



کمیته تخصصی است

## مشاوره ازدواج؛ کی و کجا؟

پاسخ‌هایی به رایج‌ترین سوالات دختر و پسرهای دم‌بخت درباره جلسه مشاوره ازدواج، پیش‌نیازهایش و ... که کمتر به آن پرداخته شده است

**نگار مظلوم‌حسینی** | دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

**محوری**

ضرورت مراجعه به روان‌شناس و کمک گرفتن از او برای تصمیم‌گیری نهایی درباره ازدواج که اتفاقی سرنوشت‌ساز است، مسئله مهمی محسوب می‌شود که خوشبختانه تاحدی در جامعه جا افتاده است. امروزه دختر و پسرهای بیشتری برای این تصمیم مهم زندگی خود، کمک تخصصی می‌گیرند تا زندگی مشترکشان را با اطمینان بیشتری شروع کنند اما یک سری سوالات مهم در این جا مطرح می‌شود که کمتر به آن‌ها پاسخ داده شده ولی کاربردی هستند. مثلاً زمان مناسب مراجعه به مشاور برای ازدواج چه زمانی است؟ آیا از همان ابتدا و بدون هیچ پیشینه ذهنی از طرف مقابل باید به مشاور ازدواج مراجعه کرد؟ آیا بهتر است تا حدودی شناخت به دست آید و با سوالات و دغدغه‌های مشخص‌تری مراجعه کرد؟ قبل از رفتن نزد مشاور ازدواج باید در چه موضوعاتی به جمع‌بندی برسیم؟ پیش‌آمادگی‌های رفتن به مشاوره ازدواج چیست؟ و...

❖ **سوالاتی که جواب مشخصی ندارد** | مراجعه به مشاور برای ازدواج جواب مشخصی واقعیت این است که این سوال یعنی بهترین زمان ندارد. در واقع جواب به سوال زمان در دست مراجعه

به روان‌شناس برای تصمیم‌گیری درباره ازدواج بسیار تابع شخصیت و شرایط مراجعه‌کنندگان است. ممکن است شما هیچ زمینه ذهنی یا هیچ اطلاعاتی در خصوص ملاک‌ها و خواسته‌های خودتان، انتظاراتان از زندگی مشترک، نقش‌هایی که حاضر هستید به عهده بگیرید یا برعکس به هیچ عنوان حاضر به بر عهده گرفتن آن‌ها نیستید، شرایطی که حاضر به زندگی در آن هستید یا برعکس به هیچ عنوان نمی‌توانید تحمل کنید، نداشته باشید و به طور کل شناخت شما از خود و خواسته‌های شما و زندگی مشترک کم است، خب در این شرایط تصمیم مناسب این است که در همان ابتدا به مشاور مراجعه کنید تا بتوانید به شناخت مناسب از خود و در حله بعد از زندگی مشترک برسید و بعد بتوانید تصمیم بگیرید که آیا این فرد خواستگار برای شما مناسب است یا نه؟

❖ **اگر ملاک‌هایتان مشخص است...** | حالت دیگری که ممکن است پیش بیاید این است که شما مقداری مطالعه در این باره داشته‌اید، زمانی را به خود اختصاص داده و در خصوص ملاک‌ها و خواسته‌های خود تامل کرده‌اید و همین باعث شده است بتوانید فرایند آشنایی و شناخت قبل از ازدواج را تا حدی مدیریت کنید و پیش‌برید اما مسائلی است که درباره آن تردید دارید یا به اصطلاح گیر کرده‌اید و نیاز به راهنمایی تخصص دارید. خب، در این حالت می‌توان کمی از دور آشنایی را زیر نظر خانواده‌ها گذراند و چندین جلسه خواستگاری برگزار و سپس به روان‌شناس مراجعه کرد.

❖ **نتیجه شرکت کردن تنهایی در مشاوره ازدواج ایده‌آل نیست** | نکته دیگری که ممکن است پیش بیاید زمانی است که

یکی از افراد تمایل به مراجعه به مشاور دارد و دیگری مخالفت می‌کند. اگرچه این حالت نامطلوب است اما حتی در این شرایط خود را از حداقل کمکی که می‌توان گرفت، محروم نکنید و به تنهایی در جلسه مشاوره ازدواج شرکت کنید. مراجعه به تنهایی شما را به نتیجه ایده‌آل نمی‌رساند اما می‌تواند اطلاعاتی به شما بدهد که در تصمیم‌گیری بهتر کمک‌کننده باشد. واضح است که باید به مشاور برای ازدواج مراجعه کرد که متخصص و متعهد باشد و از سازمان نظام روان‌شناسی کشور مجوز داشته باشد.

❖ **مطالعه و تفکر، قبل از تصمیم‌گیری برای ازدواج**

بهترین حالت این است شما قبل از این که تصمیم به ازدواج بگیرید و به دنبال فرد مناسب باشید به منابع معتبر مراجعه و درباره ملاک‌ها و خواسته‌های خود مطالعه و تفکر کنید. خود را بشناسید و بدانید از زندگی مشترک و از همسر آینده خود چه می‌خواهید، چه چیزهایی برای شما خط قرمز است و برای چه مسائلی می‌توانید مصالحه کنید. دانستن این مطالب به انتخاب شریک مناسب کمک می‌کند.

❖ **مشاوره گرفتن بدون عمل کردن به توصیه‌ها بی‌فایده است**

به عنوان نکته پایانی لازم است بگوییم مهم‌تر از زمان مراجعه به روان‌شناس، اعتماد شما به فرایند مشاوره قبل از ازدواج و تصمیم قلبی شما برای مهم دانستن این فرایند است و گرنه زوج‌های بسیاری به مشاور مراجعه و بر خلاف جمع‌بندی به دست آمده در فرایند مشاوره عمل می‌کنند پس مهم صرف رفتن به مشاوره نیست بلکه عمل کردن به توصیه‌ها و نظرات متخصص است.



## ۸ توصیه برای رفتار درست با کودکان کار

الیه توانا | روزنامه‌نگار

**فرهنگ شهریوندی**

پیش از این‌ها بارها در مطالب مختلف راجع به ملاحظات رفتاری در برابر فراری ارتباط با کودکان کار با هم حرف زده‌ایم اما مرور چندبار به این نکات خالی از لطف نیست، به‌ویژه وقتی می‌بینیم هنوز هستند کسانی که حواس‌شان نیست کوچک‌ترین بی‌دقتی‌ها وقتی پای کودکان آسیب‌دیده در میان است پیامدهای بزرگی دارد.

❶ **در ازای پولی که به کودکان کار می‌دهید، از آن‌ها کالا یا خدمات (وزن کردن، شستن شیشه خودرو و...) بگیرید تا شان حفظ شود.**

❷ **اگر به کالا یا خدمات کودکان کار نیاز ندارید، به جای پول دادن، به انتخاب خودشان برای آن‌ها غذا یا میوه تهیه کنید.**

❸ **اگر به خرید کردن از کودکان کار یا پیرای آن‌ها تمایلی ندارید، آرام و محترمانه این موضوع را به آن‌ها بگویید.**

❹ **درباره زندگی شخصی کودکان کار، درآمد و مشکلات‌شان از آن‌ها سوال نکنید.**

❺ **در ارتباط با کودکان کار از ابراز محبت افراطی، دلسوزی و تماس بدنی اغراق‌شده مثل درآغوش کشیدن پرهیز کنید.**

❻ **اگر در خیابان شاهد آزار رساندن به کودکان کار هستید، با در نظر گرفتن خطرات احتمالی، مداخله کنید.**

❼ **اگر قصد دارید لباس یا وسیله استفاده‌شده‌ای را به کودکی در خیابان بدهید، از سالم و تمیز بودن آن مطمئن باشید.**

❽ **به سهم خودتان تصور مجرم و عضو پاند‌های خلافکار بودن این کودکان را تصحیح کنید؛ آن‌ها اغلب بی‌سریعست، بدسرپرست یا از خانواده‌های فقیر هستند.**

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۷۴-۹۸۲-۴۵ به شماره موتور ۰۱۳۱۶۰۳۸ ۵۱۴۱۲۲۸۴۶۸۳۵۱۸ بنام حمید ایرانی مقفود شده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۶۶۹۱۲/۱

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ فرموز مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۸۴۵-۱۲ ج ۴۵ به شماره موتور 163A0196783 ۱۲۶۰۹۵ بنام محمد رضا یازوند مقفود شده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۶۶۹۱۲/۱

اینجانب صغیه سیاوشی دوغانی مالک خودرو پوروا به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۷۵-۸۶ به شماره شاسی ۶۱۳۰۱۷۳۴ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۳۸۳۱۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت تقاضای رونوشت المعنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
۱۳۰۱۶۶۱۰۱۴/۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۷۴-۹۸۲-۴۵ به شماره موتور ۰۱۳۱۶۰۳۸ ۵۱۴۱۲۲۸۴۶۸۳۵۱۸ بنام حمید ایرانی مقفود شده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۶۶۹۱۲/۱

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ فرموز مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۸۴۵-۱۲ ج ۴۵ به شماره موتور 163A0196783 ۱۲۶۰۹۵ بنام محمد رضا یازوند مقفود شده و فاقد اعتبار است  
۱۳۰۱۶۶۹۱۲/۱

اینجانب مجید آتش سقا مالک خودرو پیکان وات مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۱۲-۴۲۴-۲۲ به شماره شاسی ۸۰۹۰۴۱۵۰ و شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۰۰۳۹۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المعنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
۱۳۰۱۶۶۶۶۸/۱

## بلوغ و پاندای قرمز غول‌پیکر!

نگاهی روان‌شناسانه به پویانمایی «Turning Red»

که درباره وضعیت روانی نوجوانان و رفتارهای اشتباه والدین با آن‌هاست

**صدیقه معدنی** | کارشناس ارشد روان‌شناسی

**تحلیل پویانمایی**

❶ **آن‌چه این پویانمایی به تصویر کشیده است**

این پویانمایی، وضعیت روانی نوجوانان در دوران بلوغ مثل آشفتگی روحی، بی‌نظمی، استقلال‌طلبی و فرار از بررسی شدن توسط والدین، وقت‌گذاشتن با دوستان و دنبال علاقه‌مندی‌های شخصی رفتن، دمدمی مزاج بودن، فوران هیجانات تحت تأثیر بلوغ و علاقه‌مندی به جنس مخالف و ... را به تصویر می‌کشد. همچنین حس نوجوان به رفتارهای والدینش، پیام‌های قابل تاملی برای بیننده دارد. غرور نوجوانی و نداشتن علاقه به راهنمایی‌های والدین برای گرفتن تصمیم‌ها هم جزو اضطراب‌های مکرر «می‌لی» به‌ویژه در مقابل رفتارهای مادرش است. جریان بلوغ دختران و سیکل ماهانه و نحوه برخورد حمایتگرانه مادر و درک اضطراب دخترش در مواجهه با پدیده بلوغ هم در این پویانمایی، به خوبی مورد توجه قرار گرفته است.

❷ **بی‌ثمر بودن خودسانسوری هیجانی**

تبدیل شدن نوجوان به پاندای قرمز در زمانی که هیجان‌زده یا عصبانی می‌شود، از منظر روان‌شناسی یک مثال خوب به حساب می‌آید. این تشبیه و این که تنها راه نجات پاندای قرمز رفتن به داخل آب برای آرام شدن است، خیلی زیبا مفهوم کنترل هیجانی، به‌ویژه کنترل خشم را به کودکان منتقل می‌کند و این که هیجان جزئی از شخصیت ماست که باید به جای فرار از آن، خشم را تحت کنترل درآورد. مانند «می‌لی» که آن را می‌پذیرد و قصد فرار و خودسانسوری هیجانی را ندارد.

❸ **در زمان دیدن این پویانمایی به همراه نوجوان چه کنیم؟**

توصیه می‌کنم این پویانمایی را همراه با کودکان و نوجوانان خود ببینید چرا که نکات زیبا و آموزنده‌ای دارد. شما می‌توانید با همراهی و تماشای این فیلم کنار فرزندان‌تان، کنترل هیجانی را در زمان‌های حساس به کودکان آوری کنید و درباره پیام‌های این پویانمایی با هم گپ بزنید. البته شما هم به عنوان والد، باید پیام‌های این پویانمایی مانند نداشتن کنترل‌گری روی نوجوان به روش‌های اشتباه را دریافت کنید. به یاد داشته باشید شما باید به عنوان والدین و ریحان نوجوانی را که اشاره کردم مثل دمدمی مزاج بودن و بی‌نظمی و میل به دوستان پذیرید و نوجوان را درک کنید و با او دوست شوید و به او اجازه دهید با اعتماد شما و البته حمایت و نظارت شما به علاقه‌مندی‌های خود بپردازد. البته همه این نکات در پویانمایی «قرمز شدن» به صورت غیر مستقیم بررسی شده است.



برای تماشای رایگان فیلم QR را اسکن کنید



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۴۰۱ فروردین  
شماره ۲۱۳۳

### خانواده و مشاوره