



عکس ترینی است، میثم دهقانی

ارزیابی خود و خواستگار با ۴ سوال

آشنایی با موضوعاتی که دخترها و پسرهای دم‌بخت باید نظرشان را

درباره آن‌ها در مراسم خواستگاری به طرف مقابل بگویند



نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

یکی از رایج‌ترین دغدغه‌های دخترها و پسرهای دم‌بخت، شناخت طرف‌مقابل است. هدفی که این روزها دستیابی به آن نسبت به گذشته، سخت‌تر به نظر می‌رسد. همچنین 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 می‌شود که در قدم اول باید خودتان به آن‌ها پاسخ دهید و سپس در یکی از جلسات خواستگاری از طرف مقابل تان بخواهید که دو نفری به این سوالات در حضور هم جواب بدهید. توجه داشته باشید که جواب دادن به بعضی از این سؤالات، نیاز به فکر کردن دارد بنابراین اگر در لحظه پاسخی برای آن‌ها نداشتید یا پاسخی به ذهن تان نرسید، نگران نشوید و در اولین فرصت به دنبال یافتن پاسخی برای آن سوال باشید. بهتر است که در جواب دادن به این سوال‌ها، مثال‌هایی واقعی از زندگی تان بزنید یعنی اتفاقاتی که قبلاً یا هم‌اکنون در زندگی تان می‌افتد تا پاسخ تان واقعی‌تر باشد.

انتظارات از همسر؟

هر یک از دو طرف برای جواب دادن به این سوال، در واقع باید بدانند که چه نقش‌هایی برای همسر آینده‌شان متصور هستند. به‌طور مثال، از نظر شما چه مقدار شراکت در کارهای خانه قابل قبول است؟ چقدر

هر دو به بحث همکاری در تأمین مخارج معتمدید؟ چه میزان رفت و آمد خانوادگی با خانواده هر دو طرف یا با دوستان تان را انتظار دارید؟ انتظاراتان از تعهد چیست؟ انتظار تان از یک رابطه صمیمی چیست؟ به عبارت دیگر طرف مقابل تان باید چه کار کند که از نظر شما

چگونگی بروز احساسات؟

وقتی ناراحت هستم، ناراحتی ام را چگونه بیان می‌کنم؟ وقتی عصبانی هستم چطور؟ وقتی خوشحالم چی؟ اگر از کسی چیزی بخواهم، چگونه بیان می‌کنم؟ بهتر است برای تک‌تک این مباحث، مثالی از آخرین باری که ناراحت یا عصبانی شدید بزنید یا شدیدترین حالت ناراحتی یا خوشحالی و اقداماتی را که انجام دادید در ذهن تان مرور کنید. مثالی برای خودتان بزنید از وقت‌هایی که در زندگی دچار مشکل شدید و ببینید چطور آن‌را حل کردید؟ سعی کنید مثال‌های شمانوعی از موقعیت‌های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی را در برگیرد. سپس همه این سوالات را در جلسات خواستگاری مطرح کنید و از او بخواهید که مانند شما با مثال‌هایی عینی، پاسخ دهد.

سرگرمی‌های مورد علاقه؟

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 عذاب‌آور نباشد. برای مثال اگر من در روز تعطیل ترجیح بدهم در خانه بمانم و با خواندن کتاب یا دیدن فیلم روز را سپری کنم در حالی که همسرم ترجیح بدهد تمام روز تعطیل را در بیرون از خانه بگذراند، چه اتفاقی می‌افتد؟ به همین دلیل خوب است که این تفاوت‌های احتمالی را از قبل بدانیم و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. اگر همسرمان عادت دارد در هفته روزی را به تفریح یا دوستانش اختصاص بدهد، بهتر است قبل از ازدواج این‌را بدانیم که بعدها باعث اختلاف نشود.

هدف از ازدواج؟

آیا برای فرار از تنهایی ازدواج می‌کنم؟ آیا بچه دار شدن برای من یک هدف است؟ آیا نیاز عاطفی شدید دارم؟ آیا شرایطی در خانواده دارم که می‌خواهم از آن‌ها فرار کنم؟ آیا انگیزه مالی دارم؟ در پاسخ به این سوال‌ها، یادمان باشد که اگر اهداف ما از ازدواج با طرف مقابل مان تناسب نداشته باشد، می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود و همین‌طور اگر هر کدام از ماتنها یک هدف را برای ازدواج ذکر کردیم این می‌تواند زنگ خطرری برای رابطه مان باشد چون اگر مسیر ازدواج به این سمت پیش برود که آن یک هدف برآورده نشود، ازدواج ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اهدافی که پنج سال بعد از ازدواج در نظر دارم، می‌دانم یا برسم چیست؟ آیا وقتی به این سوال جواب می‌دهیم، صراحتی اهداف فردی مانند ترغیب شغل و اهداف مالی تمرکز می‌کنیم؟ اگر پاسخ تان این گونه است، این موضوع هم یک زنگ خطر محسوب می‌شود.

حالا نوبت ارزیابی خواستگار تان است

بعد از مطالعه سوالات، نوبت به ارزیابی طرف مقابل می‌رسد. خصوصیات مثبت و منفی که از خواستگار تان در این مذاکرات دیده‌اید، بنویسید. یادمان نرود که همه ما مجموعه‌ای از نقاط قوت و ضعف هستیم. بنابراین اگر خواستگار تان از نظر شما هیچ نقطه منفی ندارد، احتمالاً علتش این است که یا شناخت شما از وی کامل نیست یا عشق تان‌را کرده است. توجه داشته باشید اگر نقاط منفی طرف مقابل را ننویسیم و زندگی مشترک را شروع کنیم، بعد از ازدواج به خودمان می‌آییم و با نقاط ضعفی مواجه می‌شویم که قبل از ازدواج تنها آن‌ها را ندیده‌ایم که فکری هم برای‌شان نکرده‌ایم. سپس با جملاتی مانند این که «تو عوض شدی!» از طرف یکی از زوج‌ها مواجه می‌شویم و این ماجرا خیلی زودر رابطه ما را دچار مشکل خواهد کرد.

پشت کنکوری ام اما نمره پشتکارم صفر است!

ورزش می‌روید، یک دوره آن را انتها ادامه دهید و پس از آن به فعالیت جدیدی بپردازید و در کلاس فوق برنامه دیگری ثبت نام کنید.

مثبت‌نگر شوید

در پایان باید گفت برای رسیدن به موفقیت، باید افکار منفی گذشته را کنار بگذارید و با تعیین هدفی مشخص، مسیری هموار را برای آینده در نظر بگیرید و بدانید افراد بسیاری با شرایط مشابه شما در اثر تلاش و پشتکار به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. داشتن افکار منفی در باره خودتان و تکرار مدام جملاتی همچون «نمی‌توانم خوب درس بخوانم» و «نمی‌توانم هیچ کاری را تا پایان انجام دهم»، نتیجه‌ای جز شکست برای تان نخواهد داشت.

در کنکور امسال، نتیجه قابل قبولی نگرفتم و خیلی ناراحتم. کلاً آدمی هستم که نمره پشتکارم صفر است و همه چیز را نیمه کاره رها می‌کنم. مثلاً ورزش بدن سازی را دوست دارم اما درست و حسابی پیگیرش نمی‌شوم. کلاً هیچ کاری را کامل و تا آخر انجام نمی‌دهم.

این عادت از ارم می‌دهد. راه حل پیشنهاد بتان چیست؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

در پاسخ به سوال تان باید گفت مهم‌ترین شرط موفقیت در هر کاری داشتن ثبات قدم، انگیزه کافی و تلاش و پشتکار است. باید بدانید بدون داشتن برنامه و هدف مشخص نمی‌توان موفق شد و برای موفقیت انگیزه پیدا کرد. شما باید در اولین قدم، اهداف کوچکی را برای خود طراحی و خود را ملزم به اجرای آن اهداف کنید.

بانوان

از پوشک گرفتن کودک در ۳ روز

مارال مرادی

یکی از نگرانی‌های مادرها از پوشک گرفتن کودک است. برای بعضی از کودکان به دلیل بر خورد اشتباه یا انتخاب زمان نامناسب این روند خیلی زمان می‌برد یا مادر با شکست مواجه می‌شود. معمولاً مادرها دست کم چند ماه به این موضوع و همه سختی‌های مربوط به آن فکر می‌کنند. در این مطلب با چند نکته آموزشی ساده می‌خواهیم این نگرانی را برطرف کنیم.

آمادگی فرزند را بررسی کنید

بیشتر بچه‌ها از یادگیری در باره آداب رفتن به سرویس بهداشتی هیجان زده هستند. چندین بار اورا به سرویس بهداشتی ببرید و به صورت شماتیک به او نشان دهید که افراد بزرگ چه کاری انجام می‌دهند. هنگامی که کودک شما علایم آمادگی را نشان می‌دهد، با هم به یک فروشگاه بروید و لباس زیر با شخصیت‌های مورد علاقه کودک را براهش خریداری کنید. خرید لباس زیر با شخصیت‌های مورد علاقه کودک را روشی سرگرم کننده است که می‌توانید آن‌ها را هیجان زده کنید.

آخر هفته‌ها مان مناسب برای این کار

برای از پوشک گرفتن فرزند خود به سه روز متوالی ماندن در خانه نیاز خواهید داشت. برای مادرهای

قرار و مدار

روز خرید کلاه زمستانی

بیشتر فصل پاییز هم گذشت

و هوا کم کم داره سردو

سردتر میشه، امسال باید

فیلی بیشتر مراقب

باشین تا سرما

نفورین، اگر کلاه

(مستثنی ندارین،

هرچه زودتر بفرین.

ما و شما

راه‌راه باطایلی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از بین عکس هرم‌های چاپ شده در صفحه اول زندگی سلام، هرم خورشید در مرکز یک از همه خاص‌تر و جالب‌تر بود. هرم رم در ایتالیا هم که وسط شهر بود، خوب بود ولی زیگورات چغازنبیل که در ایران هست، داره نابودی می‌شه. ظاهر اهیچی از ش نمونه!

* پیامک مردی که در ستون اتاق مشاوره صفحه خانواده چاپ شده و گفته: «برایم سوال است آیا کسی یا کسانی خانمم را فریب دادند؟» گنگ بود و متوجه منظور ش نشدم. هر سوالی را چاپ نکنید.

* تصویر غذای «کاسترول شلغم» که در صفحه سلامت چاپ شده، بیشتر شبیه ترکیب تخم مرغ با موز بود!

* صفحه اول زندگی سلام برای پر کردن اوقات فراغت مسون در روزهایی که مجبوریم همش تو خونه باشیم، عالیه و مطالب خوبی داره. مثلاً همین مطلب هرم‌های عجیب رو در کنار خانواده با هم خواندیم.

* چرا پاسخ به سوالات مردم در صفحه سلامت، چند وقتی است که چاپ نمی‌شود؟

* محوری صفحه خانواده نکات بسیار مهم تربیتی داشت که با مثال به خوبی برای والدین جوان توضیح داده شده بود. برای تنبیه اصولی فرزند ان روزی هم مطلبی چاپ کنیم.

* زندگی سلامی‌ها، لطفاً برای شقای پدر بزرگم که دو هفته است به کرونا مبتلا شده و حالش خوب نیست و همه بیمار ان کرونایی، یک حمد بخونین. التماس دعا.

شاپورزاده

تقویت دیدگاه شیء انگاری زن، ممنوع

استفاده از مانکن زنده خانم از منظور روان‌شناسی هم غلط است و هم آسیب‌زا



نگر سبزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه‌های اجتماعی

استفاده تبلیغاتی از یک خانم در ویتترین مغازه برای جلب توجه خریداران در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی باز نشمر زیادی داشت و مورد توجه قرار گرفت. البته به گفته رئیس اتاق اصناف مشهد این واحد صنفی تذکر جدی گرفته و البته صاحب ماتو فروشی هم در واکنش به انتشار خبر استفاده از مانکن زنده در فروشگاهش گفته: «یکی از همکاران فروشگاه با انتشار عکسی در صفحه شخصی خودش و نه در صفحه و کانال‌های رسمی فروشگاه این شائبه را به وجود آورده است که فروشگاه ما از مانکن زنده استفاده می‌کند و این در صورتی است که این گونه نیست، ما به هیچ وجه از مانکن زنده استفاده نکردیم (منبع خبر: فارس). اما چرا استفاده از زنان برای چنین انگیزه‌هایی غلط است و چرا به نظر می‌رسد استفاده از چنین روشی، شاید در آینده باز هم مورد استفاده قرار گیرد؟



شیء انگاری؛ خطری برای

سلامت روان

یکی از مهم‌ترین انتقادهایی که در بحث استفاده از زنان به جای مانکن مطرح می‌شود، تقویت دیدگاه شیء انگاری زنان با انجام این کار است. تحقیقات روان‌شناسی (مانند مطالعه یومینسکی و هنینگ، ۲۰۰۷)

تایید کرده است که شیء انگاری زنان عوارضی جدی بر سلامت روان آن‌ها می‌تواند باعث تقویت احساس شرم‌ناستی به بدنشان شود و اضطراب نسبت به ظاهر را در آن‌ها ایجاد کند و در طولانی مدت احتمال افسردگی زنان را افزایش می‌دهد. در کشور ما هم متأسفانه باید گفت به نظر می‌رسد که موضوع شیء انگاری زنان رو به افزایش است. در فرهنگ ما البته موضوع حجاب مطرح است و خوشبختانه در کنار آن قوانینی وجود دارد که استفاده از زنان در تبلیغات را محدود می‌کند تا به این وسیله مانع از شیء انگاری زنان شود. اما آیا این قوانین و بر خورد‌ها می‌تواند با موضوع شیء انگاری زنان مقابله کند؟ برای پاسخ به این سوال شاید بهتر باشد به دو چرایی که به نظر می‌رسد در تقویت شیء انگاری زنان نقش دارد، نگاهی بیندازیم.

توجه به زیبایی از همان سنین پایین

اهمیتی که به ظاهر دختران و زنان داده می‌شود، موضوعی است که باشی انگاری زنان را تباطن دیکه دارد. متأسفانه این اهمیت دادن از همان سنین پایین شروع می‌شود. از زمان و انرژوی زیادی که گاهی اوقات برای درست کردن موی دختر بچه‌ها صرف می‌شود تا پوشاندن لباس‌های عجیب و غریبی که گاهی اوقات هیچ تناسبی هم با سن دختر بچه‌ها ندارد. در سنین بالاتر هم که موضوع جراحی‌های زیبایی مختلف و هزینه‌های یاد در این بخش از سوی زنان از موضوعات قابل بحث است.



زندگی سلام • سه شنبه • ۲۷ آبان ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۴۵

خانواده و مشاوره

