

امروز تمرین غر زدن بکنیم. شکایت هایمان را به کمترین سطح ممکن برسانیم. موفقیت مان را در پایان روز ثبت کنیم و به تمرین مان ادامه دهیم. شاید سال دیگر در چنین روزهایی به آدمی کاملاً صبور و متوکل تبدیل شده باشیم.

پیشنهاد امروز

کار بردی ترین شیوه سوال پرسیدن در جلسه خواستگاری

شناخت دقیق همسر با روش سوال معکوس!

راهله فارسی؛ مشاور-
امر از دواج و انتخاب همسر برای نسل جوان از اهمیت بالایی بر خوردار است. موفقیت یا نبود موفقیت در این امر حساس، تعیین کننده سرنوشت جوانان است و سلامت جسم و روان و پیشرفت های مادی و معنوی آنان در عرصه های اجتماعی، ارتباطی تنگاتنگ با درستی یا نادرستی انتخاب همسر و پایداری یا ناپایداری از دواج شان خواهد داشت. در همین باره، شیوه پرسیدن سوالات در جلسه خواستگاری تأثیر زیادی بر رسیدن به شناخت صحیح و کافی از طرف مقابل دارد که در ادامه، نکاتی در این باره مطرح خواهد شد.

چگونه شروع به صحبت کنیم؟

شما وقتی می خواهید با دوستی تبادل اطلاعات کنید چگونه شروع می کنید؟ جلسه خواستگاری هم چیزی ماورایی و عجیب نیست که شروع کردن صحبت در آن با مواقع دیگر تفاوت داشته باشد. شما می توانید با بیانی رسمی و متین پس از احوال پرسى های معمول با یک بیو گرافی کامل از خود شروع کنید (نام، نام خانوادگی، سن، تحصیلات، شغل خود، شغل پدر و مادر و ...) و از طرف مقابل هم بخواهید همین کار را یکند و سپس بحث را به موضوعات اصلی بکشانید.

سوالات باز باشد یا بسته؟

در این گونه جلسات معمولاً سوال های بسته اطلاعات خاصی را به فرد نمی دهد و معقول نیست. منظور از سوال بسته این است که مثلاً شما به طرف مقابل می گوید بد اخلاق هستید یا نه؟ طرف مقابل هم می گوید نه! (هیچ فردی خودش را بد اخلاق نمی داند و اگر بگوید هستم که دیگر جلسه خواستگاری ادامه پیدا نخواهد کرد!) یا از او می پرسید آیا اهل تفریح هستی و او می گوید بله اما چه مدل تفریحی از نظر شما مهم است و این که او متوجه دل را چه می داند یا شما چه می دانید. شما با این

دختر های نوجوان بخوانند

جست وجوی راهی مناسب برای گفت وگو با مادر

مادر شما اجازه نمی دهد از خانه بیرون بروید؟ از طرز لباس پوشیدن و نوع معاشرت شما ایراد می گیرد؟ گاهی از سخنانش رنجیده خاطر می شوید و گریه می کنید؟... شاید تا به حال به خود قبولانده اید که او از زندگی هیچ چیز نمی داند و چاره ای جز کوتاه آمدن نیست. با این حال می توان با مادر ارتباطی سالم برقرار کرد. «عصر ایران» می نویسد احساس درک نشدن از طرف مادر، در بین بیشتر دختران نوجوان دیده می شود. اما واقعاً چه چیزی این رابطه صمیمی را به تنگنای کشاند؟

ویژگی های دختر نوجوان

سن بلوغ برای دختر زمانی است که نخستین افکار و تمایلات برای ارزش دادن به ظاهر خود جلب توجه دیگران در وجودش شکل می گیرد. به طور کلی مادر در نخستین گام های ورود دختر به دنیای بزرگسالی با او همراهی می شود و به او بارها این تجربه جدید زندگی را آموش خاطر می دهد؛ اما ممکن است پس از مدتی روابط آن ها دچار مشکل شود. دختر کوچولوی مهربان و حساس که تمام از های خود را به مادر می گفت، حالا نوجوانی تند خو، پر خاشگر، تودار و کم حرفی شده است که به همه بی اعتماد است و محرمی برای بیان هیجانات و اسرارش نمی یابد. اعتماد و تفاهم مادر و دختر دیگر رنگ و بوی سابق را ندارد، اما نگرانی مادر در این شرایط چندان منطقی نیست زیرا دختر جوان دوست دارد علاوه بر افراد خانواده، مورد توجه دیگران نیز باشد. در این بین چند توصیه به دختر هابرای بهبود روابط شان با مادر ماهر طرح می کنیم.

۴ توصیه برای بهبود روابط مادر و دختر

۱- به مادر خود ثابت کنید که حتی اگر هم او جایگاه مدنظر شما را ندارد اما این به معنای نبود پذیرش و رد او از طرف شما نیست زیرا اگر وجود مادر نادیده گرفته شود، دیگر نمی توان از او انتظار مادری فهمیده، با ملایم حظه و راز دار داشت. البته مادر ها همیشه، قابل اعتمادترین افراد دنیا هستند اما شما باید با احترام، این جایگاه را حفظ کنید.

۲- سعی کنید موقعیت های جدیدی مانند خرید، صحبت در باره مسائل رایج جامعه زنان و ... را برای ارتباط به وجود بیاورید.

۳- از اطرافیان بخواهید به روش زندگی و حریم خصوصی شما احترام بگذارند، اما نه این که تصور کنید منزل، هتل پذیرایی شماست و کسی حق ندارد بگوید: «بالای چشمت، ابروست!» ۴- بیاموزید که بین مسائل کاملاً شخصی و موضوعاتی که می توانید در باره آن ها با مادر صحبت کنید، مرز مشخصی قائل شوید تا حرمت های بین شما حفظ شود.

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم. بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰.۹۹۹

• پسری ۲۸ ساله هستم. با مدرک کارشناسی ارشد. ۲ ماه پیش با دختری ۲ سال از خودم کوچک تر است، آشنا شدم. از نظر خانوادگی و مالی همسطح هستیم. ایشان هفته اول آشنایی به من گفتند که با پسری ۵ سال آشنایی و ارتباط داشتند. من مشکلی با گذشته افراد ندارم اما بامدت و وسعت رابطه گذشته ایشان مشکل دارم. نمی توانم تصمیم قطعی بگیرم.

• مردی ۳۵ ساله هستم. ۱۱ سال پیش از دواج کردم و دارای ۲ فرزند هستم. همسرم بسیار مغرور است و هیچ گونه رسیدگی از لحاظ روحی و ... که نیاز یک مرد است، به من ندارد. دیگر خسته شده ام. به نظر شما طلاق بگیرم؟

• یک توصیه: بنده به عنوان یک جوان به همراه همسرم نزدیک به دو سال است که زندگی زیر یک سقف را شروع کرده ام و اصلاً تلویزیون در خانه نداریم و نیازی نیز نمی بینیم.

• مشکلات دخترانی که به مرد متاهل علاقه مند هستند و مردان متاهل هوس باز را چاپ نکند به اندازه کافی به این موضوع پرداختید و راهنمایی کردید.

• پسری دارم ۱۵ ساله. خیلی دوست دارد کارهای جاهلی بکند، روی دستش را خط می اندازد. به او می گویم چرا این طوری کردی می گوید: برای توبه که تا آخر عمرم یادم باشد گناه نکنم. کمکم کنید.

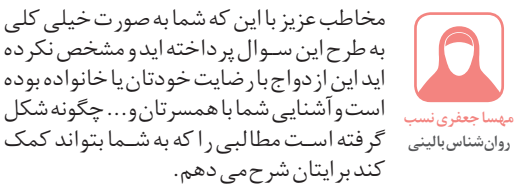
• من و خانمم به یک مشکل بزرگ بر خور کرده ایم که اگر حل نشود کارمان به طلاق می کشد، هر دوی ما داریم دیوانه می شویم. نسبت به هم بددل شدیم.

• پسری هستم ۲۳ ساله. با همسرم مشکل دارم اصلاً برای من اهمیت قائل نمی شود و خود خواه است. همیشه توهین می کند و هیچ علاقه ای به من ندارد. هر وقت بخمان می شود، می گوید من تورا نمی خواهم، دوست ندارم. رابطه مان خیلی سرد و بی رنگ شده است. لطفاً کمکم کنید.

همیشه به فکر طلاقم

یک سال است که عقد کرده ام. همسرم ۳ سال از من کوچک تر است و این موضوع باعث شده علاقه ام نسبت به او از بین برود.

همیشه به فکر طلاقم. چه کار کنم؟



مهسا جعفری نسب

روانشناس بالینی

مشخص کردن دلایل خود برای طلاق

در ابتدا لازم است با خود به این مسئله فکر کنید که چه عاملی باعث شده تا کوچک تر بودن همسر شما از خودتان برایتان ناراحت کننده باشد و شما را به فکر کردن در باره طلاق بکشاند؟ این دلایل می توانند شامل ارتباط با افرادی باشد که بر شما نفوذ بیشتری دارند و می توانند با حرف های خود ذهن شما را نسبت به این قضیه کند برایتان شرح می دهم.

از مقایسه کردن دست بردارید

یکی از عوامل مهم در بیشتر طلاق هایی که در خانواده های ایرانی بین زوجین اتفاق می افتد و باعث دوری و آزار و اذیت بین زوجین می شود عامل مقایسه کردن و رقابت است. این عامل باعث می شود انسان ها از دیدن داشته های خود چشم پوشی کنند و به دیدن نداشته ها و مقایسه بپردازند؛ برای مثال شاید همسر شما ویژگی های بسیار خوبی داشته باشد ولی چون شما دوست دارید فلان اخلاق را که همسر دوستان دارد در همسر خود پیدا کنید و آن را نمی یابید حس می کنید دلیل این امر، کم بودن سنش است و بنابراین از او دوری می کنید و به بهانه کوچک تر بودن و درک نکردن به طلاق می اندیشید. اگر مادام ها فرض را بر مقایسه می گذاریم چرا حتی برای یک بار به مقایسه ویژگی های مثبت طرف مقابل خود نمی پردازیم و به شکرگزاری و تشکر از همسر خود نمی پردازیم و مسیر مقایسه های منفی و آزار دهنده می شویم!

در انتخاب معیارها باز بینی کنید

به آنچه باعث شد شما به انتخاب چنین فردی دست بزنید و او را به عنوان شریک زندگی خود انتخاب کنید بپردازید و با خود فکر کنید این فرد چه ویژگی های بارز و جذابی داشت که باعث شد او را به عنوان فرد مهم زندگی تان برگزینید و آیا عامل سنی به پررنگی آن عوامل است که تمام آن ویژگی های جذاب و مهم را برای شما بی اهمیت جلوه دهد و شما را به فکر طلاق بکشاند؟ با خود به این مسئله فکر کنید که اگر همین فرد از نظر سنی از شما بزرگ تر بود و با همین ویژگی های اخلاقی با شما دواج می کرد آن موقع دیگر مشکلی نداشتید و می توانستید به رضایت در ازدواج برسید؟

ویکی هم این که اصلاً این روزها برای آن ها مهم هست یا نه؟

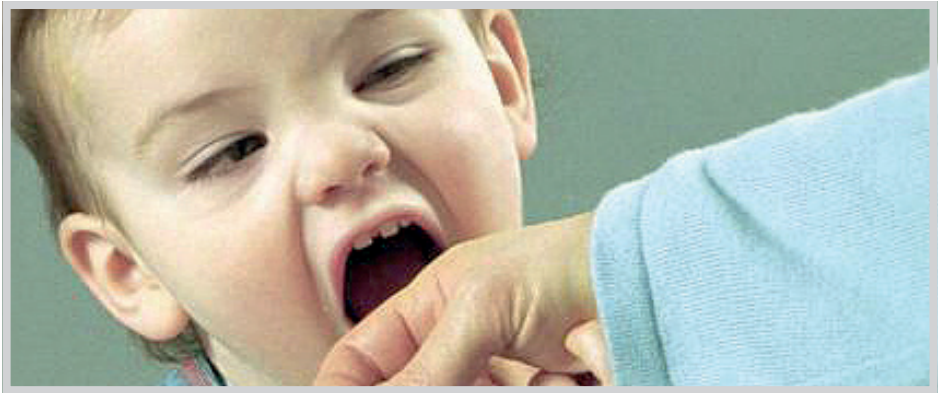
سوالات جهت دار نپرسید

گاهی طرح بعضی سوال ها جهت دار است و به شنونده القا می کند که چگونه پاسخ دهد و این که پاسخ مشخصی را بدهد؛ برای مثال اگر سوال شود که «من به نماز اول وقت خیلی اهمیتی می دهم و از افراد کاهل نماز خوشم نمی آید. شما چطور؟» طبیعی است که برای ایجاد احساس رضایت در طرف مقابل باید پاسخ پلی داد، هر چند که در واقع چنین نباشد. بنابراین بهتر است این گونه سوال شود: نظر شما در مورد انجام وظایف دینی مانند نماز خواندن و نخواندن چیست؟ این شیوه سوال پرسیدن القا کننده نیست و فرد را وادار می کند نظر شخصی خود را ارائه دهد.

۲ سوال کاربردی برای تشخیص میزان کنترل ششم

از ایشان در باره شیوه برخوردشان با مشکل، می توانید این گونه پرسید که اگر خانم شما از رفتار افراد خانواده تان ناراحت شود و قهر کند و نخواهد رفت و آمد کند شما چه فردی اهل سفر هستید و حداقل فصلی یک بار باید به یک سفر هر چند کوچک بروید؛ بنابراین تمایل دارید همسر آینده تان نیز دارای چنین روحیه ای باشد و با شما در سفرها همراه شود. برای این که از نظر واقعی طرف مقابل تان مطلع شوید و پاسخ صادقانه ای از ایشان دریافت کنید می توانید پرسید: اگر همسر آینده شما اهل سفر کردن و مسافرت نباشد و در این زمینه با شما همراهی نکند، نظر شما چیست؟ در مثال دیگری می توانید پرسید: برای روز مادر یا پدر برای مادر یا پدرتان چگونه هدیه می خرید، آیا با خواهر و برادرها هم یانکی؟ این سوال دو موضوع را روشن می کند، یکی میزان روابط بین خواهر و برادرها

در شناخت بهتر به شما کمک کند.



عکس: ژوئینی است

پسر م اطرافیان را غافلگیرانه گاز می گیرد

پسر م خیلی لجبازی می کند و بعضی مواقع حتی با دست

خودش به سرش می زند یا اطرافیان را غافلگیرانه تنک

می زند یا گاز می گیرد. لطفاً راهنمایی بفرمایید.

است. اگر کودک چیزی می خواهد که به آن نمی رسد، با گاز گرفتن با زدن، این پیام را می دهد که «باید مرا به خواسته ام برسانید»، در این شرایط اگر بلافاصله پاسخ مثبت بگردد، به تدریج این رفتار در او تثبیت می شود چون: «هر رفتاری که پاداش بگیرد تکرار می شود». این به سن فرزند شما بستگی دارد که چه راه حلی را انتخاب کنید: می توانید حواس او را با جایگزین کردن موضوع جدید پرت کنید، قرار داد های ساده و قابل اجرا وضع کنید یا به دلیل صبر و پذیرش کودک او را تشویق کنید.

یادگیری

بر خاشگری می تواند به شکل های مختلف آموخته شود. تماشای فیلم یا کار تونی که تصاویر خشن دارد، دیدن اطرافیان در حالی که با هم دعوا می کنند، مشاهده کودک دیگری که با گاز گرفتن به هدف خود دست می یابد و ... این ها نمونه های یادگیری مشاهده ای هستند. تاحی که ممکن است، این الگوها را از محیط اطراف کودک حذف کنید.

تشویق و یادگیری

گاهی اوقات والدین به کارهای جالب و جذاب فرزند کوچک خود می خندند و ناخواسته او را به تکرار رفتاری ترغیب می کنند. شاید وقتی برای اولین بار، یک کوچولوی یک ساله با دست به سر خود بزند به نظر جالب یا حتی خنده دار برسد اما این تشویق، به نوعی، آموزش رفتار پر خاشگرانه است! فراموش نکنید: «هر رفتاری که پاداش بگیرد، تکرار خواهد شد.»



مهتاب منوچهری

روانشناس تربیتی

یکی از دلایل پر خاشگری، دست نیافتن به هدف