

۶ نوع آمادگی که دختر ها و پسر های دم بخت برای متاهل شدن باید داشته باشند

آماده‌ای برای ازدواج؟

نگار مظلوم حسینی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه تهران

بسیاری از دختران و پسران جوان، تصور می کنند با رسیدن به بلوغ جسمانی، آمادگی های لازم برای ازدواج را پیدا کرده اند بنابراین توانایی لازم برای اداره زندگی مشترک را دارند و می توانند بر مشکلات و دست اندازهای آن فائق شوند. در صورتی که اگر یک نفر برخی آمادگی های مورد نیاز برای ازدواج را در خود رشد و پرورش نداده باشد، لزوماً با یافتن فردی که دارای تمام ملاک های مد نظرش باشد، نمی تواند ازدواج پایداری داشته باشد. وقتی این آمادگی ها نباشد، کم کم تنش ها شروع خواهد شد، دو طرف حرف همدیگر را نخواهند فهمید، درگیری ها بیشتر می شود و روز به روز از هم دور خواهند شد. بنابراین در مبحث ازدواج، خیلی مهم است که بدانیم آیا آمادگی ازدواج را داریم یا نه؟ شاید با خودتان بگویید مگر ازدواج هم آمادگی می خواهد؟

● ازدواج مانند سفری چند ده ساله است!

در جواب سوال مطرح شده، برای تان یک مثال می زنم. فرض کنید قرار است به سفر بروید. چقدر برای تان مهم است زمانی سفر بروید که حال تان خوب باشد و شرایط خوبی داشته باشید؟ به طور مثال اگر مریض باشید، دوست ندارید به سفر بروید. اگر از نظر مالی در مضیقه باشید، سفر رفتن را به تعویق خواهید انداخت. از چند روز قبل وقت قایل توجهی را صرف خرید وسایل مورد نیاز، ایجاد آمادگی های لازم برای سفر در خودتان، انتخاب همسفر و... می کنید. به این موضوع فکر خواهید کرد با چه فردی سفر بروید که بیشتر خوش بگذرد. با توجه به همه این موارد، فراموش نکنید که ازدواج یک سفر چند ده ساله است، پس خیلی مهم است که هم آمادگی های لازم برای ازدواج را کسب و هم فردی را انتخاب کنیم که در زندگی به هر دو نفر مان خوش بگذرد!

● ۶ آمادگی قبل از ازدواج

از بحث اهمیت آمادگی های قبل از دواج که بگذریم، باید بدانیم که آمادگی قبل از ازدواج، شامل چند جنبه است که در ادامه، نکاتی را در این باره خواهید خواند.

آمادگی روانی: بحث مسئولیت پذیری، توانایی مقابله با مشکلات، خوش بینی و مثبت اندیشی، توانایی تصمیم گیری مستقل و پختگی هیجانی از جمله مباحثی است که در این حیطه قرار می گیرد. شما باید به صورت جداگانه، شخصیت خودتان را در حوزه های مطرح شده بررسی کنید تا با آمادگی کامل به سراغ زندگی مشترک بروید. توجه داشته باشید داشتن آمادگی در تمام موضوعات مطرح شده در حیطه آمادگی روانی، برای موفقیت زندگی مشترک الزامی است.

آمادگی اجتماعی: بحث آمادگی اجتماعی برای همسران بسیار مهم است چون بعد از ازدواج، شما دارای خانواده جدیدی می شوید و اگر در این آمادگی دچار مشکل باشید، در رفت و آمد با خانواده همسر یا دوستان همسر به مشکل جدی بر خواهید خورد. بررسی این آمادگی در خودتان کار سختی نیست و باید نحوه تعامل تان با دیگران را ارزیابی کنید.

آمادگی مالی: این آمادگی به خصوص برای آقایان بسیار مهم است چون کفایت مرانه در زندگی مشترک تا حدی از شغل و آمادگی مالی فرد به دست می آید. همین طور اگر از طرف خانواده حمایت مالی می شوید، بهتر است بدانید هر حمایتی، دخالتی هم به دنبال دارد و این نکته ای است که از دید بیشتر زوج های جوان پنهان می ماند.

آمادگی جسمانی: برای مثال سن و سال فرد و طرف مقابل در این بخش قرار می گیرد. به طور معمول اختلاف سن بین ۲ تا ۷ سال را ایده آل در نظر می گیریم. این تفاوت در سنین بالای ۳۰ سال از بین می رود، چون فرض می شود که فرد تا ۳۰ سالگی به بلوغ فکری کامل رسیده است یعنی اگر زوجی که سن شان بیشتر از ۳۰ سال است، قصد ازدواج دارند، ضروری نیست که اختلاف سن شان در محدوده ۲ تا ۷ سال باشد. اگر چه سن به تنهایی عامل خوشبختی یا بدبختی زوج نیست ولی توصیه می شود با فردی ازدواج کنید که در این محدوده سنی باشد. ازدواج با فردی که در دهه متفاوتی با شماست، منجر به نداشتن تفاهم می شود و همچنین بعدها در فرزند پروری می تواند مشکل

ایجاد کند. همین طور از دواج در سنین پایین ممکن است باعث بروز نارضایتی در سنین بالاتر شود چون فرد در وقت ازدواج، بلوغ هیجانی نبوده و ملاک های مشخصی برای ازدواج نداشته است و در بزرگ سالی با بالا رفتن سن، ملاک هایش تغییر می کند. همین طور توصیه نمی شود که ازدواج خود را تا سنین بالا به تعویق بیندازید چون بالا رفتن سن، موجب کاهش انعطاف پذیری می شود که این ویژگی در رضایت زناشویی نقش مهمی دارد.

آمادگی اعتقادی: خط قرمزهایی که مادر زندگی برای خود داریم و باید ها و نبایدهایی که برای خود تعیین کرده ایم، باید کاملاً مشخص باشد تا بتوانیم برای طرف مقابل مان در جلسات خواستگاری به خوبی توضیح دهیم.

آمادگی خانواده ها: آیا خانواده، مستقل شدن من را می پذیرد؟ آیا طرف مقابل را به عنوان عروس یا داماد می پذیرد؟ آیا اگر روی حمایت مالی خانواده حساب باز و خانواده مطلع کنیم، این توانایی را دارند؟ بعضی از جوانان، خانواده ها را از ارتباط هایشان آگاه نمی کنند تا زمانی که تصمیم نهایی را بگیرند. این کار، در ست نیست. پنهان کردن مسئله مهمی مانند ازدواج از خانواده موجب رنجش آن ها می شود و حتی می تواند باعث بروز مقاومت در برابر ازدواج شما بشود. حتی ممکن است خانواده طرف مقابل را در این پنهان کاری دخیل بدانند و دید منفی به وی پیدا کنند. به همین دلیل است که در جلسات خواستگاری، خانواده ها با هم رفت و آمد می کنند تا با هم بیشتر آشنا شوند.

پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش درخت حافظه

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

در یادداشت برداری به روش ترسیم نقشه ذهنی یا همان درخت حافظه، ارتباط بین نکات مختلفی که از یک مفهوم مرکزی منشعب شده اند، به شکل تصویری قابل مشاهده است. درخت حافظه، یکی از بهترین روش ها برای یادداشت برداری است که نام های دیگری هم دارد. این روش بیشتر برای مطالبی که قابل سازمان دهی هستند مانند انواع آیه های ادبی، صیغه های فعل، روش رفع ابهام و... کاربرد بسیار بالایی دارد. درخت حافظه، یکی از قوی ترین تکنیک های یادداشت برداری است که در حفظ مفاهیم و به یادآوری سریع و انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلندمدت و حافظه کاری شما، بسیار کارآمد و مفید خواهد بود. برای ترسیم درخت حافظه به ترتیب زیر عمل کنید: ۱- موضوع اصلی را در پایین صفحه بنویسید و دور آن خط بکشید. سپس از این قسمت، خطی را به طرف بالای صفحه امتداد دهید. (شماره ۱ در شکل ۲) -خطوطی را از خط اصلی انشعب دهید و نکات مهم مرتبط با موضوع را در کنار این خطوط بنویسید. (شماره ۲ در شکل ۳) -اگر مطالب دیگری در ارتباط با نکات قبلی وجود دارد، خطوط قبلی را انشعب دهید و آن مطالب را بنویسید. (شماره ۳ در شکل ۴) -خطوط قبلی را با هم انشعب دهید و مطالب جزئی تر را در کنار آن ها بنویسید. (شماره ۴ در شکل) در تصویر انتهایی این مطلب، قسمتی از یک درخت حافظه را می بینید که موضوع اصلی آن، یادگیری مرحله ای است. همان طور که می بینید این شکل دقیقاً شبیه درختی است که شاخه های آن به همه طرف پراکنده شده است. البته محدودیتی در شکل ظاهری درخت حافظه وجود ندارد و باید به این نکته توجه داشت که موضوع اصلی در پایین و گوشه صفحه قرار گیرد و مطالب دیگر به ترتیب اهمیت از آن منشعب شوند. وقتی به ترسیم درخت حافظه مسلط شدید، می توانید از آن به عنوان بهترین وسیله برای دوره مطالب یا خلاصه نویسی استفاده کنید بنابراین سعی کنید این مهارت را در خود پرورش دهید. در پایان به یاد داشته باشید که فقط ۲۰ درصد اطلاعات باید روی درخت نوشته شود و ۸۰ درصد بقیه در حافظه نگهداری می شود. هنگام دوره کردن، اگر چندبار کلمات کلیدی را مرور کنید، ذهن فعال می شود و بقیه مطالب را به یاد خواهید آورد.



در پنج شنبه آینده می خوانید

یادداشت برداری به روش جدول بندی

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

به دوستان دکترم حسادت می کنم

سلام. مدرک کارشناسی ارشد دارم و خیلی از دوستانم در حال تحصیل در مقطع دکترا هستند. من هم دوست دارم در رسم را ادامه دهم ولی کار و زندگی ام نمی گذارد و همین شرایط اذیتم می کند و به آن ها حسودی ام می شود. به نظر شما چه کار کنم؟



بدون در نظر گرفتن این که ادامه تحصیل به این دلیل، یک تصمیم گیری احساسی است و در این زمینه نیاز به تصمیم گیری منطقی داریم، ترغیب به کسب مدارج عالی تر دانشگاهی می شوند. بعضی ها هم دوست دارند که در دانشگاه تدریس کنند و نام

این که به تحصیلاتم ادامه بدهم و دکترا بگیرم یا نه، سوال بسیاری از افرادی است که مدرک کارشناسی ارشد گرفته اند و در جامعه کنونی ایران زندگی می کنند. در این روزگار اهمیت کسب علم و دانش بر هیچ فردی پوشیده نیست. در دنیا معمولاً کسانی به دنبال ادامه تحصیل هستند که علاقه خاصی به کار پژوهشی دارند یا می خواهند در زمینه ای خاص متبحر شوند. اهداف افراد برای ادامه تحصیل متفاوت است و هر فردی باید اهداف ویژه ای برای خود در نظر بگیرد زیرا ۴ یا ۵ سال از زندگی، وقت و کار خود را باید صرف آن کند. در این زمینه اهداف افراد را بررسی می کنیم و شما با توجه به مزایا و معایب آن ها می توانید تصمیم بگیرید.

● مزایا و معایب دکترا گرفتن

بعضی افراد فقط به این دلیل می خواهند ادامه تحصیل بدهند که در جامعه آن ها را دکتر صدا بزنند، بدون این که در نظر بگیرند آیا اضافه شدن یک پیشوند به نام آن ها، واقعا به ۴ یا ۵ سال درس خواندن و سختی و هزینه می ارزد یا نه. بعضی دیگر به این دلیل که همسر یا پدر و مادر م از من می خواهند دکتر شوم،

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam
شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

۴۲ ساله ام در یک شرکت لبنی کار می کنم. تا مقطع متوسطه درس خوانده ام. درآمد معمولی دارم و با همسر و بچه هایم خیلی کم صحبت می کنم. راه های صحبت کردن چیست؟ بیشتر توی خودم هستم و فردی را می خواهم که عیب هایم را بگوید.

دخترم ۱۵ سال کنکور دارد. ناخوابسته حالمه شدم. بفهمد ناراحت می شود. به نظر شما به او بگویم یا تا تفهمید، چیزی نگویم؟ احتمالاً ز ایمان یک ماه بعد از کنکور او باشد. چه کنم؟ خانمی ۳۶ ساله، خانه دار، دارای سه پسر ۱۶ و ۱۳ و ۶ ساله هستم. همسر ۲۶ ساله است و از زندگی ام راضی ام. همسر مرد خیلی خوبی است، تنها مشکل این است که دو سال است، دو پسر بزرگم با هم رابطه ای ندارند، حتی به هم سلام هم نمی کنند بدون این که بحثی بین آن ها شده باشد. چندین بار هم به هر دو گفتم ولی با لبخند جوابم را می دهند. از این موضوع خیلی رنج می برم و تاکنون هر کاری کردم، موفق نشدم. همسر هم به جز نصیحت کردن به آن ها کاری نکرد. واقعا نمی دانم چه کار کنم.

پسری ۱۱ ساله و کلاس پنجم هستم. هر چه پول به دستم می رسد، خرج می کنم. چه کار کنم که پس انداز کنم؟ درس هایم ضعیف است.

دختری ۱۶ ساله ام. هفت ماهی است که با پسری در حال چت هستم البته او در شهر دیگری زندگی می کند. با این که می دانم اشتباه می کنم ولی نمی توانم این کار را ترک کنم. به راهنمایی تان نیاز دارم. این سوال، سوال خیلی از هم سن و سال هایم هست. در باره مطلب بسیار جالب اختلال بازی های دیجیتال می، می خواستم بگم من دو تا پسر ۱۴ و ۱۰ ساله دارم. هر وقت بتونم باهاشون گیم می زنم. همین باعث شده که خیلی باهام راحت باشن و منم خیلی لذت می برم از اون لحظاتی که کنارم نشستن. این رو هم به پرورنده تون اضافه کنید!