



## ۴ موضوعی که نظر دختر و پسرهای دم بخت باید قبل از ازدواج درباره شان روشن باشد

# هم از خودت پیرس هم از طرف مقابلت!



**نگار مظلوم حسینی** | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در دانشگاه تهران



واضح است هر قدر برای ازدواج و ورود به زندگی مشترک، آمادگی بیشتری داشته باشیم و به شناخت بهتری از طرف مقابل مان برسیم، شانس خوشبختی مان در این مسیر بیشتر خواهد بود. در ادامه چهار سوال مطرح می شود که در قدم اول باید خودتان به آن ها پاسخ دهید و سپس در یکی از جلسات خواستگاری، از طرف مقابل تان بخواهید که هر دو نفر تان به این سسوالات در حضور هم جواب بدهید. توجه داشته باشید که جواب دادن به بعضی از این سوالات، نیاز به فکر کردن دارد بنابراین اگر در لحظه جوابی برای آن ها ندارید یا پاسخی به ذهن تان نرسید، نگران نشوید و در اولین فرصت به دنبال یافتن پاسخی برای آن سوال باشید. بسیار بهتر است که در جواب دادن به این سوال ها، مثال هایی واقعی از زندگی تان بزنید یعنی اتفاقاتی که قبلا یا هم اکنون در زندگی تان می افتد تا پاسخ تان واقعی تر باشد.

### ۱- تفریحات؟

شاید این سوال پیش پا افتاده به نظر برسد اما بسیار مهم است که ما در اوقات فراغت بتوانیم با همسرمان از تفریح مشترکی لذت ببریم یا تفریح همسرمان برای ما عذاب

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

رابطه ای را رابطه صمیمی می دانند؟ پاسخ به این سوالات و روشن شدن شان در جلسات خواستگاری، کمک زیادی به دختر و پسرهار در انتخاب اصولی تر همسر می کند. انتخابی که بر اساس شناخت قابل قبولی از وظایف به وقوع می پیوندد.

### ۲- نحوه بروز احساسات؟

وقتی ناراحت هستم، ناراحتی ام را چگونه بیان می کنم؟ وقتی عصبانی هستم چطور؟ وقتی خوشحالم چی؟ اگر از کسی چیزی بخواهم، چگونه بیان می کنم؟ بهتر است برای تک تک این مباحث، مثالی از آخرین باری که ناراحت یا عصبانی شدید بزنید یا شدید ترین حالت ناراحتی یا خوشحالی و اقداماتی را که انجام دادید در ذهن تان مرور کنید. مثالی بسرای خودتان بزنید از وقت هایی که در زندگی دچار مشکل شدید و ببینید چه جوری حلش کردید؟ سعی کنید مثال های شما تنوعی از موقعیت های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی را دربر گیرد. سپس همه این سوالات را در جلسات خواستگاری از طرف مقابل هم بپرسید و از او بخواهید که مانند شما با مثال هایی عینی، پاسخ دهد.

### ۳- هدف از ازدواج؟

آیا برای فرار از تنهایی ازدواج می کنم؟ آیا بچه دار شدن برای من یک هدف است؟ آیا نیاز عاطفی شدید دارم؟ آیا شرایطی در خانواده دارم که می خواهم از آن ها فرار کنم؟ آیا انگیزه مالی دارم؟ در پاسخ به این سوال ها، یادمان باشد که اگر اهداف ما از ازدواج یا طرف مقابل مان تناسب نداشته باشد، می تواند مشکل زا باشد و همین طور اگر هر کدام از ما تنها یک هدف برای ازدواج ذکر کردیم این می تواند زنگ خطری برای رابطه مان باشد چون اگر مسیر ازدواج به این سمت پیش برود که آن یک هدف برآورده نشود، ازدواج ما را تحت تاثیر قرار می دهد. اهدافی که پنج سال بعد از ازدواج در نظر دارم، به آن ها برسیم چیست؟ آیا وقتی به این سوال جواب می دهیم، صرفا روی اهداف فردی مانند ترفیع شغل و اهداف مالی تمرکز می کنیم؟ اگر پاسخ تان این گونه است، این موضوع هم یک زنگ خطر محسوب می شود.

### ۴- نوشتن نکات مثبت و منفی طرف مقابل

حالا باید خصوصیات مثبت و منفی که از خواستگار تان در این مذاکرات دیده اید، بنویسید. توجه داشته باشید اگر نقاط منفی طرف مقابل را نبینیم و زندگی مشترک را شروع کنیم، بعد از ازدواج به خودمان می آییم و با نقاط ضعفی مواجه می شویم که قبل از ازدواج نه تنها آن ها را ندیده ایم که فکری هم برای شان نکرده ایم. سپس با چالاتی مانند این که «تو عوض شدی!» از طرف یکی از زوج ها مواجه می شویم و این ماجرا خیلی زود رابطه ما را دچار مشکل می کند.

**خواستگارتان را ارزیابی کنید**  
بعد از مطالعه سوالات مطرح شده، در این مطلب نوبت ارزیابی می رسد. خصوصیات مثبت و منفی که از خواستگارتان در این مذاکرات دیده اید، بنویسید. یادمان نرود که همه ما مجموعه ای از نقاط قوت و ضعف هستیم، بنابراین اگر خواستگارتان از نظر شما نقطه منفی ندارد، احتمالا غلشی این است که یا شناخت شما از وی کامل نیست یا عشق کورتان کرده است.

خوب است که این تفاوت های احتمالی را از قبل بدانیم و برای آن ها برنامه ریزی کنیم. اگر همسر مان عادت دارد در هفته روزی را به تفریح با دوستانش اختصاص بدهد، بهتر است قبل از ازدواج این را بدانیم که بعدها مایه اختلاف نشود.

### ۲- انتظارات از همسر؟

هریک از دو طرف برای جواب دادن به این سوال، در واقع باید بدانند که چه نقش هایی برای همسر آینده شان متصور هستند. به طور مثال، از نظر شما چه مقدار شراکت در کارهای خانه قابل قبول است؟ چقدر هر دو به بحث همکاری در تامین مخارج معتقدید؟ چه میزان رفت و آمد خانوادگی با خانواده هر دو طرف یا با دوستان تان را انتظار دارید؟ انتظار تان از تمهد چیست؟ انتظارتان از یک رابطه صمیمی چیست؟ به عبارت دیگر طرف مقابل تان باید چه کار کند که از نظر شما متعهد خطاب شود یا چه جور

### مشاوره تحصیلی

## توصیه های نروزی به ۳دسته از دانش آموزان

**فرزانه عطاریان**  
مشاور تحصیلی

با توجه به این که ایام تعطیلات نوروز، یکی از مهم ترین مقاطع سال تحصیلی است، در صورت داشتن برنامه و استفاده درست از این زمان، می توان علاوه بر استراحت ناشی از خستگی شش ماه سال تحصیلی، به مرور به برطرف کردن نقاط ضعف درسی نیز پرداخت. حال، دانش آموزان را براساس عملکردشان از ابتدای سال تحصیلی به چند دسته تقسیم و برای استفاده مفیدتر از این ایام، برای هر دسته پیشنهادهایی را ارائه می کنیم.

۱- گروه اول دانش آموزانی هستند که از ابتدای سال تحصیلی، همزمان با تدریس دروس، آن ها را مطالعه کرده و در امتحانات ترم اول عملکرد مناسبی داشته اند. این گروه را دانش آموزان می توانند در ایام تعطیلات، کتاب های درسی خود را به قسمت های کوچک تقسیم کنند و هر روز علاوه بر دوره کردن قسمتی از آن ها، به برنامه های تفریحی و استراحت نیز بپردازند.

۲- گروه دوم دانش آموزانی هستند که از ابتدای سال تحصیلی همواره از کلاس درس عقب بوده و با برنامه مشخصی مطالعه نکرده اند و از عملکرد خود در امتحانات ترم اول، راضی نیستند. تعطیلات برای این گروه از دانش آموزان، فرصت بسیار مناسبی است تا با تلاش و همت، وقت بیشتری را به مطالعه اختصاص دهند و به جبران عقب افتادگی های خود بپردازند. اولویت برای این دسته از دانش آموزان، قسمت هایی از کتاب است که در آن ها ضعف داشته و درس ها را خوب متوجه نشده اند و پس از مطالعه آن قسمت ها، باید تمرین و نمونه سوال امتحانی زیادی حل کنند.

۳- دسته آخر، دانش آموزانی هستند که آخرین سال تحصیلی خود را پشت سر می گذارند و قرار است در کنکور سراسری شرکت کنند. برای این گروه از دانش آموزان، تعطیلات نوروزی دورانی طلایی محسوب می شود که باید دروس پایه خود را جمع بندی کنند و با تست زنی در آن ها به تسلط کامل برسند. برای این دسته از دانش آموزان در دروس عمومی که ماهیت حفظی دارند، زمان های کوتاه مرور و مطالعه در طول روز و زدن تست به صورت زمان دار توصیه می شود. برای دروس تخصصی، مطالعه به صورت عمیق و در زمان های طولانی تر، بررسی و تجزیه و تحلیل تست ها و یادداشت کردن نکات مهم آن ها توصیه می شود. در پایان، ضمن تریک پیشاپیش سال جدید و آغاز بهار طبیعت، امید است با استفاده بهینه از زمان تعطیلات، سالی خاطره انگیز و توام با موفقیت را برای خود رقم بزنید.

### [...]

**اگر اهداف ما از ازدواج با طرف مقابل مان تناسب نداشته باشد، می تواند مشکل زا باشد و همین طور اگر هر کدام از ما تنها یک هدف برای ازدواج ذکر کردیم این می تواند زنگ خطری برای رابطه مان باشد چون اگر مسیر ازدواج به این سمت پیش برود که آن یک هدف برآورده نشود، ازدواج ما را تحت تاثیر قرار می دهد.**

### [...]

**بین همه افراد شاغل و همکاران شان ممکن است مشکلاتی ایجاد شود. تصویر سازی ستون «ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن» چاپ شده در سمت راست این متن برای یکی از این مشکلات پاسخی ارائه داده است**



## این روزها خیلی در خودم فرو می روم

دختری ۱۵ ساله ام. دوستانم می گویند که دختری شاد هستم اما این روزها خیلی در خودم فرو می روم. مدام فکر و خیال به سراغم می آید. همه اش در اتاقم هستم، حتی میل به درس هم دیگر ندارم. چه کار کنم؟ وضع اقتصادی خانواده ام متوسط است.



**نجمه عابدی شرق** | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی



علایمی که درباره آن صحبت می کنید، نشان دهنده شروع افسردگی است. چندمورد از علایم افسردگی را که در ادامه بیان می شود، بررسی کنید و اگر در شما هم وجود دارد به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنید تا هر چه سریع تر وارد درمان شوید.

### علایم افسردگی

در کنار همه نکاتی که درباره خودتان مطرح کردید، باید بدانید بعضی از علایم افسردگی عبارت اند از: روحیه غمگین و ناشاد، نداشتن احساس لذت و رضایت از فعالیت های روزانه، اختلالات خواب، تغییر اشتها، قصد یا اقدام به خودکشی، ملامت کردن خود، تغییر رفتار کودک و نوجوان، میل به تنهایی و نداشتن تعامل با همسالان، احساس ناامیدی، کاهش علاقه به درس، جامعه ستیزی، پرخاشگری و ... در پیامک تان گفته اید چه کار کنم؟ باید بدانید فرد مبتلا به افسردگی ممکن است گاهی اقدام به خودرمانی کند. به طور مثال، برخی افراد فکر می کنند اگر چند روزی استراحت کنند، حال آن ها بهتر می شود یا ممکن است دیگران به آن ها توصیه کنند از یک داروی خاص استفاده کنند. مصرف برخی داروها به صورت خودسرانه یا با توصیه اطرافیان، می تواند عوارض جبران ناپذیری داشته باشد. روی آوردن به مواد نیز به دلیل این آثار کوتاه مدت

خوشایند، ممکن است تقویت و فرد به آن وابسته شود. برخی دیگر به جست وجو در اینترنت می پردازند و راه حل هایی را که در سایت های گوناگون وجود دارد، امتحان می کنند. در مواردی نیز افراد به موادی که باعث سرخوشی و سر حالی می شود، پناه می برند. این اقدامات خوددرمانی نه تنها مفید نیستند بلکه ممکن است خطرناک هم باشند و باعث شود یک فرد دیر تر به متخصص مراجعه کند.

### ۵ توصیه برای بهبود شرایط فعلی تان

با این حال و برای گذر از یک دوره افسردگی، به چند نکته توجه داشته باشید. ۱- تند نروید! از خودتان انتظار زیادی نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید و برنامه ای واقع گرایانه تنظیم کنید. ۲- خود را با فعالیت هایی درگیر کنید که حس خوب یا احساس موفقیت در شما ایجاد می کند. ۳- زمانی که افسرده اید، از تصمیم گیری های مهم درباره زندگی خودداری کنید، اگر ضروری است تصمیم بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید، کمک بگیرید. ۴- فعالیت جسمی مانند ورزش باعث بروز واکنش های شیمیایی در بدن می شود که ممکن است وضع روانی شما با عنایت به آن، بهبود یابد. ۵- امیدواری خود را حفظ کنید و بدانید برطرف شدن کامل افسردگی شما نیاز به گذر زمان دارد. با این حال و با توجه به شرایط تان، در اولین فرصت به یک متخصص مراجعه کنید تا هر چه سریع تر روند درمان شما پیگیری شود و زودتر از افسردگی بهبود یابید.

## ۵۲ ساله ام و همسر م خیلی ایرادگیر است

۵۲ سال سن دارم و ۲۷ سال است ازدواج کرده ام. در تمام این دوران، همسر م خطاهایی را که از من سر می زند البته به نظر ایشان خطا و اشتباه است، یادآوری می کند و دوباره سر آن ها مجادله می کند. خیلی ایراد گیر است. خسته شدم.



**راهله فارسی** | مشاور



زندگی کردن با همسری که ظاهرا همیشه موضوعی برای ایراد گرفتن پیدا می کند، خیلی سخت است. شما باید به خاطر سلامت روحی و هیجانی تان، راه هایی برای غلبه بر چنین شرایطی پیدا کنید. در ادامه برای شما، توصیه هایی داریم.

### خصوصیات روانی فرد ایرادگیر

بباید کمی با خصوصیات روانی همسر تان بیشتر آشنا شویم. این افراد با گرفتن ایرادها و انتقادهای بی مورد و بی جا، سعی بر ضعیف نشان دادن مخاطب خود دارند تا از این منظر برای خود کسب قدرت کنند و موقعیت فردی و اجتماعی خود را قوت بخشند.

همچنین این افراد به ایرادگیری به جا و درست نمی پردازند بلکه دستمایه بهانه جویی های آنان، اتفاقات غیرواقعی و ساخته و پرداخته ذهن آن هاست. افرادی که ایرادگیر هستند، احتمال دارد که والدینی منتقد داشته و یاد گرفته اند که به این صورت ارتباط برقرار کنند، یا شاید خشمی نهفته را با خود حمل می کنند یا از سال ها پیش افسوس چیزی

را در دل دارند. تقریباً تمام افراد ناموفق، از نوعی بیماری فکری رنج می برند. این بیماری که افکار را ضعیف می کند «بهانه جویی» نام دارد.

### آثار زندگی با همسر ایرادگیر

یکی از بارزترین پیامدهای زندگی با همسر ایرادگیر و ریزبین را می توان ایجاد وسواس خفیف یا گاهی شدید در طرف مقابل برشمرد. مرد یا زن در طول زندگی با همسری که مدام از رفتارها و کارهایش ایراد می گیرد، قدرت تعقل و تمرکز کامل و جامع خود و به مرور زمان، اعتماد به نفس و روحیه انسانی اش را از دست می دهد و از جایی که همواره از دست همسر خود عصبانی و خشمگین است و آن احساسات را به دلیل برخی ملاحظات بروز نمی دهد یا کمتر ابراز می کند، دچار افسردگی های مزمن می شود.

### راهکار اساسی مقابله با بهانه گیری های همسر

با توجه به نکات مطرح شده و آسیب های زندگی با چنین همسری، با توجه به سن و سال شما توصیه هایی را در ادامه برای آن مطرح می کنم.

### احساس تان را بگویید

بهترین کار هنگام بهانه گیری همسر تان این است که او را