



# بایدهای دوران خواستگاری

## ۵ نکته مهمی که معمولاً دخترها و پسرهای دم‌بخت

قبل از گرفتن تصمیم نهایی برای شروع زندگی مشترک از آن غفلت می کنند

**محوری**

**نگار مظلوم حسینی** | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی



بیشتر دخترها و پسرهای دم‌بخت از نبایدهای دوران آشنایی و خواستگاری اطلاع دارند؛ چرا که رویکرد بیشترین کارشناسان و خانواده‌ها در این زمینه، هشدار دهنده است. در این مطلب، می‌خواهیم از بایدهای دوران خواستگاری بگویم که معمولاً دخترها و پسرها از آن غفلت می کنند و این غفلت کردن عواقب تلخی هم دارد.

### ۱ آشنایی چندین ماهه و تحقیق

مهم است با فردی که قصد از دواج دارید، بیشتر از چند ساعت یا یک روز زیر نظر خانواده‌ها برای آشنایی وقت بگذرانید. محدود کردن تعداد جلسات خواستگاری به ۲ یا ۳ بار، معمولاً به شناختی کامل ختم نمی شود. شما می‌توانید زیر نظر خانواده‌ها برای آشنایی بیشتر اقدام کنید و توصیه می‌شود به مراکز مشاوره پیش از ازدواج هم مراجعه کنید. گاهی می‌شنویم که افراد به فاصله دو هفته یا حتی یک ماه بعد از اولین دیدار به عقد هم‌در می‌آیند. مهم است با فردی که قصد از دواج دارید دست کم ۳ یا ۴ ماه با حفظ اصول مر اواده کنید. کمتر از این مدت برای شناخت فرد و همین‌طور افشاشدن خصوصیات اخلاقی کافی نیست. همچنین از اهمیت کمک گرفتن از منابع مختلف برای گرفتن اطلاعات غافل نشوید. از دوست، همسایه، همکار و هم کلاسی‌های طرف مقابل برای گرفتن اطلاعات استفاده کنید. این کار باعث می‌شود شناخت جامعی از فرد به دست آورید.

### ۲ توجه به ظاهر طرف مقابل

اگر از آن دسته افراد هستید که معتقدید ظاهر مهم نیست، متأسفانه اشتباه می‌کنید. اگر ظاهر خواستگارتان برای شما مهم نیست، احتمالاً به این دلیل است که ظاهرش را پسندیده‌اید. بهتر است نظر خود را این‌گونه اصلاح کنید که چه چیزی از ظاهر برای شما مهم نیست؟ ممکن است رنگ چشم و پوست برای شما مهم نباشد، ولی قد، ملاکی مهم باشد. به‌طور معمول برای آقایان جذابیت ظاهری و برای خانم‌ها قد و تیپ مهم است. حتماً برای قد، تیپ، رنگ پوست و دیگر مسائلی که ممکن است برای شما مهم باشد به طرف مقابل نمره دهید. اگر طرف مقابل شمانمره بالایی از نظر ظاهری نگرفت، باید به این نکته توجه کنید که ظاهر برای شما اولویت چندم است و طرف مقابل چه نمره‌ای گرفته است. اولویت بالا یا نمره کم خطرناک است، اما اگر ظاهر جزو ملاک‌های پایین‌شماست و نمره آن فرد زیاد کم نیست ممکن است نگران کننده نباشد.

## عصبی که می‌شوم، و سواسم مرگبار می‌شود

آدمی هستم که زود عصبانی می‌شوم، کاسه صبرم زود لبریز می‌شود و هر وقت عصبی می‌شوم، وسواسی بودنم هم بیشتر می‌شود و به قول یکی از دوستانم، «در حد مرگباری زیاد می‌شود». شکاک هم می‌شوم. بعد از عصبی شدن، زمان زیادی طول می‌کشد تا آرام شوم، چون ضربان قلبم خیلی تند می‌شود. چه کنم؟



مهدی خراستانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



**مشاوره خانواده**

مخاطب گرامی، گفتید بعد از عصبانی شدن، شکاک می‌شوید و همچنین وسواس‌تان بیشتری می‌شود. به نظر می‌رسد که با مدیریت خشم‌تان، مسائل دیگری همچون وسواس و بدبینی‌تان هم کاهش خواهد یافت، اما شما باید چه کنید؟

**خشم بخشی از زندگی است اما...**

خشم و انکشی متداول به ناگامی و بدر رفتاری است. اشکال اساسی خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است، ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت این که افراد

۱- نداشتن رفتارهای هدفمند در زندگی  
۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن  
۳- مورد پیش‌داوری یا بی‌مهری قرار گرفتن  
۴- مورد فریب کاری یا عهدشکنی قرار گرفتن  
۵- تحقیر شدن احساسات، ارزش‌ها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران و... شما هم مواردی را که بیشتر موجب عصبانیت‌تان می‌شود، یادداشت کنید تا بتوانید بهتر خشم خود را مدیریت کنید.

**جرئت‌مندی و پر خاشگری؛ ۲ مفهوم متضاد**

جرئت‌مندی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه، مناسب و با احترام به حقوق دیگران. جرئت‌مندی و پر خاشگری دو مفهوم متضاد هم هستند. اگر در رفتار خود جرئت‌مند نباشید، پر خاشگری می‌شوید. افراد جرئت‌مند هم برای خود احترام قائل‌اند و هم برای دیگران. اجازه دهید برای این که با مفهوم رفتار جرئت‌مندانه و رفتار پر خاشگرانه آشنا شوید یک مثال بر نیم. فروشنده‌ای شما را مجبور می‌کند که چیزی بخرید. فروشنده: «اجازه می‌دهید جنس را برایتان ببندم؟» پاسخ

### ۳ واکاوی جلسات خواستگاری

افراد در موقعیت‌های مختلف رفتارهای مختلفی نشان می‌دهند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که در صورت امکان و زیر نظر خانواده‌ها، طرف مقابل خود را در موقعیت‌های مختلف مانند محل کار، دانشگاه، رستوران و... ببینید تا تحلیل درست‌تری از شخصیت او و رفتارهایش داشته باشید. در این زمینه، ملاقات‌های خانوادگی و جلسه خواستگاری از همه مهم‌تر است. این ملاقات‌ها منبع غنی از اطلاعات در باره اعضای خانواده است. وقتی با طرف مقابل خود در محیط خانواده ملاقات می‌کنید، فرصت کافی دارید تا به چگونگی تعامل بین اعضا توجه کنید و به این چند سوال پاسخ دهید: والدینش با او چگونه برخورد می‌کنند؟ او با والدین خود چگونه برخورد می‌کند؟ رابطه برادر و خواهرش با او چگونه است؟ آیا به‌ویش از اندازه به‌همی‌دهند؟ استقلال او را داری او در چه حد است؟ نحوه صحبت و تعاملش با دیگر اعضای خانواده به خصوص جنس مخالف (مثلاً برادر یا خواهر یا بر عکس) چگونه است؟

### دنبال همسر بدون ایراد نباشید!

واقعیت این است که هیچ‌گاه نمی‌توان به‌طور قطعی گفت که فرد بهتری پیدا می‌شود یا خیر؟ اما مسئله‌ای وجود دارد به نام کمال گرایی. منتظر بودن برای شاهزاده‌سوار بر اسب سفید یا نشستن در انتظار فردی که نتوان هیچ ایرادی از او گرفت، بیشتر از تردید سالم در ازدواج، نشان دهنده کمال‌گرایی ناجاست. توصیه می‌شود اگر فردی ۶۰ تا ۷۰ درصد ملاک‌های شمارا برای ازدواج داشت، او را گزینه مناسب در نظر بگیرید و انتظار برای فردی که ۱۰۰ درصد منطبق با ملاک‌های شما باشد، کاملاً اشتباه است. در واقع چنین فردی اصلاً وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد چرا باید با ما که حتماً ایرادهایی داریم، ازدواج کند؟! توجه به این نکته هم مهم است که اگر با تردیدهای منطقی مواجه هستید و برای مثال ملاک‌های اولیه شما در طرف مقابل تیان دیده نمی‌شود، باید برای یافتن گزینه بهتر صبر کنید.

### در گیر کردن خانواده در فرایند تصمیم‌گیری

بعضی خانواده‌ها معتقدند انتخاب همسر یک مسئله شخصی است و ریش و پیچ‌ر ا تمام و کمال به دست فرزند خود می‌سپارند. از طرفی بعضی دیگر معتقدند که صلاح فرزند خود را می‌دانند و کاملاً به جای او تصمیم می‌گیرند یا او را برای تصمیم‌گیری تحت فشار می‌گذارند. روش مناسب این است که خانواده در روند بررسی و کسب اطلاعات در کنار فرزند خود باشند. این بدان معناست که فرزند و خانواده با هم تبادل اطلاعات به‌صورت تحریف‌نشده استفاده کنند.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

غیر جرئت‌مندانه: «بله! اگر فکر می‌کنید جنس خوبی است ایرادی ندارد.» پاسخ پر خاشگرانه: «این قدر مجبور نکنید، من چیزی از شما نمی‌خرم.» پاسخ جرئت‌مندانه: «متأسفم، اما من آمادگی خرید ندارم.»

**خودآرام‌سازی را یاد بگیرید**

وقتی خشم بر شما مستولی می‌شود، تخلیه خشم از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق بسیار مفید و اثر بخش است. در پیامک‌تان گفته‌اید که بعد از عصبانی شدن، ضربان قلبم تند می‌شود. توصیه می‌کنم با خودآرام‌سازی ضربان قلب خود را کاهش دهید. وقتی عصبانی هستید، استفاده از مهارت خودآرام‌سازی بسیار مفید و اثر بخش است. شما می‌توانید از احساس خشم خود به عنوان نشانه‌ای برای شروع خودآرام‌سازی استفاده کنید. خودآرام‌سازی تکنیک‌های بسیار زیادی دارد، اما شما می‌توانید برای شروع با استفاده از تنفس‌های آرام عمیق، یا آرام‌شدن کوتاه خود را کاملاً راه‌سازید، سپس در وضعیت بهتر و آرام‌تر راه‌حل هر مسئله را بررسی کنید.

## چرایی کاهش روابط زناشویی زوج‌های امروزی

### مشاوره زوجین

مطالعه‌ای که به تازگی در آمریکا انجام شده، نشان دهنده روند کاهش روابط جنسی میان زوج‌هاست. این مطالعه نشان می‌دهد که زوج‌های امروزی ۹ برابر کمتر از ۲۰ سال پیش رابطه زناشویی دارند. این کاهش عمدتاً در زوج‌هایی است که زندگی باثباتی دارند، دارای فرزندان مشترک هستند و محتوای هرزه‌نگاری مصرف نمی‌کنند. به همین دلیل، چندین متخصص شروع به بررسی این موضوع کرده‌اند که چه چیزی پشت این کاهش روابط زناشویی وجود دارد؟

۱- رابطه زناشویی به عنوان یک روال ۳۰ سال پیش، جامعه‌تنها از نظر فکری بلکه در شیوه زندگی، بسیار ساده‌تر از اکنون بود. گزینه‌های اوقات فراغت، سبک زندگی یا مسائل مربوط به کار هم بسیار کمتر از امروز پیچیده بودند. در واقع می‌توان گفت که رابطه جنسی بین زوج‌ها، رقبای کمتری نسبت به امروز داشت. این بدان معناست که ۲ دهه قبل، رابطه جنسی به عنوان گزینه‌ای برای گذراندن اوقات خوش، وزن بیشتری در زندگی زوج‌ها داشت. این ما را به عامل بعدی هدایت می‌کند.

### ۲- بی‌پایان شدن اوقات کاری

نه تنها بسیاری از افرادی که شبانه روزشان را صرف کار می‌کنند، بلکه برخی‌ها پس از خروج از محل کار هم با تلفن همراهشان کار می‌کنند. در نتیجه، مرز بین زندگی روزمره و کار مبهم شده است و بنابراین میل به رابطه جنسی هم کاهش یافته است. علاوه بر این، در دو سه سال اخیر و در پی همه‌گیری کووید ۱۹ و تبدیل کار به دور کاری، روز کاری به درون زندگی خصوصی تعمیم یافته است و افراد در همان فضای فیزیکی که می‌خوابند، کار می‌کنند. این موضوع باعث قطع ارتباط عاطفی با محیط خصوصی می‌شود و مثل همیشه، نتیجه بحث یکی است: شما به عنوان زوج، می‌توانید بدون رابطه زناشویی زندگی کنید، اما بدون سلامتی روان و جسم کاهش رفتار رابطه جنسی مکرر بخشی از آن است؛ زندگی خوبی نخواهید داشت. به یقین وقتی کیفیت زندگی مناسب برای مردم تضمین شود، آمار روابط زناشویی هم افزایش خواهد یافت.

### نکته مهم

همه موارد مطرح شده، حاکی از مشکلاتی است که به‌راحتل نیاز دارد. مثل همیشه، نتیجه بحث یکی است: شما به عنوان زوج، می‌توانید بدون رابطه زناشویی زندگی کنید، اما بدون سلامتی روان و جسم کاهش رفتار رابطه جنسی مکرر بخشی از آن است؛ زندگی خوبی نخواهید داشت. به یقین وقتی کیفیت زندگی مناسب برای مردم تضمین شود، آمار روابط زناشویی هم افزایش خواهد یافت. برای نوشتن این مطلب از «سواد زندگی»، کمک گرفته شده است

\* هنرهایی که در صفحه اول زندگی سلام معرفی کردین، از سر بیکاری خلق شدن. طرف بیکار یا پولدار بوده‌نابر این دست به این کارهای بیخود زده.

\* توصیه‌تان برای از بین رفتن بوی بد دهان با مصرف ماست، انجام‌دامد. تاثیر نداشت. البته من سیر خورده بودم، شاید به همین دلیل بوی دهانم را کم نکرد.

\* این همه هنر خوب و کاربردی وجود داره، چرا آن‌ها را در زندگی سلام معرفی نمی‌کنین؟ هنری معرفی کنین که بشه ازش پول درآورد و به درد تو جوان‌ها و جوان‌ها بخوره.

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* پرتره چه‌ره با چکش جالب بود. فقط کاش در مطلب اشاره می‌کردین که برای تولید آن چقدر زمان صرف شده است.

\* اگر اهالی ساختمان، آدم‌های شریف و منظمی باشند، مدیر ساختمان کار بسیار راحت‌تری خواهد داشت و اگر نه خیلی آذیت خواهد شد. مر بوط به مطلب «ترفندهای مدیریت ساختمان با مشارکت همسایه‌ها» در صفحه خانواده.

**برگ سبز تراکتور فرگوس ۲۸۵** به شماره انتظامی ۱۳۰۲۶۲-۱۳ و شماره شاسی LFWS8531A و شماره موتور N3HKTAA229822 و شماره فاقده N3HKTAA229822 اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**سند کمپانی خودرو براید ۱۴۱** آبی ۱۳۸۸ رنگ بنفشه با شماره انتظامی ایران ۳۴-۶۳۴۶۹ و شماره شاسی S148228229822 و شماره موتور ۰۹۸۴-۳۰۵۰۹۸۴ به نام بهروز صادقی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز تراکتور براید ۹۴** شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۸۷۰۳ و شماره موتور ۸۲۰۳۲۹۸ و شماره شاسی N8S21100FI027067 و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز موتور سیکلت دینو ۲۰۰ سی سی** شماره انتظامی ایران 138\_24789 و شماره موتور 000325 و شماره شاسی 01521 به نام احمد رضا آخوندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز (سند مالکیت) (برگ کمپانی انومیل سواری براید هاج** یک ۱۱۱ مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۸۵۳۳۷ و شماره موتور ۰۰۰۴۴۳۸۶ و شماره شاسی S1442276138590 به نام محمد تیموری برغن آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز (سند مالکیت) (برگ کمپانی انومیل سواری براید هاج** یک ۱۱۱ مدل ۱۳۹۸ به رنگ خاکستری متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۳۷۱۶۳ و شماره موتور 124K1374519 و شماره شاسی NAAMO1CE2KK240312 به نام محمود جهان بیکو کبیر مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز و سند موتور سولتو مدل ۲۰۱۷** به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۷۴۰۳ و شماره موتور ۶۲۱۰۲ GHV۶۲۱۰۲ و شماره شاسی KNAFHA۱۳DH۵۲۸۶۱۲ به نام ماریان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**سند برگ سبز خودروی آزادی آی ۱۶۰۰ پشمی روغنی** مدل 1384 به شماره انتظامی 36 ایران 474 ط 83 به شماره موتور 11784018690 و شماره شاسی 13420663 بنام امین صیامی خضری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**کارت سوخت و برگ سبز کمپانی خودرو ازتیا مدل ۸۴** به شماره انتظامی ایران ۲۲-۵۶۹۶۷۱ به شماره موتور ۰۱۲۸۲۰۳ و شماره شاسی S1۵۱۲۲۸۳۱۲۱۴۵۳ بنام طاهر آردان معینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**برگ سبز خودرو براید ۱۳۱۵۱** سفید مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۷۴ ص ۳۱ به شماره موتور ۲۱۸۹۶۸۳ و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۹۴۶۲۳۶ بنام مصومه پویشیده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**آگهی فقدان سند مالکیت** آقای محمدرضا غفریان خالق داد با رایبه دو برگ استشهادیه و تقاضای کنسی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت نامتعیت یک سوم سهم مشاع از ۹۲ سهم ششادنگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۲۰۰۰ متر مربع به پلاک ۹۵ فرعی از ۱۳۵ اصلی بخش ۷ چناران به علت اسباب کنسی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر ۱۸ صفحه ۵۰۲ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۵-۹۲۵ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ این قانون ثبت املاک متذکر میگردم هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از اتمامی و مقرر عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به مقتضای تعویب خواهد شد.

**برقین و ابوابی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک چال** ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

**((تجدید فراخوان سرمایه گذاری))**

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۶۶۱/۱۳۰۱ مورخ ۱۶/۱۲/۱۴۰۱ شورای اسلامی شهر فریمان در راستای تحقق اهداف توسعه ی شهری ، ایجاد منابع در آمده های پایدار و نیز توسعه ی گردشگری در سطح شهر فریمان با استفاده از توان بخش خصوصی ، پس از شناسایی و ارزیابی سرمایه گذاران حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت و دارای تخصص و تجربه به منظور مشارکت در پروژه های پیشنهادی ذیل در قالب قراردادهای سرمایه گذاری اقدام نماید. لذا متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند می توانند بسته های پیشنهادی خود را به صورت پاکت در بسته با ذکر مشخصات و شماره تماس به واحد پذیرانه شهر داری تسلیم نموده و رسید اخذ نمایند.

لازم بذکر است پیشنهادات واصله در کمیسیون عالی سرمایه گذاری شهرداری بازگشایی و پس از ارزیابی لازم و بررسی ویژگی های مالی هر پروژه بر اساس معیارهای مدنظر شهرداری از منتهیخین جهت ارائه ی توضیحات تکمیلی در خصوص پیشنهاد ارائه شده دعوت حضوری به عمل آمده و در نهایت پس از جمع بندی کمیسیون عالی حداکثر ظرف یک هفته پس از روز بازگشایی نظر خود را اعلام نموده و نسبت به انعقاد تفاهم نامه ی سرمایه گذاری اقدام خواهد شد.

آخرین مهلت تحویل پاکات از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر و پاسخگویی به هر گونه سؤال و بمنظور هماهنگی بابت مسائل فنی پروژه ها از طریق شماره تلفن ۳۴۶۲۳۳۴-۰۵۱ واحد امور سرمایه گذاری و یا واحد گردشگری شهرداری فریمان پیگیری نمایید.

رد	پروژه پیشنهادی	آدرس
۱	مجموعه گردشگری سد فریمان	سد فریمان
۲	پایانه مسافربری ( ایجاد مجتمع تجاری )	فریمان -حاشیه میدان الغدير
۳	رابط تاریخی فریمان (کاروانسرای قدیم )	فریمان-خیابان امام خمینی – بلوار کشاورز
۴	احداث جایگاه CNG	فریمان -حاشیه میدان الغدير (پایانه مسافربری)
۵	مجتمع گردشگری سایت ۵ هتکاری	حاشیه جاده منتهی به سد فریمان
۶	مجتمع تجاری	فریمان- خیابان امام خمینی

شرایط تجدید فراخوان:

- به پیشنهادات مبهم ، مبخوش و فاقد مشخصات ترتیب اتی داده نخواهد شد و باطله محسوب می گردد.
- ارائه ی پیشنهاد به شهرداری هیچگونه حقی را برای متقاضی ایجاد نخواهد نمود .
- هیات عالی سرمایه گذاری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .
- متقاضیانی که پیشنهاد آنان مورد تأیید کمیسیون عالی سرمایه گذاری قرار گیرد یااستی اسناد مثبتة و تضامین لازم مبنی بر داشتن بنیه ی سرمایه گذاری را در مراحل بعدی و قبل از انعقاد تفاهم نامه ی اولیه به شهرداری ارائه نمایند.
- متقاضیانی که سابقه ی فعالیت مثبت و موفق در موضوع پیشنهادی سرمایه گذاری داشته باشند در اولویت انتخاب خواهند بود.

**ابوالقاسم عظیمی شهردار فریمان**



زندگی سلام  
یک شنبه  
۱۱ دی ۱۴۰۱  
شماره ۲۳۴۰

### خانواده و مشاوره