌توان داشت؟! راه گریز برادر شما، داشتن نقطه امنی به نام «خانه پدر» است که می‌داند اگر سر کار هم نرود، جایی برای او هست و تا وقتی که این خانه امن برای او فراهم است، اجباری برای رفتن به سر کار نخواهد داشت. فرار کردنش از خدمت هم به همین دلیل است؛ چون نیازی به کار و داشتن کارت پایان خدمت احساس نمی‌کند. اگر این احساس نیاز برخلاف الان به قدر کافی قوی باشد، باعث می‌شود از روی نیاز به دنبال کار برود و چون به طور معمول بیشتر کارها به کارت پایان خدمت نیاز دارد، مجبور می‌شود برای گرفتن کارت اقدام کند و خدمتش را به پایان برساند.

◉ عواقب کارهای برادرتان را به او گوشزد کنید

با کمک والدین با برادرتان درباره عواقب کارهایش صحبت و پیامدهای نرفتن سر کار، غیبت از خدمت و دیگر کارهایش را به او گوشزد کنید. به او بگویید صلاح او را می‌خواهید و قصد دارید به عنوان خواهر به او کمک کنید. اگر توجه نکرد، سعی کنید از تکنیک‌های دیگری مثل قانون‌گذاری استفاده کنید. برای مثال، اگر قرار است برادرتان در آن خانه باشد، باید بداند که به قول معروف آن‌جا خانه خاله نیست که هر کاری دلش خواست انجام دهد؛ مثلا باید برای او قانون بگذارید که نتواند تا ظهر بخوابد یا بیکار باشد یا در صورت غیبت از خدمت به راحتی اجازه ورود به خانه را نداشته باشد. وضع این قوانین به او نشان خواهد داد رفتارهایش برای اطرافیان مهم است و اعضای خانواده به او بی‌تفاوت نیستند.

◉ وجود منبع اقتدار در خانواده لازم است

باید یک یا چند نفر در خانواده وجود داشته باشند تا بتوانند قوانین را اجرا کنند. این منبع اقتدار باید بتواند ضمانت اجرایی قوانین وضع شده را ایجاد کند. بهتر است این منبع اقتدار، پدر خانواده باشد، ولی اگر ایشان به دلیل بیماری یا ضعف جسمی از چنین اقتداری برخوردار نیست، دیگر افراد خانواده مانند مادر و حتی برادرهای بزرگ‌تر هم می‌توانند چنین کنترلی داشته باشند. هرچند به یاد داشته باشید که اقتدار به معنای داشتن زور بازو نیست؛ یعنی اگر فردی قدرت جسمی بیشتری داشته باشد، او رئیس باشد. اقتدار با نوعی احساس اعتماد به نفس و خودآگاهی همراه است که فرد از قوانین موجود در جامعه و حقوق خودش به درستی آگاه است و می‌تواند نحوه به کارگیری منابع حمایتی را برای دفاع از آن به کار گیرد.

افزایش ۵۷ درصدی بازدهی مغز با استراحت‌های ۵ دقیقه‌ای

از دنیای روان شناسی

یافته‌های یک مطالعه تازه نشان داده است که یک وقفه ۵ دقیقه‌ای در حین کار می‌تواند به طور درخور توجهـــی عملکرد مغز را بهبود بخشد. محققان در دانشگاه ســـیدنی دریافته‌اند که یک استراحت ساده و کوتاه در حین کار تنها چیزی است که افراد برای بازگرداندن تمرکز خود به آن نیاز دارند. شاید زمانی که حرف از استراحت در حین کار و فعالیت به میان می‌آید، افراد تصور کنند که باید یک وقت خوب و پر و پیمان به آن اختصاص دهند و برای مثال با یک پیاده‌روی طولانی هوایی تازه کنند. هر چند این ایده خوب اســـت، اما مطالعات جدید نشان داده است که یک استراحت ۵ دقیقه‌ای همان کار را انجام می‌دهد.

◉ آزمایشی روی ۷۲ دانشجو

در ایـــن مطـــالعه از ۷۲ دانـــشجوی اســـترالـــیـــایـــی خـــواســـتـــه شـــد تـــا یک آزمـــون ریاضی دشـــوار را با سرعت بالا در ۲۰ دقیقه پشت سر بگذارند. این آزمـــون بـــه منظور خسته کـــردن ذهن شرکت‌کنندگان و کاستن از تمرکز آن‌ها انجام شد. بعد از این آزمون، داوطلبان به سه گـــروه تقسیم شـــدند؛ گـــروه اول بدون هیچ استراحتی شروع به حل یک جـــدول ضـــرب دو رقمی (مثلا ۳۴ در ۶۷) کردند، گـــروه دوم می توانستند به هر شیوه که تمایل داشتند، ۵ دقیقه استراحت کنند و گروه سوم از همان ۵ دقیقه استراحت برخوردار بودند، ولی بایدیک ویدئوی پیاده‌روی در جنگل‌های بـــارانـــی استرالیا را تماشا می‌کردند. نتایج برخی مطالعات پیشین نشان داده است که تماشای مناظر طبیعی می‌تواند همان احساس واقعی بازدید از آن‌ها را در مغز ایجاد کند. پس از پایان آزمایش، داوطلبان در یک نظرسنجی کوتاه شرکت کردند تا محققان دریابند هر راهکار تا چه میزان بر عملکرد مغز تاثیر دارد.

◉ بهبود عملکرد حتی با تماشای ویدئوی آرامش‌بخش

با مقایسه نتایج در بین سه گروه، دانش‌آموزانی که تنها ۵ دقیقه استراحت کرده بودند، بازیابی تمرکز بالاتری را از خود نشان دادند. گروهی هم که با تماشای طبیعت استراحت کرده بودند از گروهـــی که اســـتراحت نکرده بودنـــد، بهتر عمل کردند. در مجموع کســـانی که ۵ دقیقه اســـتراحت کرده بودند، نســـبت به کسانی که استراحت نداشتند ۵۷ درصد نمرات بالاتری در آزمون کسب کردند.

◉ استراحت بدون گوشی

پاول جینز، متخصص روان‌شناسی آموزشی در دانشگاه سیدنی استرالیا و از محققان این مطالعه، در این باره می‌گوید: «اگر می‌خواهید کار یا مطالعه‌تان بازدهی بیشـــتری داشـــته باشد باید استراحت‌هایی ۵ دقیقه‌ای، بدون این که در آن زمان‌ها کاری انجام دهید، برای خودتان در نظر بگیریـــد. در واقع شـــما باید برای ۵ دقیقه، کار متفاوتی انجـــام دهید. از رایانه یا دستگاه الکترونیکی خود دور شوید، کمی نفس بکشید یا فقط ســـاکت بنشینید و به مغز خـــود اســـتراحت دهید. البتـــه بالا و پایین کردن صفحات شـــبکه‌های اجتماعی استراحت محسوب نمی‌شود».

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده دفتر چه راهنمای بلاگری و اصول تولید محتوا برای بستر شبکه‌های اجتماعی، نکات مفید و جالبی داشت. از شما ممنونم. بیشتر مردم فکر می‌کنند که همه اینفلوئنسرها بیسواد هستند در صورتی که این‌طور نیست.

*من فقط کتاب «صراط» استاد صفایی را خواندم و مطالعه آن را به خصوص برای نوجوانان و جوانان، مفید می‌دانم. حتی به نظرم بسیار مفیدتر از بعضی کتاب‌های درسی است و قابلیت تدریس در مدارس و دانشگاه‌ها را دارد.

* در صفحه جوانه، بیشتر نوشته‌های مخاطبان را چاپ کنید. به نظرم شما درک درستی از این نسل و دغدغه‌هایشان ندارید. بد نیست گاهی سری به پیج‌های مورد علاقه نوجوانان بزنید.

*بخش‌هایی از کتاب‌های استاد صفایی که در زندگی سلام چاپ کردید، آدم را به فکر فرو می‌برد که چقدر نگاه انسان‌ها به زندگی، می‌تواند متعالی باشد.

*واقعا اقیانوس‌شناسی، یک رشته درسی است؟ از همین الان مشخص است که دانش آموختگان این رشته، قطعا بیکار خواهند ماند.

*بهترین درمان خانگی برای ترش کردن معده، نوشیدن دو لیوان نوشابه مشکی است، در کمتر از یک ثانیه، خوب می‌شوید. امیدوارم نگویید چون بدآموزی دارد، پس چاپش نمی‌کنیم.

موضوع :
مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک مرحله ای واگذاری امور خدمات شهری شهر فریمان بصورت حجمی

شهرداری فریمان در نظر دارد فراخوان عمومی مناقصه واگذاری امور خدمات شهری درمحدوده خدماتی شهر فریمان بصورت حجمی رابه شماره ۲۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۱۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

زمان و محل اخذ اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ در سایت ستاد ایران

مهلت زمانی ارسال پاکات پیشنهادی: تا ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷

مهلت زمانی و محل تحویل پاکت الف : تا ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ به دبیرخانه شهرداری فریمان

گشایش پاکات پیشنهادی : پیشنهادهای واصله ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ در کمیسیون مناقصات بازگشایی خواهد شد .

محل تحویل اصل ضمانتنامه :

خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن : ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱

حضور مناقصه گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.

۱۴۰۲۱۲۳۷۶/ش