

همسری بی‌عیب و نقصم آرزوست!

دلایل رایجی که نباید باعث رد کردن گزینه‌های ازدواج شوند اما ذهن جوان‌های بسیاری را درگیر خودشان کرده‌اند



نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی



بعد از چندین جلسه خواستگاری رفتن و بربرسی معیارهای طرف‌مقابل، گاهی ترازوی سنجش ملاک‌های برخی از دختر و پسرها برای ازدواج و انتخاب همسر آینده در ست کار نمی‌کند! به عبارتی دیگر، هرچه آن‌ها سبک و سنگین می‌کنند، نمی‌توانند به این نتیجه برسند که آیا «بله» را بگویند یا همچنان منتظر گزینه‌های جدیدی باشند. اگر این تعلل بی‌دلیل باشد یا حداقل دلیل منطقی برای آن وجود نداشته باشد، به احتمال زیاد نتیجه‌اش حسرت خوردن و شاید پشیمانی در آینده به خاطر از دست دادن آن خواهد بود. حتما شنیده‌اید که فالانی چشم بسته همه خواستگارهایش را رد می‌کند یا فالانی کل شهر را خواستگاری رفته و کسی را نمی‌پسندد. مخاطب ادامه این مطلب، چنین افرادی هستند.

تصویر ساز: سعید مرادی

● همسری بهتر از همسر اطرافیان تان می‌خواهید!

بعضی دختر و پسرها، خواستگار یا گزینه از دواج شان را با همسران دوستان یا فامیل مقایسه می‌کنند و در تلاش هستند تا فردی را به همسری برگزینند که از همسران بقیه بهتر یا حداقل مانند آن‌ها باشد! در واقع این افراد هنوز آمادگی از دواج را ندارند و هدف و انگیزه اولیه آن‌ها از ازدواج بالغانه نیست. پیشتر گفته بودیم بلوغ اجتماعی، عاطفی و فکری پیش شرط مهمی برای داشتن ازدواجی اصولی است.

● خودتان تصمیم گیرنده نهایی نیستید

حالت ایده آل از دواج این است که دختر و پسر تصمیم گیرنده اصلی و نهایی برای این ماجرا باشند و از راهنمایی خانواده بهره بگیرند. وقتی تصمیم گیرنده خود فرد نیست یا نقش مشورت دهنده خانواده و میزان آن محل اختلاف است، فرایند تصمیم‌گیری دچار اختلال می‌شود و چون نظرات متفاوت در

افراد سعی می‌کنند تا از هول حلیم در دیگ نیفتند! واقعیت این است که هیچ‌گاه نمی‌توان به طور قطعی گفت که مورد بهتری پیدا می‌شود یا نه؟ 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 کمال گرایی نابه‌جاست. توصیه می‌شود اگر فردی ۶۰ تا ۷۰ درصد ملاک‌های شما برای ازدواج را داشت، او را مورد مناسب در نظر بگیرید و انتظار برای فردی که ۱۰۰ درصد منطبق بر ملاک‌های ما باشد، کاملاً اشتباه است. در واقع چنین فردی اصلاً وجود ندارد و اگر هم داشته باشد چرا باید با ما که خود دارای ایراداتی هستیم، ازدواج کند؟! توجه به این نکته مهم است که اگر دارای تردیدهای منطقی هستید و برای مثال ملاک‌های اولیه شما در طرف مقابل تان دیده نمی‌شود، باید برای یافتن مورد بهتر صبر کنید.

● ریشه این مشکل چیست؟

قبل از اشاره به دلایل این اتفاق، باید بدانیم ریشه این مشکل که برای خیلی از دخترها و پسرها به وجود می‌آید، این است که برای ازدواج‌شان طرح و برنامه مشخصی ندارند. وقتی دخترها و پسرها چار چوب و ابعاد مختلف یک ازدواج موفق را نمی‌دانند، به طور قطع در انتخاب‌شان به وسواس‌های بی‌جا دچار خواهند شد. اگر جوانان آماده ازدواج این ابعاد را بدانند، دیگر دلیلی برای تعلل کردن نخواهند داشت.

با این حال، رد کردن کور کورانه گزینه‌های ازدواج از جمله مواردی است که نیازمند توجه ویژه است که در ادامه به رایج‌ترین این دلایل که اشتباه هم هست، اشاره خواهیم کرد.

● در انتظار همسری بدون ایراد هستید!

به نظر می‌رسد این شایع‌ترین دلیلی باشد که بعضی

حرف‌های همسر م بعد از دعوای اخیر مان

از قلبم بیرون نمی‌رود!

چند وقت پیش همسر م بالحنی که از او انتظار نداشتم، دعوایم کرد. از این ماجرا مدتی است می‌گذرد و رابطه‌مان خوب شده اما حرف‌هایش در قلبم مانده و آرام می‌دهد. گاهی هم که به من محبت می‌کند، در همان حین یاد لحن و رفتار آن روزش می‌افتم و



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

در پاسخ به پیامک شما باید بگویم بین دو نفر که با هم رابطه صمیمی دارند، رنجش موضوعی اجتناب‌ناپذیر است و نوع برخورد و مدیریت ما آن را کنترل می‌کند. برای شما توصیه‌هایی دارم تا رنجش تان را برطرف یا حداقل آن را به شیوه‌ای اصولی مدیریت کنید.

● دلخوری تان را روی کاغذ بنویسید

پیش از آن که دلخوری خود را با همسر تان در میان بگذارید، آن را روی کاغذ بنویسید. نوشتن ماجرا از ابتدا تا انتها باعث آرامش نسبی تان می‌شود و در عین حال با یادآوری ماجرا به علت‌های آن بهتر واقف می‌شوید. پیش از صحبت با همسر، هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید زیرا ممکن است گفته‌های تان را وارونه یا با شاخ و برگ به او تحویل دهند و وی را علیه شما بشوراند. همچنین سعی کنید از نکات مثبت کارهای اخیر او یا آن‌چه از او پسندیده‌اید، در زمان گفت‌وگو هایتان، یادی به میان آورید تا فضای بین شما دو نفر صمیمی‌تر شود.

● ناراحتی تان را ابراز کنید

شما از رفتار و گفته‌های شوهر تان ناراحت شده‌اید و بهتر است به جای خودخوری، این موضوع را در یک فرصت مناسب به او بگویید اما مراقب باشید در گفت‌وگویتان به حاشیه‌نرودید، از کارهای خیلی گذشته و برچسب زدن به خانواده همسر تان هم بپرهیزید. با لحنی دوستانه و مهربانانه صحبت کنید. تمام مدت گفت‌وگو مواظب باشید خشمگین نشوید و حرف‌هایتان را با خمزبان، کنایه، تحقیر، تمسخر و ... بیان نکنید. همچنین هیچ‌گاه از لفظ «تو» استفاده نکنید تا ممانعی باشد

تصمیم‌گیری دخیل‌اند، تردید اوج می‌گیرد. تردیدی که نباید مانع از دواج شود اما در دسر ساز خواهد شد و نیاز به مدیریت دارد.

● ملاک‌های تان هر روز تغییر می‌کنند

وقتی فرد هنوز خود را نشناخته باشد و نداند که چه می‌خواهد، قطعاً برای انتخاب همسر به در دسر می‌افتد. در این حالت ملاک‌ها، ملاک‌های خود فرد نیست و صرفاً شنیده‌های او یا نظرات دوستان یا خانواده است و مدام تغییر می‌کند. برای مثال فردی که می‌خواهد همسرش تحصیلات بالایی داشته باشد و از طرفی حاضر به پذیرش سختی‌های راه تحصیلات تکمیلی نیست یا دختر و پسری که هنوز نمی‌دانند با اصل و نسب بودن خانواده طرف مقابل برای شان مهم‌تر است یا داشتن وضع مالی بسیار خوب، فقط باعث تأخیر در ازدواج خودشان می‌شوند.

● به جزئیات، بیش از حد توجه می‌کنید

افرادی که به اختلال شخصیت وسواسی مبتلا هستند به جزئیات توجه بیش از حد می‌کنند و بسیار انعطاف‌ناپذیر هستند. این افراد به سختی می‌توانند فرد مد نظر خود را برای ازدواج انتخاب کنند. چنین افرادی به دلیل نگرش منفی به دنیا، آینده و دیگران در پیدا کردن فردی که بتوانند به او اعتماد کنند و تصور آینده خوبی را کنار هم داشته باشند، دچار افسردگی می‌شوند. بنابراین توجه بیش از حد به جزئیات و سخت‌گیری درباره آن‌ها مانند این که چرا آن‌طور در جلسه خواستگاری به ما نگاه کردند یا ...، در ست به نظر نمی‌رسد.

● از اطلاق می‌ترسید

اگر فرد در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که روابط پدر و مادر چندان عاطفی نبوده و در خانه مدام تنش وجود داشته باشد یا نزدیکان فرد طلاق گرفته باشند، احتمال بروز ترس از ازدواج حتی به صورت ناهوشیار وجود دارد. در این شرایط فرد به صورت ناهوشیار از ازدواج کردن می‌ترسد چرا که پاپانش را اطلاق می‌دانند ولی در ظاهر برای هر خواستگار و گزینه‌ای، بهانه‌ای می‌تراشد و خودش هم نمی‌داند چرا فردی به دلش نمی‌نشیند. در ضمن، گاهی افراد به دلیل فشار خانواده‌ها به خواستگاری رفتن یا خواستگار راه دادن راضی می‌شوند اما در باطن احساس آمادگی برای ازدواج ندارند و از پذیرش این مسئولیت سنگین می‌ترسند. این افراد هم به دنبال بهانه‌گیری و آوردن دلایل غیر منطقی برای رد کردن خواستگار و طرف مقابل هستند.



۴ توصیه برای تربیت فرزندی شبیه «ایکیوسان»!

۵۰ درصد هوش ژنتیکی است اما ۵۰ درصد دیگر به نکاتی بر می‌گردد که مادران باید برای پرورش هوش فرزندان خود بدانند

را ضیه قلبی‌زاده

اگر بگوییم هیچ مادری نیست که دلش نخواهد فرزند باهوش داشته باشد ا عراق نکرده‌ایم. می‌دانیم ۵۰ درصد هوش ژنتیکی است اما ۵۰ درصد دیگر چه؟ تفکر رایج اما غلط، آموزش پیاپی است. همه مادران نگرانند اگر کودک‌شان کلاس‌های مختلف نرود، چه می‌شود؟ غافل از آن که به لحاظ تکاملی، «وظیفه مغز یادگیری نیست» بلکه حفظ زندگی است و اساساً تعریف هوش از نظر تکاملی یعنی «انجام دادن عملی بهتر از دیگران.»

● راهبردهای تربیت‌فرزندی باهوش

جنبه‌های متعدد هوش عبارتند از: میل به اکتشاف، خودکنترلی، خلاقیت، ارتباط کلامی و توانایی توصیف ارتباطات غیرکلامی. خبرخوش این که با در نظر گرفتن این ۵ جزئی می‌بریم همه چیز در نرم‌آی کیو خلاصه نمی‌شود و قابلیت‌های مختلف در کودکان پخش شده و آی کیوی انسان در طول عمر مثل وزن تغییر می‌کند؛ این یعنی هیچ‌گاه نمی‌توانیم یک عدد ثابت را به عنوان میزان بهره هوشی کودک بپذیریم و اگر به هر دلیلی یک عامل از کنترل ما خارج باشد به جای نگرانی، باید روی بقیه موارد بیشتر تمرکز کنیم. اما هر دهر برای باهوش‌تر شدن فرزندان ما چه هستند؟

۱ تغذیه درست کم یک سال‌باشیر مادر: اگر نسل باهوش‌تری می‌خواهیم باید در مکان‌های عمومی اتاق شیردهی برای مادران بسازند و روی آن بزرگ بنویسند:

«لطفاً سکوت را رعایت کنید» مغزی در حال رشد است،

حرف زن‌د با فرزندان: باید تاملی توانیم بلند،

۲ شمرده و با لحنی آهنگین

با کودک صحبت کنیم و از هر

فرستی برای صحبت با او بهره

ببریم. فایده صحبت با

کودک افزایش دایره لغات و

افزایش توانایی خواندن،

هجی کردن و نوشتن است.

پایه‌بودن برای

۳ بازی: همیشه بازی

کردن کودک را تشویق کنیم؛ به

خصوص بازی‌های خودساخته.

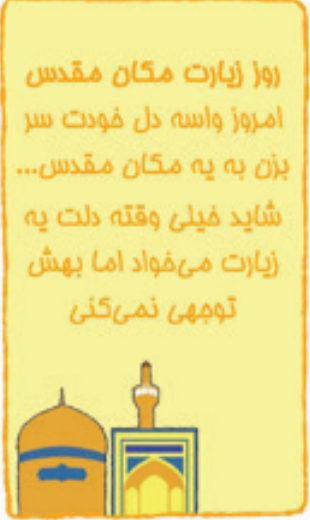
این گونه بازی‌ها مثل پروتئین برای رشد

مغز مهم هستند و در ضمن باعث شادی

کودک هم می‌شوند. همکاری شما به

عنوان پدر و مادر هم در این بازی‌ها، به

قرار و مدار



از دنیای روان‌شناسی

سلامت معنوی بالاتر شاد کامی‌بیشتر

در توضیح پژوهشی که به تازگی در باره رابطه سلامت معنوی و شاد کامی انجام شده، آمده است: «سلامت معنوی فرد بسته به کیفیت درک و نگرشی است که وی راجع به جهان هستی و نیروهای قدسی حاکم بر جهان هستی دارد. این باورها با جنبه‌های متنوع زندگی از جمله جنبه‌های اجتماعی، جسمانی و روان‌شناختی در ارتباط است. بنابراین سلامت معنوی به سبب این که با سوالات هستی و تعالی در ارتباط است می‌تواند به عنوان یک منبع مهم در تصمیمات شخص، میزان رضایتمندی فرد و ... استفاده شود.»

● نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

این پژوهش توصیفی-تحلیلی با هدف بررسی رابطه بین سلامت معنوی و شاد کامی روی ۴۲۸ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه‌های اردبیل انجام شده است. به گزارش ایسنا، محدوده سنی شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۲۴ سال بوده و ۸۳/۳ درصد مجرد و ۱۶/۷ درصد متأهل بودند. نتایج این تحقیق نشان داد بین سلامت معنوی و شاد کامی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد که در باره متغیر سلامت معنوی به جز در رشته و مقطع تحصیلی تفاوت آماری معناداری بین گروه‌های مختلف از نظر جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت سکونت، محل سکونت و سال تحصیلی وجود داشت به طوری که سلامت معنوی به ترتیب در دانشجویان زن، متأهل، شهری، خوابگاهی و سال تحصیلی اول بالاتر بود. در ضمن در این مطالعه ارتباط آماری معناداری بین سن دانشجویان با سطح سلامت معنوی و میزان شاد کامی آنان یافت شد به طوری که هر چه سن دانشجویان بالاتر می‌رفت، میزان شاد کامی و سلامت معنوی آن‌ها نیز افزایش می‌یافت. در پایان باید توجه داشت که جامعه مدنظر در این پژوهش دانشجویان دانشگاه‌های اردبیل هستند و تعمیم یافته‌ها به دانشجویان دیگر شهرها باید با احتیاط صورت گیرد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۴۳۴۹۵۷۶

● دلایل تخریب این بناهای تاریخی که در پرونده زندگی سلام به آن‌ها اشاره شده، یکی از یکی عجیب‌تر بود! آخر تعریض کوچه، اشتباه پیمانکار و بیل مکانیکی باید باعث تخریب یک بنای ماندگار شود؟ ● اشتراک‌مان را بعد از اضافه شدن ستون بانوان تمدید کردیم چرا که یک همسر و دو دختر دارم. امیدوار بوم محتوای خوبی برای شان تدارک دیده باشید. به قدری ناامیدم کردید که تصمیم دارم اشتراک چند مجله‌زر درا برای شان بگیرم. ● ۱۰ سال حبس در انتظار تخریب کنندگان بناهای تاریخی است اما در عکس، راننده لودر سردر کاروانسرا را باخاک یکسان می‌کند و همه فقط تماشا می‌کنند. ● به عکس مجوری چاپ شده در صفحه خانواده یک شنبه بیشتر می‌خورم منتظر وصل شدن فیلتر شکنش باشد تا خسته شدن از شغل اش! ● مقصر تخریب خانه نیمایوشیچ پسرش بوده نه مردم دولت. کاش ماجرای این بتارادر این پرونده نمی‌زدید. ● مطلب «گیاهانی که سبب بلوغ زودرس می‌شوند» و در صفحه سلامت چاپ شده، خوانده نمی‌شود. عکس را کوچک کنید تا این اتفاق نیفتد. ● کارمنداناره... هستم و به تازگی به خاطر لجبازی‌های مدیرمان، رده سازمانی ام را یک رده پایین‌تر آورده‌اند. قسمت آخر مطلب «خسته‌ام از شغلم»، خیلی به دردم خورد. خدا عاقبت تان را به خیر کند و عقلی به این مدیر نامرد ما هم بدهد. لطفا اسم اداره‌مان را از نیت تا بر ایم در دسر جدیدی درست نشود.

● چاپ عکس کار تونی برای پاسخ به سوالات نوجوان‌ها که واقعی است، از لحاظ حرفه‌ای و بصری درست نیست. باز هم هر طور صفحه‌راهای خراسان صلاح می‌دانند، همان درست است! ● یک صفحه‌آرا ● آن لحظه که جبریل امین نازل شد / الطاف خدا به بندگان شامل شد / در تابش آفتاب بشکوه غدیر / با نصب علی‌دین نبی کامل شد. ● **یار محمد خدنگی**



زندگی‌سلام
دوشنبه
۲۸ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۹۸

خانواده مشاوره