

تبداغ کنسل کردن خواستگارها!

این روزها ویدئوهای زیادی در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم که یک دختر یا پسر می‌گوید اگر طرف مقابل فلان خانه، خودرو یا پدر پولدار نداشته‌باشد، کلا کنسل است؛ چرا این رویکر داشته‌است؟

سعیده سادات اکبرزاده | روان‌شناس بالینی

محوری



احتمالا شما هم این روزها در شبکه‌های اجتماعی، ویدئوهایی را دیده‌اید که سوالی از یک دختر یا پسر مجرد درباره از دواج پرسیده می‌شود و می‌گویند: «اگر خانه فلان متری یا در فلان جای شهر نباشد» یا «فلان خودرو زیر پایش نباشد» یا «چندتا خواهر و برادر داشته باشد» و ... کلا برای من کنسل است. یا مثلا به محض شنیدن یک نکته درباره سلیقه طرف مقابل می‌گویند که «او کنسل شد». اما آیا هر معیاری برای کنسل کردن یک خواستگار، منطقی و اصولی است؟ در این‌که باید برای انتخاب همسر یک سری ملاحظات داشته باشیم، شکی نیست اما آیا به عنوان یک پسر یا دختر به‌بخت باید تسلیم تبداغ کنسل کردن خواستگار شویم؟

● معیارهای اصلی از دواج چیست؟

یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های هر فرد در زندگی انتخاب همسر است. افراد با توجه به انتظارات و ایده‌آل‌های ذهنی خود، معیارهای متفاوتی برای انتخاب همسر دارند. این معیارها بر اساس شرایط خانوادگی هر فرد، شخصیت و نوع فرهنگ افراد باهم متفاوت است. هر چه این معیارها از بعد مادی دور شوند، رابطه سالم‌تر و مستحکم‌تری شکل می‌گیرد. برای داشتن یک انتخاب صحیح به دنبال ملاک‌های عجیب و غریب نباشید؛ بلکه نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و ارزش‌ها و اهداف خود در زندگی را تعریف کنید تا همسری را انتخاب کنید که با اصول شما در زندگی همسو باشد. همچنین الگوهای فکری و روابط گذشته خود را هم بررسی و به چرایی جذابیت افراد برای خود توجه کنید. اگر نیاز به تغییر این الگوهاست، حتما به یک روان

کشف ضروری ترین ویژگی های شخصیتی برای موفقیت

دو استاد دانشگاه علوم و فناوری نروژ کوشیدند مشخص کنند کدام ویژگی های شخصیتی برای رسیدن به موفقیت ضروری اند. مطالعه آن‌ها نشان داد افرادی که اراده بالاتری دارند، معمولا یک ویژگی مهم دیگر هم دارند و آن داشتن ذهنیت مثبت است و این دو ویژگی به هم مرتبط اند. یعنی اراده داشتن باعث می شود فرد ذهنیت مثبت تری داشته باشد یا برعکس، ذهنیت مثبت به قوی تر شدن اراده کمک می کند.

● ذهنیت رشد چیست؟

در این مطالعه هزار و ۵۰۰ شرکت کننده پرسشنامه‌ای را تکمیل کردند که اشتیاق، پشتکار و طرز فکر یا ذهنیت آنان (نوع نگرش به توانایی ها و موفقیت ها) را ارزیابی و اندازه گیری می کرد. به گزارش «ایندپندنت»، بازه سنی شرکت کنندگان در این نظرسنجی بین ۱۳ تا ۷۷ و میانگین سنی آن‌ها ۲۶ سال بود. بیشترین علاقه مندی محققان به شرکت کنندگانی بود که بالاترین و کمترین نمره طرز فکر و ذهنیت را داشتند. افراد با نگرش و ذهنیت مثبت چیزی دارند که محققان آن را «ذهنیت رشد» می نامند. به این معنا که آن‌ها معتقدند هوش و مهارت‌ها از طریق کار سخت، تعهد و تلاش قابل دستیابی اند و موانع را همچون فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می بینند و باور دارند که توانایی و هوش آنان قابل رشد و ارتقا ست. در مقابل آن، افراد با «ذهنیت ثابت» قرار دارند. به این معنا که معتقدند هوش، استعدادها و شخصیت با وجود هر نوع تلاشی، ذاتی و تغییر ناپذیرند. این افراد معمولا از چالش‌ها دوری می کنند، هنگام مواجهه با سختی‌ها تسلیم می شوند و انتقادهای سازنده را حمله شخصی تلقی می کنند.

● اهمیت باور داشتن به موفق شدن

«هرموندرو زیگموندسون»، استاد بخش روان شناسی دانشگاه نروژ، می گوید: «مقایسه ۵درصد افرادی که مثبت‌ترین ذهنیت را داشتند با ۵درصد افرادی که منفی ترین ذهنیت را داشتند، نشان داد که در اشتیاق و اراده و پشتکار این افراد تفاوت‌های زیادی وجود دارد». به گفته او، افرادی که باور دارند موفق خواهند شد، بسیار پرشور ترند و نسبت به افرادی که فاقد چنین

آیا قهر آزار عاطفی است؟

بسیاری از ما قبلا با کسی قهر کرده او را در معرض بی مهری ناشی از سکوت قرار داده‌ایم؛ بنابراین در حال حاضر، ممکن است از خود بپرسید که آیا این یک رفتار آزارگرانه است؟ به گزارش «ایندپندنت»، «کباری پرویت» کارشناس کلینیک کلیوندی می‌گوید که کلید پاسخ به این سوال، هدف پس دهن از این رفتار است. اگر طرف مقابل سعی می‌کند

مناسب پول پس انداز یا خرج کند؟ آیا از مسئولیت‌پذیری لازم برخوردار است؟

۲ احترام متقابل] بدون احترام متقابل، رابطه می‌تواند به سرعت به اختلاف، کینه و نارضایتی تبدیل شود.

۳ بررسی مشخصات جمعیت‌شناختی فرد] این که فرد مدنظر فرزند چندم خانواده است؟ چون جایگاه بچه‌ها روی خلایقیت و میزان وابستگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. آیا به لحاظ مذهبی و سنتی بودن باهم در تناسب هستید؟

۴ جذابیت ظاهری] قطعا زیبایی جز عوامل مهم و تاثیر گذار در دواج است اما اگر زیبایی ظاهری جزو معیارهای اصلی انتخاب همسر شود، باید در معیارهای خود تجدید نظر کنید.

۵ برخورداری فرد از مهارت‌های زندگی] مهارت‌هایی مانند کنترل خشم، حل تعارض و مذاکره، همدلی و مهارت حل مسئله جزو مهارت‌های ضروری است که هر فردی قبل از دواج باید از آن بهره‌مند باشد.

۶ صداقت] صداقت به معنای اجتناب از دروغ و پنهان کاری و فریب در باره موضوعات مهم زندگی است.

۷ شناسایی افراد پر خطر] افرادی را که ارتباط با آن‌ها تهدید کننده و خطر ساز است، شناسایی و از ادامه ارتباط با چنین افرادی اجتناب کنید. این افراد عبارتند از: فردی که دوست صمیمی ندارد چرا که انزوای توان‌ناشی از بی‌اعتمادی، خودشیفتگی و بدبینی و افسردگی فرد باشد؛ فردی که سکوت و پنهان کاری می‌کند چرا که وقتی دوفرد به قصد از دواج باهم آشنا می‌شوند، ضروری است که خیلی شفاف و واضح درباره انتظارات و خط‌مرزهای خود صحبت کنند و اگر یکی از طرفین از این کار امتناع کرد، باید موضوع را با مشاور در میان بگذارید؛ داشتن اعتیاد و نداشتن تمایل برای ترک مواد چرا که به عنوان یک قاعده، فردی که برای از دواج انتخاب می‌کند اگر قبلا اعتیاد داشته، حداقل باید ۶ ماه تا یک سال پاک باشد؛ همچنین فردی که سابقه خودکشی و خودزنی دارد یا مبتلا به اختلال شدید روان‌پزشکی است.

● سخن آخر

از دواج موضوع مهمی است که تاثیر زیادی بر زندگی و آینده افراد دارد. این تصمیم باید با مشورت دیگران مخصوصا متخصصان این حوزه گرفته شود. اما تصمیم نهایی با خود فرد است که با داشتن معیارهای مناسب، فرد مناسبی را برای از دواج انتخاب کند.

اتاق مشاوره

در عقد هستیم و شوهرم به دیدنم نمی‌آید

نزدیک به یک سال پیش، با مردی ازدواج کردم که به خواستگاری‌ام آمده بود و طرفین همدیگر را پسندیدیم. بعد از ازدواج، متوجه شدم که خیلی رفیق‌بان است و زمان زیادی را به آن‌ها اختصاص می‌دهد. شاید باورتان نشود ولی گاهی یک هفته می‌گذرد و به دیدنم نمی‌آید اما با دوستانش بیرون می‌رود. چندبار بحث کردم، بی‌فایده بود و باعث شد که بیشتر ناراحتی اعصاب بگیرم. راهنمایی کنید.

زهرا حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب عزیز، به نظر مهم‌ترین مسئله‌ای که درباره‌اش دغدغه دارید، رفیق‌بان بودن شوهرتان است. رفیق‌بازی یا وابستگی به دوستان، نشانه نبود تعهد و پابندی به شریک زندگی است. در عین حال که یکی از موارد مورد بررسی در قبل از ازدواج، بلوغ اجتماعی و روابط با دوستان است که اگر فرد هیچ‌گونه دوست یا رفیقی نداشته باشد، نشانه نداشتن بلوغ اجتماعی است و باید بررسی شود، اما از طرف دیگر ارتباط با دوستان و وابستگی به آن‌ها هم نشانه آزادی خواهی زیاد و بی‌تعهدی به از دواج است. افرادی که ساعات زیادی از وقت خود را به دوستان شان اختصاص می‌دهند، معمولا در پذیرش محدودیت‌های از دواج دچار مشکل هستند و نمی‌توانند به‌راحتی از آزادی‌های دوران مجردی بگذرند، بنابراین در زندگی مشترک دچار تنش‌هایی با همسر می‌شوند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

● مشکل را دقیق‌تر بررسی کنید

در ابتدا بررسی کنید که آیا نیاز شما به دیدن ایشان مناسب و متعادل است یا شما هم برای دیدن ایشان مدام احساس دل‌تنگی می‌کنید؟ در مواردی ما شاهد این هستیم که شریک زندگی دچار یک سری باورهای غلط در باره از دواج است از جمله این که زن و شوهر بعد از ازدواج باید با روابط دوستانه دوران مجردی خدا حافظی کنند و تنها با همسر خود به تفریح و سرگرمی بپردازند! البته این رانشانه عشق و علاقه به هم می‌دانند و خود را هم به شدت محدود به یک رابطه و صرفا با همسر می‌کنند. این نوع وابستگی به مرور باعث دل‌زدگی طرف مقابل و احساس افسردگی فرد می‌شود، بنابراین بهتر است دقیق‌تر بررسی کنید تا احیاناً خود به این مسئله دامن نزنید. از دواج در ست نباید فرد را از همه روابط قبلی محروم کند؛ چرا که افراد به‌روابط با دوستان، همکاران و فامیل برای گرفتن نشاط و روحیه نیاز دارند.

● برای باهم بودن به توافق برسید

برای حل مشکل خود بهتر است به جای اعتراض که از آن نتیجه نگرفته‌اید، از مهارت همدلی و حل مسئله کمک بگیرید، یعنی با توجه به درک احساس لذت و نیاز،ی که به این گونه روابط دارد (مثلا بگویید: می‌دونم چقدر این روابط برات لذت بخشه، اما من هم دوست دارم بیشتر ببینمت) از او بخواهید تا با همفکری یکدیگر درباره میزان این روابط، ساعات و روز آن به توافق برسید.

باشد و فقط در حال مبارزه با مشکل برقراری ارتباط و کنترل احساساتش باشد. دکتر پرویت توضیح می‌دهد: «گاهی اوقات افراد از نظر عاطفی آن قدر مضطرب و به هم ریخته‌اند که از نظر جسمی هم خاموش می‌شوند. آن‌ها هیچ راه دیگری برای واکنش ندارند و گاه حتی نمی‌توانند اطلاعاتی را که به آن‌ها می‌دهید، هضم کنند؛ چه رسد به این که شفاهی واکنش هم نشان دهند. به این حالت زیر سیل عواطف فرو رفتن می‌گویند. در این حالت، اگر چه این رفتار همچنان ناراحت کننده و آزاردهنده است، بدون قصد و غرض بودنش باعث می‌شود در دسته آزار قرار نگیرد.»

تربیت فرزند

چرایی فحاشی برخی نوجوانان

حرف زشت و رکیک زدن یک رفتار است. هر رفتاری یک هدفی دارد و معمولا هدف از فحاشی کردن یا زدن حرف رکیک در نوجوانان موارد مختلفی از جمله بروز احساس خشم، انتقام به دلیل بد رفتاری‌هایی که با او شده، نشان دادن قدرت‌نمایی و کنترل‌گرایی در مقابله با کنترل‌گری والدین و جلب توجه است اما به طور کلی همه این موارد به معنای این است که والدین باید در رفتارهای خود تجدید نظر کنند.

● ناآگاهی از شیوه‌های سالم بروز خشم

اگر نوجوان از شیوه‌های سالم بروز خشم آگاه نباشد، از کلمات توهمین آمیز برای تخلیه خشم استفاده می‌کند. به گزارش ایسنا، گاهی هم نوجوانان با وجود این که می‌دانند نباید این کلمات را در هر جایی به کار ببرند، این الفاظ را میان دوستان صمیمی خود به کار می‌برند. همچنین در باره علت بددهنی نوجوانان باید بدانید وقتی والدین با نوجوان رفتارهای سالم نداشته باشند، موجب ایجاد احساس خشم، ناراحتی یا کلافگی در او خواهند شد. زمانی که نوجوان شیوه ابراز سالم هیجانات ناخوشایندش را بلد نباشد، از فحش دادن استفاده می‌کند.

نکته‌ها

۷ عادت همیشگی افراد پر نشاط در ۷۰ سالگی

- ۱- حفظ نگاه مثبت‌اندیشانه به زندگی
- ۲- اولویت دادن به خواب
- ۳- پرورش روابط معنادار
- ۴- پذیرش تغییرات با آغوش باز
- ۵- مراقبت‌های پیشگیرانه و آزمایش‌های منظم
- ۶- خلق حس هدفمندی
- ۷- فعالیت بدنی منظم

ترنفرند خانه داری

تمیز کردن خیلی سریع خانه باروش ۱۰/۲۰



در این روش شما از یک قانون پیروی می‌کنید و آن هم این است که دیگر روزهای آخر هفته از شرتیمیز کاری خلاص هستید و می‌توانید فقط مدت زمان کوتاهی وقت بگذارید. تعریف کلی این روش یعنی این که ۲۰ دقیقه تمیز کاری انجام دهید و ۱۰ دقیقه استراحت کنید. به گزارش

«راهنما تو»، برای انجام این کار باید از یک تایمر استفاده و حتما طبق آن عمل کنید و از این قانون دست نکشید یعنی ۲۰ دقیقه ای که برای تمیز کاری است فقط به مرتب کردن و انجام کارهای خانه بپردازید و در ۱۰ دقیقه استراحتی که دارید، می‌توانید

ایمیل و شبکه‌های اجتماعی را چک کنید و یک لیوان قهوه بنوشید یا حتی قدم بزنید. با انجام این کار هم خانه را تمیز می‌کنید و هم به کارهای دیگرتان می‌رسید.

● چگونه از این روش استفاده کنیم؟

این روش چند بخش دارد که به طور کلی شامل این موارد می‌شود:
عکس قبل و بعد بگیر
ید
ا وقتی که کارتان انجام شد، می‌توانید ببینید که چقدر زحمت کشید و همه چیز سر جایش است و همین باعث می‌شود که همیشه به تمیزی ادامه دهید اما اگر بتوانید از قبل از شروع کار عکس بگیرید و بعد از آن هم عکس داشته باشید، انگیزه‌تان برای دفعه بعد بالا می‌رود.

● **پنجره‌ها را باز کنید**
سعی کنید که برای عوض شدن هوا، پنجره‌ها را باز کنید. کثیفی و آلودگی، با کتری و بوهای بد را به بیرون هدایت کنید. حتی این کار را در فصل زمستان هم انجام دهید.

● **ظرف‌ها را بشویید**
هنگامی که غذایتان

شدن نوشتید اما چیزی ندیدم در باره خطرات و آسیب‌هایش نوشته باشید. این اتفاق خیلی در دسر خواهد شد.

● خطرات این غواص قشنگ و خواندنی بود. به خصوص فردی که حلقه از دواجش در آب افتاده و برایش پیکار کرده بود.

● این پسر کوچولوی بازگریز زیر خاکی، کی این قدر بزرگ شد؟ خخخ.

● زندگی سلام. جام جهانی ۲۰۳۴ در عربستان برگزار می‌شود اما ماهنوز روز شگاه آزادی را با ساز ی نکرديم. زشت نيست به نظرت؟



- زندگی سلام
- شنبه
- ۲۴ آذر ۱۴۰۳
- ۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
- ۱۴ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۷۷

خانواده و مشاوره