



آشنایی با اصلی ترین ملاک ها برای انتخاب همسر که دختر و پسر های دم بخت به طور ناقص در باره شان اطلاعات دارند

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

این روزها کمتر دختر و پسری پیدا می شود که عاشق بودن را برای خوشبخت شدن کافی بدانند. دیگر همه می دانند که باید در کنار علاقه، یک سری ملاک های دیگر هم بررسی شود تا شیرین بودن زندگی مشترک شان تضمین شود. ازدواج یکی از مهم ترین تصمیم هایی است که نقطه عطف زندگی دختر و پسر ها محسوب می شود. تصمیمی که اگر درست و اصولی گرفته شود، خوشبختی در انتظار فرد است و اگر احساسی و بدون منطق باشد، شرایط کاملاً برعکس می شود. همه دخترها و پسرهای دم بخت باید برای ازدواج، آمادگی خود را محک بزنند و همین طور روی شناخت یکدیگر کار کنند. بعد از آن نوبت به بررسی ملاک های افراد می رسد. در این مرحله هر فرد به صورت جداگانه باید ملاک هایی را که برای ازدواج دارد و برای او مهم است، بنویسد و بعد آن ها را اولویت بندی کند. مثلاً ممکن است فردی به وضعیت مادی اولویت یک بدهد و فرد دیگری آن را در مرتبه ۱۰ بگذارد. توجه داشته باشیم که این اولویت بندی بدون در نظر گرفتن خواستگار فعلی باید انجام شود. هر فردی یک سری ملاک های شخصی دارد یعنی مواردی که برای او مهم است. جدا از این ها باید دقت داشته باشیم که ملاک های اساسی را هم ذکر کرده باشیم. در ادامه نکاتی در این باره خواهید خواند.

● ملاک های اساسی دقیقاً یعنی چه؟
ملاک های اساسی ملاک هایی است که علاوه بر ملاک های شخصی، هر فردی حتماً باید به آن ها توجه کند. افراد بعد از آن باید ببینند که ملاک های اصلی را دارا هستند یا نه و در هر ملاک چه نمره ای به طرف مقابل می دهند. اگر فرد مد نظر مادر ملاک های اصلی نمره بالایی نگرفت یا ملاک های ما از نظر اولویت بندی

● نکاتی کمتر شنیده شده در باره اصلی ترین ملاک های ازدواج

۱ ظاهر ی نگویید مهم نیست
اگر از آن دسته افراد هستید که معتقدید ظاهر مهم نیست، متأسفانه اشتباه می کنید. اگر ظاهر طرف مقابل تان برای شما مهم نیست، احتمالاً به این دلیل است که ظاهرش را پسندیده اید. بهتر است نظر خود را این گونه اصلاح کنید که چه چیزی از ظاهر برای شما مهم نیست؟ ممکن است رنگ چشم و پوست برای شما مهم نباشد ولی قد ملاک مهمی باشد. به طور معمول برای آقایان جذابیت ظاهری و برای خانم ها 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 بالایی از نظر ظاهری نگرفت، باید به این نکته توجه کنید که ظاهر برای شما اولویت چندم است و طرف مقابل چندم را می گرفته است. اولویت بالا با نمره کم خطرناک است اما اگر ظاهر جزو ملاک های پایین شماست و نمره آن فرد زیاد کم نیست ممکن است نگران کننده نباشد. همان طور که قبلاً گفته شد اگر خواستگار تان از نظر ظاهر مورد پسند شما نیست و مدام با این قبیل جملات روبه روهستید که ظاهر عادی می شود؛ ببینید که چند ماه از شناخت شما تا یکدیگری می گذرد. اگر

یک ماه است شاید عادی شود اما اگر شش ماه گذشته و هنوز به نظر شما ظاهر فرد نامناسب است، دیگر هیچ گاه عادی نخواهد شد! در باره ملاک سن که در این دسته قرار می گیرد؛ اگر خانم بزرگ تر است به خودی خود مشکلی ایجاد نمی کند اما باید به این نکته توجه کرد که آیا خانم دوست دارد کنترل همه چیز را به دست بگیرد و دلیل از دواج با مرد کوچک تر از خود هم همین است؟ آیا خانم حرف، حرف خودش است؟ آیا کفایت شوهر را زیر سوال می برد؟ آیا آقا یخنگی عاطفی دارد یا به دنبال یک مادر در زندگی است؟ و نظر خانواده ها چیست؟ تفاوت سن در سنین بالای ۲۰ سال دیگر ملاک چندان مهمی محسوب نمی شود.

۲ خانوادگی نگویید فرد با خانواده اش فرق دارد
تناسب خانواده ها در ازدواج مهم است. توصیه می شود که در بحث ازدواج فردی را انتخاب کنید که هر چه بیشتر به خانواده شما شبیه باشد. هیچ گاه فکر نکنید که فرد با خانواده اش فرق دارد؛ این یک اشتباه رایج در ازدواج است. ارتباطات درون خانواده و نحوه رفتار فرد با خانواده اش نکاتی است که نباید از چشم دور بماند چون احتمال تکرار این رفتارها در زندگی شما وجود دارد.

۳ اخلاقی خصوصیات بارز را کشف کنید
آباداشتن صفت خاصی برای شما مهم است (مانند منظم بودن)؟ آیا نداشتن صفت خاصی برای شما مهم است (خساست)؟ راجع به اخلاق های خاص خود با خواستگار تان صحبت کنید و از اخلاق های بارز او با خودش یا اطرافیانش مانند دوستان صمیمی یا اگر مثلاً در دوران دانشجویی هم خانه داشته است، سوال کنید. هیچ وقت یک منبع برای قضاوت کافی نیست از منابع متعدد کمک بگیرید.

۴ مالی توقعات را مطرح کنید
اگر توقع خاصی در این زمینه دارید، بیان کنید. آیا دوست دارید همسر تان حقوق ثابت داشته باشد یا ریسک پذیری را مهم می دانید. راجع به این که چه مقدار از حقوق صرف پس انداز شود و چه مقدار خرج شود، باید با هم صحبت کنید. اولویت های زندگی برای خرج کردن و کمک های مالی به اطرافیان و حتی کمک گرفتن از بقیه هم حتماً مطرح شود.

۵ تحصیلی ایده آل های تان را بگویید
اگر سطح تحصیلات خاصی از همسر خود انتظار دارید یا برای خودتان ایده آل های تحصیلی دارید، حتماً بیان کنید. تحصیلات اگر معیار کاملی برای سطح درک افراد نیست اما قطعاً تأثیری دارد.

قرار و مدار

روز فکر کردن به نردبان های موفقیت

در اولین روز هفته به راه هایی فکر کنید که مثل نردبان می تونن به شما برای بالا رفتن و رسیدن به موفقیت در حوزه های تحصیلی، شغلی و ... کمک کنن. بعضی اوقات، میانبر های خوبی وجود دارن که باعث میشن زودتر به موفقیت برسین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۵۷۶۴۵۷۶۴۳۵۳۸۳

● حرف های فردی که برای ما ادوناسنگ قبر ساخته و در زندگی سلام با او گفت و گو کردید، بعضی هایش باور کردنی نبود. مثلاً همین که وقتی دوستش به او خبر داده که ما را ادونا فوت کرده، باور نکرده و گفته، الکی است! ● نکاتی که در مطلب «تفاوت موسیر با سیر و خواص آن» نوشته شده، تا حالا نشنیده بودم. ممنون که برای بالا بردن اطلاعات مان تلاش می کنید. ● در پرونده زندگی سلام و در توضیح میز کار «لشو تولستوی» نوشته اید که نزدیک مبلی بوده که برای استراحت گذاشته بود ولی در تصویر، مبلی دیده نمی شود. ● متأسفانه افرادی که در ابتدای مطلب «یا ما را ادونا خندیده ام، یا ما را ادونا گریسته ام» به این تصمیم اش توهین کرده اند، درکی از فوتبال ندارند. دنیای فوتبال، هیچ وقت بازیکنی مثل مار ادونا را نخواهد دید. ● میز کار مورد علاقه من، شبیه میز کار جین آستنه! البته به جای قلم و کاغذ، فقط یک لپ تاپ اپل روش باشه، برام کافیه. ● کمیک چاپ شده در صفحه نوجوان، نه خنده دار بود و نه جالب. اگر نوشته های جذاب تون ته کشیده، دیگه چاپش نکنین. ● زندگی سلام، دقت کردی قبلاً می گفتن شب یلدا گوشیا رو جمع کنین و به دور از فضای مجازی دور هم باشیم، الان وزیر بهداشت گفته شب یلدا ی امسال رو مجازی بر گزار کنید.

همکار پرسپولیسی ام با کل کل هایش مدام می رود روی اعصابم

پسری ۲۲ ساله هستم و در یک کارخانه به عنوان کارشناس کار می کنم. من استقلالایی هستم و همکارم، پرسپولیسی دو آتیشه. عاشق تیم خود هستم و خیلی اهل کل کل نیستم اما همکارم، مدام به فدراسیون و بازیکنان تیم من ناسزا می گوید و می رود روی اعصابم. این روزها در آستانه فینال آسیا، هر چقدر می گویم بی خیال من شو و با افراد دیگر کل کل کن، تغییری در رفتارش نمی دهد. چه کنم؟



رضایبایی | روان شناس عمومی

بی توجه می شوید، فاعل به قصد بیمار گونه خود نمی رسد و متأسفانه ممکن است قربانی دیگری پیدا کند. فقط خاطر نشان می کنم که وی ممکن است از راه ها یا روش های دیگری برای تحریک شما ورود کند که باید زیرک باشید و به هیچ کدام واکنش نشان ندهید که نیاز به خویشتن داری و صبر و حوصله دارد. حتی اگر علت سکوت شما را، نشان از ناراحت شدن شما بیان کرد باز هم خیلی دوستانه و به دور از عصبانیت یک پاسخ خنثی بدهید.

● شاید کمبود عزت نفس دارید نکته حائز اهمیت دیگر در باره چرایی این ماجراست. از خودتان بپرسید که چرا شما قربانی ایشان هستید و به پاسخ آن فکر کنید. اگر موقعیت های مشابه دیگر هم در زندگی روزمره و به خصوص خانوادگی خود تجربه می کنید که دیگران شما را مورد آزار کلامی قرار می دهند، بدانید که بخشی از این ماجرا بر می گردد به کمبود عزت نفس و این را از وجود شما که ناخودآگاه فضایی را بین خود و دیگران شکل می دهید که برخی به خود اجازه می دهند شما را آزار کلامی دهند و شما به دلیل ناتوانی در ابراز وجود خود خوری می کنید و در نهایت ممکن است از بسیاری روابط اجتماعی برهیز کنید. توجه داشته باشید که در مان کلی این موضوع نیاز به مداخله روان شناس دارد که توصیه می شود در صورت نیاز حتماً اقدام کنید.

شما از تخریب تیم مورد علاقه تان توسط همکار تان عصبانی می شوید، این موضوعی است که به شدت شما را آزرده خاطر می کند و احساس در ماندگی می کنید و این که نمی توانید این ماجرا را کنترل کنید، بیشتر باعث اعصاب خردی شما شده است. در مجموع موقعیت هایی که مافکر می کنیم بر آن ها کنترل ناچیزی داریم یا اصلاً کنترلی نداریم و از سویی باید به اجبار در آن موقعیت قرار بگیریم، به شدت ما را آشفته می کند و اگر تکرار شود، می تواند باعث برخی اختلالات خلقی و اضطرابی شود.

● به کل کل ها هیچ واکنشی نشان ندهید ● به کل کل ها هیچ واکنشی نشان ندهید تا حد امکان از موقعیت مدنظر برهیز کنید و خود را در آن قرار ندهید. حتی اگر از نظر فیزیکی در موقعیت هستید، از نظر ذهنی در آن نباشید بدین معنا که به گفته های همکار تان هیچ واکنشی نشان ندهید، خود این کار باعث می شود رفتارهای او آرام آرام خاموش شود. در واقع این واکنش های عصبی شما با ظاهر شوخی و خنده های تلخ خوراک اصلی رفتارهای آزار دهنده همکار تان خواهد شد بنابراین از خوراک دادن سهوی به رفتارهای او خودداری کنید.

● در رفتار با او عصبانی نشوید ● به زبان ساده وقتی شما به منبع آزار کلامی

والدین و نوجوانان

هر چه بتوانیم نیاز های پشت گلایه های اطرافیان خود را بهتر بشناسیم، می توانیم ارتباط بهتری با آن ها برقرار کنیم.

متن: نرگس عزیزی

دبگه از سرعت اینترنت خسته شدم، آخه این چه وضعشه؟! میگی من چه کار کنم؟! مگه تقصیر منه که مدرسه ها آنلاین شده؟

دبگه از سرعت اینترنت خسته شدم، آخه این چه وضعشه؟! اینترنت خسته شدم، آخه این چه وضعشه؟! حق داری، می خوام بدون در دسر از اینترنت برای مدرسه استفاده کنی، دارم فکر می کنم چه کاری می تونیم بکنیم؟

بانوان

۵ توصیه به مادران برای تقویت عزت نفس کودکان

مازال مرادی

امروزه اهمیت وجود عزت نفس و خودباوری برای رشد شخصیت بارور و سازنده بر هیچ فردی پوشیده نیست. برخی مادر ها از نقش خود برای پرورش این دو عنصر مهم و مثبت شخصیتی در نهاد کودک شان مطلع نیستند یا آن را دست کم می گیرند. کودکی یکی از مهم ترین دوران زندگی برای پایه ریزی محکم ساختار شخصیت هر فرد است. در این مطلب به نقش مادر ها و راهکار هایی برای پرورش و رشد این خصایص در فرزندان می پردازیم.

۱ پذیرش بی قید و شرط فرزند

منظور غرق کردن گاه و بیگاه کودک در محبت نیست، بلکه کودک باید احساس کند که با ارزش است. کودک باید از طرف مادر در موقعیت های مختلف احساس پذیرش بی قید و شرط داشته باشد. این پذیرش به معنای لوس کردن فرزند تان نیست بلکه در هنگام خطاهایش باید به او یادآوری کنید که مثلاً این تنبیه به دلیل ناراحتی تان از کارش است و هر چند او را دوست دارید اما صلاح را در این می بینید که برای مدتی به کارش فکر

۲ بگذارید کودک تان خودش تصمیم بگیرد

یکی از مسئولیت های مادر ها برای ایجاد عزت نفس در کودکان این است که آن ها را برای حضور در جامعه آماده کنند و فرد شایسته ای تحویل جامعه دهند. حتی اگر برای تان سخت است، گاهی عقب بایستید و اجازه بدهید

۳ بازتاب های مثبت به فرزند تان بدهید

به تدریج که کودک ان رشد می کنند در آن ها خود آگاهی شکل می گیرد. آن ها از طریق این خود آگاهی به مرور برای خود ارزش های مثبت یا منفی قائل می شوند. مجموع این ارزشیابی ها عزت نفس کودک را شکل می دهد. اگر ایده آلی که برای فرزند تان در نظر گرفته اید با توان کودک تان در تضاد باشد، بهتر است از سرزنش، مقایسه و فشار بر فرزند خود دست بردارید. با شناختن استعداد های کودک، کمک، همراهی و تشویق او برای رشد این ویژگی ها می توانید تضمین مطمئنی برای رشد مثبت عزت نفس کودک خود داشته باشید.

۴ تشویقش کنید تا علاقه اش را دنبال کند

یکی از راه های افزایش اعتماد به نفس در کودکان تشویق آن ها به پیگیری علایق شان

زندگی سلام
یک شنبه
۳۳ آذر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۶۷

خانواده و مشاوره

۳