



۵ ملاک اصلی برای ازدواج که در جلسه خواستگاری باید در باره شان به جمع بندی برسید

هم ظاهرش مهمه هم اخلاقش



نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

ازدواج یکی از مهم ترین تصمیم هایی است که نقطه عطف زندگی دختر و پسر ها محسوب می شود. تصمیمی که اگر درست و اصولی گرفته شود، خوشبختی در انتظار فرد است و اگر احساسی و بدون منطق باشد، شسرايط كاملا بر عكس می شود. همه دختران و پسران دم بخت، باید برای ازدواج، آمادگی خود را محك بزنند و همین طور روی شناخت یکدیگر كار کنند بعد از آن نوبت به بررسی ملاک های افراد می رسد. در این مرحله هر فرد به صورت جداگانه باید ملاک هایی را که برای ازدواج دارد و برای او مهم است بنویسد و بعد آن ها را اولویت بندی کند. مثلا ممکن است فردی به وضعیت مادی اولویت یک بدهد و فرد دیگری آن را در مرتبه ۱۰ بگذارد. توجه داشته باشیم که این اولویت بندی بدون در نظر گرفتن خواستگار فعلی باید انجام شود. هر فردی یک سری ملاک های شخصی دارد یعنی مواردی که برای او مهم است. جدا از این ها باید دقت داشته باشیم که ملاک های اساسی را هم ذکر کرده باشیم. در ادامه نکاتی در این باره خواهید خواند.

● ملاک ها را دقیق بشناسید
ملاک های اساسی ملاک هایی است که علاوه بر ملاک های شخصی، هر فردی حتما باید به آن ها توجه کند. افراد بعد از آن باید ببینند که ملاک های اصلی را دارا هستند یا نه و در ملاک چه نمره ای به طرف مقابل می دهند. اگر فرد مد نظر ما در ملاک های اصلی نمره بالایی نگرفت یا

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشه ها- پنج شنبه ها)



همه اطرافم را شبیه ماده مخدر شیشه می بینم!

۳ ماه است که اعتیاد به شیشه را ترک کرده ام اما دارم دیوانه می شوم. همین طور که راه می روم، همه اطرافم را شبیه ماده مخدر شیشه می بینم! بعد از ترک، همه جاساز های را خالی کردم و ریختم بیرون. این روزها عجیب و سوسه می شوم. لطفا زود تر کمک کنید تا دوباره بیچاره نشدم.

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

از جمله موارد مهمی که نقش موثری در بازگشت به مصرف مواد دارد، ولع (هوس و وسوسه) است. ولع مصرف که هسته اصلی مصرف مواده محسوب می شود با میل و وسوسه به دست آوردن یک احساس خوشایند یا غلبه بر یک احساس ناخوشایند آمیخته است. متأسفانه شما به میزان و چگونگی و مدت مصرف مواد اشاره نکردید!

چرا که ترک شیشه همچون هر ماده مخدر دیگری بستگی به کمیت، کیفیت و مدت مصرف فرد دارد. به عبارت دیگر میزان وابستگی روان شناختی فرد به مخدر شیشه، در روند درمان یک فرد تاثیر بسزایی می گذارد و این موضوع می تواند رابطه مستقیمی با مدت زمان مصرف شیشه داشته باشد.

● به روال عادی زندگی تان برگردید

اگر تصور می کنید که چون مواد را کنار گذاشته اید، اقدام دیگری برای سلامت لازم نیست سخت در

منظم بودن)؟ آیا نداشتن صفت خاصی برای شما مهم است (خساست)؟ راجع به اخلاق های خاص خود با خواستگار تان صحبت کنید و از اخلاق های بارز او با خودش یا اطرافیانش مانند دوستان صمیمی یا اگر مثلا در دوران دانشجویی هم خانه داشته، سوال کنید. هیچ وقت یک منبع برای قضاوت کافی نیست از منابع متعدد کمک بگیرید.

● ملاک های مربوط به خانواده
تناسب خانواده ها در ازدواج مهم است. توصیه می شود که در بحث از دواج فردی را انتخاب کنید که هر چه بیشتر به خانواده شما شبیه باشد. هیچ گاه فکر نکنید که فرد با خانواده اش فرق دارد؛ این یک اشتباه رایج در ازدواج است. ارتباطات درون خانواده و نحوه رفتار فرد با خانواده اش نکاتی است که نباید از چشم دور ماند چون احتمال تکرار این رفتار ها در زندگی شما وجود دارد.

● ملاک های مالی
اگر توقع خاصی در این زمینه دارید بیان کنید. آیا دوست دارید همسر تان حقوق ثابت داشته باشد یا ریسک پذیری را مهم می دانید. راجع به این که چه مقدار از حقوق صرف پس انداز شود و چه مقدار خرج شود، باید با هم صحبت کنید. اولویت های زندگی برای خرج کردن و کمک های مالی به اطرافیان و حتی کمک گرفتن از بقیه هم حتما مطرح شود.

● ملاک های تحصیلی
اگر سطح تحصیلات خاصی از همسر خود انتظار دارید یا برای خودتان ایده آل های تحصیلی دارید، حتما بیان کنید. تحصیلات گرچه معیار کاملی برای سطح درک افراد نیست اما قطعاً تأثیری دارد.

● توصیه پایانی
بعد از این مرحله یعنی بررسی دقیق ملاک های اساسی، اهدافی را که در پنج سال آینده می خواهید به آن ها برسید روی یک کاغذ بنویسید. اگر اهداف شما بیشتر مبتنی بر خودتان است و هدف زوجی کم دارید، شاید شما هنوز آماده از دواج نباشید.

● ملاک های مربوط به اخلاقیات
آیا داشتن صفت خاصی برای شما مهم است (مانند

پنج شنبه ها

مشاوره تحصیلی

کنکوری ها در این یک هفته باقی مانده چه کنند؟

دکتر شکلا بوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

هفته آینده و در چنین روزی، سوت آغاز ماراتن کنکور برای دانش آموزانی که سال هاتلاش کرده اند، زده می شود. این روزها برای داوطلبان کنکور از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا بی هیچ تردیدی کنکور و نحوه حضور در آن، تاثیر به سزایی در آینده دور و نزدیک داوطلبان دارد. اما توصیه هایی برای تان داریم.

● بی خیال یادگیری مطالب جدید
در هفته آخر فرصت ندارید که مطالب جدید یا حتی مطالبی را که قبلا خوانده اید، به طور کامل مطالعه کنید بنابراین بهترین کار این است که به ورق زدن سریع کتاب های درسی بپردازید. شما در روش ورق زدن سریع، کتاب ها و جزوات یا خلاصه ها را برای تمامی دروس ورق می زنید و مطالب یا تیتراهایی را که مشخص کرده بودید مطالعه می کنید. همچنین به مطالعه حاشیه هایی که ممکن است در کنار کتاب های درسی نوشته باشید، بپردازید. برای ورق زدن سریع هر کتاب نباید زمان زیادی اختصاص دهید. هدف از این کار، مرور سریع مطالب است نه مطالعه عمیق.

● مرور تست های کنکور
دقت کنید چه مطالبی را قبل از ود فراموش می کردید و در فهم کدام یک اشکال داشتید. در مرور باید به این مطالب بیشتر تاکید کنید. از هر فصل یا مطلب، خلاصه ها، فرمول های مربوط و تعدادی از تست های کنکور های چند سال اخیر اتمرین کنید. مجموعه تست سال های قبل به شما در مرور مطالب کمک می کند.

● نخوردن حسرت گذشته
در این هفته آخر خیلی ها در این فکر هستند که چه کارهایی می توانستند انجام دهند اما انجام ندادند و فکرهایی از این قبیل. کارهایی را که انجام نداده اید، کاملاً فراموش کنید. فقط به زمان باقی مانده فکر کنید و از آن استفاده کنید. در مرور مطالب هم، استراحت کردن و پرهیز از مرور درس های مشابه با هم باید مورد توجه قرار گیرد.

● توجه به تست ها
سعی کنید که در دوره مرور، تست هایی را که طی دوران مطالعه، غلط پاسخ داده یا بی پاسخ گذاشته و بعد پاسخ شان را یاد گرفته اید، دوباره پاسخ دهید. تست زنی، علاوه بر این که مهارت شما را افزایش می دهد، به شما کمک می کند تا بدانید که تمرکز سؤالات کنکور روی چه فصولی است، از چه مباحثی و به چه شکل سؤال طرح می شود و از کدام قسمت ها، کمتر سوال می آید. سپس شما متوجه خواهید شد که به کدام مباحث بیشتر و به کدام مباحث کمتر تسلط دارید و این مباحث، چقدر در کنکور اهمیت دارند. این اطلاعات به شما کمک خواهند کرد که مباحث مهمی را که کمتر به آن تسلط دارید، بیشتر مرور کنید و بر عکس.

● شبیه سازی کردن روز کنکور
در چند شب باقی مانده، زمانی ابرای مطالعه روزنامه وار لغات و تاریخ ادبیات و همچنین دروس حفظی دیگر اختصاص دهید چرا که به تسلط هر چه بیشتر شما کمک می کند و حتما در این چندروز، صبح زود از خواب بیدار شوید و مانند کنکور در شروع روز، تست زدن را آغاز کنید. در این مرحله به زمان بندی، ترتیب دروس، تغذیه در بین تست زدن، سردی و گرمی هوا، نحوه نشستن و... توجه کنید تا کاملاً شبیه سازی کنکور بشود.