ارزیابی اصولی در جلسه خواستگاری

به بهانه روز ازدواج از این گفتیم که در جلسه آشنایی باید به چه چیزهایی دقت کرد و چه چیزهایی را سنجید

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

محوری

اولین روز از ماه ذی‌الحجه، سالروز ازدواج مبارک حضرت فاطمه(س) و حضرت علی(ع) است که در تقویم به عنوان روز ازدواج نام گذاری شده است. اولین قدم برای داشتن یک ازدواج موفق، شناخت طرف مقابل در جلسات خواستگاری است. خیلی از افراد، چه آن‌ها که ازدواج کرده و جلسات خواستگاری را پشت سر گذاشته‌اند و چه آن‌ها که هنوز در مرحله تجربه این جلسات حساس هستند، از آن به عنوان جلساتی دلهره‌آور یاد می‌کنند. اما چرا دلهره‌آور؟ چون افراد و به خصوص دخترها و پسرها در این جلسات تحت ارزیابی و مشاهده دقیق طرف مقابل‌شان قرار می‌گیرند که همین موضوع تجربه استرس‌آوری برای انسان‌هاست. اما به راستی در این جلسات به چه چیزی باید دقت و چه چیزی را باید ارزیابی کرد؟ طرف مقابل‌مان باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد تا برای آشنایی بیشتر، برنامه‌ریزی جلسات بعدی خواستگاری را انجام دهیم؟

تماس مادرها برای خواستگاری، حاوی منابع اطلاعاتی است

از اولین تلفنی که معمولا بین مادرها رد و بدل می‌شود تا وقتی کار به ملاقات حضوری می‌رسد، همه این روال حاوی منابع اطلاعاتی است که باید یافته‌هایش را با دقت و هوشیارانه بررسی کرد. وقتی تماس تلفنی برقرار می‌شود، این که طرف مقابل خواستار چه اطلاعاتی است و چه اطلاعاتی از خود می‌دهد، می‌تواند به شما در به دست آوردن یک نمای کلی از خانواده مدنظر، اطلاعات بسیار خوب و قابل اعتمادی بدهد. آیا خانواده طرف مقابل صرفا روی ملاک‌های ظاهری تاکید می‌کند؟ به طور مثال، می‌گوید: «پسرم خیلی خوش تیپ است! قد فرزند شما چند است؟» گرچه تناسب ظاهری در ازدواج بسیار مهم است اما اگر تنها ملاک باشد، خطرناک است. آیا خانواده طرف مقابل صرفا روی مسائل مالی تاکید می‌کند؟ آیا تاکید صرفا روی تحصیلات است؟ لازم است یک بار دیگر تاکید کنم که گرچه همه این عوامل در مجموع عوامل مهمی محسوب می‌شوند اما تاکید صرف روی یکی از آن‌ها نشانه خوبی نیست. ازدواج‌هایی که بر اساس یک عامل شکل گرفته است، بیشتر در معرض فروپاشی قرار دارد و تاکید زیاد روی تنها یک فاکتور نشانه انسان‌های پخته و خانواده‌های کامل نیست.

ملاک‌هایی که باید در اولین جلسه بررسی شود

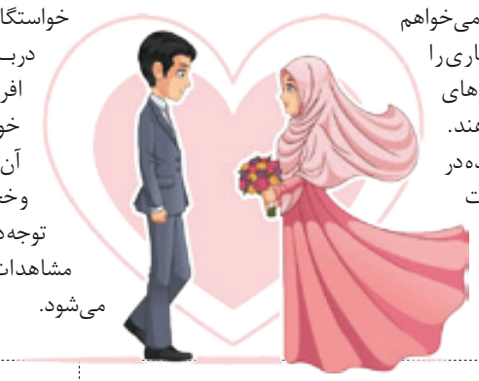
اما درباره صحبت‌های مطرح شده در جلسات اول خواستگاری، بهتر است که ابتدا ملاک‌های اولیه در فرد مدنظر چک شود. ملاک‌های اولیه عبارتند از: ظاهر، تحصیلات، شغل، وضعیت مالی، فرهنگی و خانوادگی طرف مقابل. اگر در هر کدام از این موارد که قبلا بر اساس اولویت‌های شما مرتب شده است، فرد ۵۰ درصد آن ملاک را داشته باشد برای جلسات بیشتر جلو بروید. بدیهی است که اگر در دو یا سه ملاک اصلی شما، طرف مقابل زیر ۵۰ درصد بود، ادامه مسیر با این فرد توجیه ندارد. در ضمن چنان چه مسئله‌ای برای شما بسیار مهم است در حدی که بدون وجود آن شرایط، حاضر به ازدواج نیستید همان جلسه اول بیان کنید.

این اشتباه را مرتکب نشوید

در صورت وجود بیماری خاص که فرد هم اکنون به آن مبتلاست یا در گذشته به آن مبتلا بوده و آثار آن هنوز باقی است یا هر مسئله مهم دیگری که می‌تواند در تصمیم گیری طرف مقابل اثر جدی بگذارد مانند ازدواج قبلی، تصمیم برای مهاجرت و مانند این‌ها حتما باید در جلسه اول خواستگاری بیان شود. این تصور که جلو می‌رویم و فردا به خود وابسته می‌کنیم و بعد به او می‌گوییم، باوری ۱۰۰ درصد اشتباه است و موجب آسیب رساندن هم به فرد مقابل و هم به خود شما خواهد شد. در نهایت نیاز به گفتن نیست که در امری مانند ازدواج هر گونه نداشتن صداقت موجب آسیب به خود شما هم می‌شود و خوشبختی‌تان را در آینده تهدید می‌کند.

مشاهده در خواستگاری را جدی بگیرید

از دختر و پسرهای دم‌بخت می‌خواهم که جلسه اول خواستگاری را بیشتر به مشاهده رفتارهای طرف مقابل اختصاص بدهند. حرف‌های رد و بدل شده در این جلسه از سطح تعارفات معمول بالاتر نمی‌رود. انتظار نداریم افراد در اولین ملاقات و آن هم در فضایی که می‌دانند هر کلمه‌شان ارزیابی می‌شود، همه عیوب شخصیتی خود را لو بدهند! این جاست که مشاهده طرف مقابل و رفتارهایش تا حدودی برای‌تان روشنگر خواهد بود. اگر طرف مقابل‌تان در اولین جلسه خواستگاری، مدام وسط حرف‌های‌تان می‌پرد، نشانه خوبی نیست. به احتمال زیاد، او با مهارت مذاکره اصولی آشنا نیست و همین موضوع می‌تواند در آینده برای‌تان دردسرساز شود. در ضمن باید بررسی کنید که این واکنش، در تایید حرف‌های شماست یا رد حرف‌های‌تان. همچنین این که چه فردی نزدیک به چه کسی در جلسه خواستگاری نشسته است، می‌تواند درباره میزان صمیمیت این افراد با هم منبع اطلاعاتی خوبی باشد. نحوه نشستن آن‌ها چطور است؟ آیا خمیده و خجالتی است؟ یا متکبرانه؟ توجه داشته باشید که همه این مشاهدات، به شناخت بیشتر منجر می‌شود.



قرار و مدار

روز گوش‌دادن به آهنگ بی‌کلام

امروز به جای گوش‌دادن به آهنگ‌هایی با صدای خواننده محبوب‌تون، یک تجربه جدید رو امتحان کنین. چندتا آهنگ بی‌کلام معروف دانلود کنین، ذهن‌تون رو از همه دغدغه‌ها دور کنین و گوش بدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بعد از خواندن پرونده «غواصی زیر سایه مرگ»، با این که به نظرم درآمدش خیلی خوب بود اما جرئت اش رو ندارم که خطراتش رو بپذیرم. واقعا ترسناک بود، چیزهایی که درباره خطرات این کار، تعریف شده بود.
* برای مسابقه صفحه مثبت ۶۰، جایزه هم در نظر بگیرید. هر دفعه شرکت می‌کنم و جواب درست رو هم می‌فرستم.
* در صفحه جوانه، بخش دانستنی‌ها را بیشتر چاپ کنید.

عارفی

* من ویدئوی منتشر شده از خانم جوزانی را در شبکه‌های اجتماعی دیده بودم و الان خواندن مطلب «بررسی علل پزشکی فلج شدن صورت سحر جعفری جوزانی» برایم جالب بود و اطلاعات خوبی داشت.
* واقعا مسخره است که در صفحه خانواده به جای این که به سیستم آموزشی گیر بدین تا اصلاحش کنن و مهارت‌های اجتماعی رو یاد بدن، گفتین مردم خودشون برن یاد بگیرن. اگر قراره که خودمون بریم کلاس، پس چرا آموزش و پرورش داریم؟
* در صفحه سلامت، درباره ویژگی‌های یک نان خوب هم مطلب بزنید. چه نان‌هایی راحت‌تر هضم می‌شوند؟
* در صفحه مثبت ۶۰ بنویسید که چرا بسیاری از سالمندان کشورمان با افزایش سن به خصوص بعد از ۷۰ سال دیگر حوصله دورهمی و تفریح را ندارند؟ این طبیعی است؟

اعصابم به خاطر تنبل بودنم خرد شده، چه کنم؟

دختری ۲۲ ساله ام و دانشجو. یک سری علایق دارم که دوست دارم پیگیرشان شوم ولی وقتی تصمیم به انجام یک کاری می‌گیرم، برای انجامش آن قدر کشش می‌دهم که اعصاب خودم هم خرد می‌شود. تنبلم. این مشکل را چطور حل کنم؟

فهیمه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

درباره سوالی که مطرح کردید باید خدمت‌تان عرض کنم که این اتفاق برای خیلی از افراد در زندگی می‌افتد ولی شما یک گام از دیگران جلوتر هستید چون مشکل را شناسایی کردید و تصمیم دارید برای رفع آن اقدام کنید و دنبال راهکار هستید. حتما بارها شده که باید کار مهمی انجام بدهید اما بهانه می‌آورید و آن را به تاخیر می‌اندازید یا به خود گفته‌اید: «حالا خیلی وقت دارم، بعدا انجامش می‌دهم». شما تنها نیستید، بسیاری از ما انجام کارهای‌مان را به دقیقه ۹۰ می‌اندازیم. این پشت گوش انداختن‌ها، علت دارد و با یک سری راهکارها می‌توانید آن‌ها را رفع کنید.

۵ دلیل مهم و ریشه اصلی این اتفاق

زمانی که به خودمان اجازه دهیم هنگام داشتن کاری، با خود فکر کنیم که همه چیز تحت کنترل است و هنوز وقت کافی برای انجام آن کار را داریم، هرگز قادر نخواهیم بود وظایف‌مان را سر وقت و در زمان مقرر انجام دهیم. این رفتار از پنج دلیل مهم و اصلی ریشه می‌گیرد: ۱- ما دوست داریم کارهایی را که برایمان خوشایند نیستند به تاخیر بیندازیم. ۲- می‌ترسیم در آن کار شکست بخوریم. ۳- ما به انجام کارها به سرعت و در وضعیتی پرفشار عادت کرده‌ایم. ۴- روی توانایی‌های‌مان بیش از اندازه حساب باز می‌کنیم. ۵- ترجیح می‌دهیم کاری انجام ندهیم چون کارهای زیادی روی دوش‌مان است.

این آسیب‌های روانی در انتظار تان است

وقتی زمان سررسید انجام یک کار نزدیک می‌شود، افسرده می‌شویم. اگر کار امروز را به فردا بیفکنیم، فردایی که هرگز از راه نمی‌رسد، در نهایت حتما با استرس، ناامیدی، دوستی‌های شکست خورده، اعتبار از بین رفته و حجم زیادی از کارهای عقب مانده روبه‌رو خواهیم شد. از نگاه روان‌شناسی، عادت به تاخیر انداختن کارها تاثیرات منفی زیادی دارد که عبارتند از: افسردگی، کاهش عزت نفس، اضطراب و ناراحتی، استرس و افزایش باورهای غیرمنطقی به خود و توانایی‌های‌مان.

اولین قدم برای حل مشکل تان، کشف انگیزه است

همه آن چه که شما برای حل مشکل‌تان به آن نیاز دارید، طراحی سیستمی برای انجام کارهاست. بسیاری از آدم‌ها از داشتن برنامه دوری می‌کنند زیرا از یک زندگی خسته کننده هراس دارند و ترجیح می‌دهند آزادی داشته باشند. با این حال، مهم‌ترین عامل و اولین گام برای مدیریت مشکل‌تان ایجاد انگیزه در خودتان است. وقتی شروع به انجام کار جدیدی می‌کنید، این پرسش ساده را از خود بپرسید: «چرا این کار را انجام می‌دهم؟». این استراتژی به حفظ انگیزه شما کمک می‌کند. محمدعلی کلی روزگاری گفته بود که از تمرینات هر روزه خسته کننده خود بیزار است اما او به کار سخت خود ادامه داد و فهمید که یک روتین مستمر روزانه تنها راه او برای قهرمان شدن بوده است. همچنین استراحت کردن در فواصل میان کار کردن یا مطالعه کردن هم نکته بسیار مهمی است. اگر شما روی یک موضوع واحد برای مدت زمانی طولانی متمرکز بمانید، خسته و مضطرب خواهید شد. کار کردن با دوستان یا سردسته به شما کمک می‌کند مسئولیت‌پذیری و تعهد خود را در طول کار حفظ کنید. داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن هم هر دو از بهترین راهکارها برای مبارزه با پشت گوش انداختن کارهاست. شما با تلفیق تمام موارد مطرح شده، به یک سیستم می‌رسید که در چارچوب آن به اهداف‌تان دست پیدا می‌کنید و همزمان از زندگی هم لذت می‌برید. در آخر، فراموش نکنید که فلسفه تغییر بر اساس سه اصل اساسی شکل می‌گیرد: اعتماد به خود، تفکر مثبت و رابطه خوب با دیگران.

۴ کلید طلایی برای تبدیل شادی به عادت در زندگی

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

موفقیت

شادی با دوام چیزی است که خیلی از ما به دنبال آن هستیم؛ رویایی در سر داریم که فکر می‌کنیم اگر به آن برسیم، برای همیشه یک شادی با دوام خواهیم داشت. اشتباه ما این است که خوشحالی را در پدیده‌های بیرونی جست‌وجو می‌کنیم؛ در حالی که رضایت از خود سهم زیادی در این احساس دارد. در این مطلب می‌خواهیم کمی عمیق‌تر به موضوع شادی بپردازیم و ببینیم آیا شادی که به دنبال یک اتفاق یا مجموعه شرایط به دست می‌آوریم با دوام، پایدار و همیشگی است؟ اگر نیست چه باید کرد؟

عادت همیشه در تکرار است

۴۰ سال پیش روی آدم‌هایی که در قرعه‌کشی برنده شدند و کسانی که بر اثر حادثه یا تصادف عضوی از بدن‌شان را از دست دادند یک تحقیق گسترده انجام شد. نتیجه تحقیق این را نشان می‌داد که برندگان بعد از یک دوره کوتاه شادی، برمی‌گردند به همان روحیه و خلق و خوی همیشگی و سطح شادی و رضایت از زندگی آن‌ها پایین می‌آید و می‌رسد به همان جایی که همیشه بود. از آن طرف هم سطح ناامیدی کسانی که تصادف کردند ثابت نمی‌ماند و بعد از یک دوره افسردگی و بدحالی، سطح رضایت از زندگی برمی‌گردد به دوره پیش از تصادف. بنابراین عامل بیرونی هر قدر هم مهم و بزرگ باشد، به سختی می‌تواند عادت‌های ما را تغییر دهد و از ما انسان دیگری بسازد. به همین دلیل است که آدم‌ها به دنبال این هستند که رضایت از خود را تبدیل به برنامه ثابت زندگی کنند و تمایل به دانستن چیزهایی دارند که به آن‌ها بگوید چگونه این کار میسر می‌شود؟

اصول مواجهه با فکرهای منفی

روند تکامل و میل به بقا باعث شده که توجه ما به تجربیات بد بیشتر از تجربیات خوب باشد. اما چطور می‌شود این را مهار و کاری کرد که کل ذهن به تسخیر افکار منفی درنیاید؟ چطور می‌شود با فکرهای منفی مواجه شد و سطح شادی را در زندگی روزمره بیشتر کرد تا تبدیل به عادت شود؟ چند توصیه در این باره وجود دارد:

۱ فرار نکنید | وقتی گرفتار فکرهای منفی می‌شویم، بهتر است از آن‌ها فرار نکنیم چون این مقاومت اتفاقا باعث می‌شود که بیشتر درگیر باشیم. کاری که می‌توانیم انجام بدهیم این است که نگرانی‌های‌مان را به زبان بیاوریم تا از چیزهای درهم و مبهم تبدیل به چیزهای قابل بیان و واقعی بشوند.

۲ دوست خودتان باشید | توصیه بعدی این که با خودمان مثل یک دوست رفتار کنیم. وقتی به خودمان حس منفی داریم، بپرسیم اگر دوستی چنین حسی درباره خودش داشت به او چه توصیه‌ای می‌کردیم؟ سعی کنیم آن توصیه را برای خودمان به کار بگیریم.

۳ کنترل تنفس | مطالعات نشان داده روش‌های تنفسی می‌توانند به کاهش علایم مرتبط با اضطراب، بی‌خوابی، اختلال استرس بعد از حادثه، افسردگی و اختلال کمبود توجه کمک کنند.

۴ حرکت کنید | وقتی از جا بلند می‌شویم و حرکت می‌کنیم حال ما بهتر از زمانی است که بی‌حرکت نشسته‌ایم. یک مطالعه روی کاربران تلفن همراه نشان داده است، آدم‌ها وقتی راه می‌روند بیشتر از وقتی که نشسته‌اند یا دراز کشیده هستند، احساس خوشبختی دارند. لازم نیست برای راه رفتن برنامه‌ریزی بکنیم بلکه یک پیاده‌روی آرام باعث می‌شود روحیه بهتری پیدا کنیم. البته نکته مبهم این است که نمی‌دانیم آیا حرکت کردن باعث خوشحالی می‌شود یا این افراد خوشحال هستند که بیشتر حرکت می‌کنند؟

در تهیه این مطلب از «بی پلاس» کمک گرفته شده است

بانوان

سرمشق گیری کودکان از مادرها

رشد اخلاق از دوران کودکی آغاز می‌شود و در همین سنین باید آموزش به آن‌ها را شروع کرد. چگونگی آموزش این مفاهیم با توجه به سنین کودک و نوجوان متفاوت است. مادرها در این زمینه نقش بسیار پررنگی دارند که نباید از آن، غافل باشند و بیشتر آن‌ها این سوال را دارند که چگونه مفاهیم درست را به کودکان آموزش دهیم؟ در ادامه چند نکته در همین باره به شما خواهیم گفت.

کودکان؛ مُقلدان کوچک خانه

در سال‌های اولیه کودکی، رفتارهای او تحت تاثیر محیط خانوادگی، اطرافیان، برنامه‌های الکترونیکی و... قرار می‌گیرد. برنامه‌های الکترونیکی شامل پویانمایی‌ها، شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و هر چیزی که در محیط خانوادگی وجود دارد، بر آنان تاثیر گذار است. امروزه ثابت شده دیدن ۶ ثانیه برنامه، تاثیرات طولانی مدتی در ذهن دارد که در هنگام نیاز از آن‌ها استفاده می‌شود. علاوه بر این دیدن هر نوع برنامه، الگو و سرمشق جدیدی را در اختیار کودک و نوجوان قرار می‌دهد که می‌تواند در پررنگ یا کم‌رنگ کردن ارزش‌های خانوادگی نقش بسزایی داشته باشد. بنابراین لازم است مادر، فرزند خود را در دیدن برنامه همراهی کند و از او بپرسد از این برنامه چه نکاتی را یاد گرفته است، چه نکات خوب یا منفی در این برنامه وجود دارد؟ آیا دیدن چنین برنامه‌هایی را برای خود توصیه می‌کند؟

کودکان ضبط کننده دیداری و شنیداری

انتقال مفاهیم و یادگیری مناسب، نیازمند به کارگیری اصول درست است. لازم است در انتقال آن، شرایط یادگیری خوشایند با کشف و تاملات درونی همراه با محبت، صداقت، مهربانی و سعه صدر و با جذابیت همراه باشد. یادگیری مفاهیم در دوران کودکی توام با بازی، عینی و محسوس بودن و در نوجوانی با استدلال، بحث و گفت و گو و آشنا شدن با دیدگاه‌های مختلف باید همراه باشد. بهتر است کودک و نوجوان در یادگیری سهیم باشند تا برای شان ارزشمندتر شود. آموزش نباید حتما به صورت مستقیم انجام شود بلکه با فراهم سازی شرایط مناسب فرصت دهید تا مطالب را با تاملات درونی حتی با تاخیر کشف کنند و جزئی از یادگیری آن‌ها شود.

تقلید و سرمشق گیری از مادر

یکی از بهترین روش‌های یاددهی، تقلید و سرمشق قرار دادن الگوی مناسب است. مادرها به دلیل همراه بودن دایمی با فرزندان، بهترین سرمشق هستند و تمام رفتارهای آنان توسط فرزندان الگوبرداری می‌شود. همچنین چگونگی ارتباط با دوستان و خانواده‌های مختلف، منبع و الگوی مناسبی برای فرزندان هستند. آگاه کردن آنان در این باره که دوستان خود را بر اساس ارزش‌های خانوادگی انتخاب کنند، ضروری است.

از داستان و مَثَل کمک بگیرید

از داستان‌ها و مَثَل‌ها در قالب آموزش غیرمستقیم نکات ارزشمندی را به فرزندتان بیاموزید. خواندن منظم و مداوم قرآن از جمله با ارزش‌ترین کتاب‌هاست. هر شب چند معنی آیه آن را بخوانید، درباره آن توضیح دهید و بحث کنید و مطمئن شوید آن چه خواندید فرزندتان درک کرده است.

در تهیه این مطلب از سایت «تبیان» کمک گرفته شده است