خانواده و مشاوره

روش برخورد با خواستگارهایی مثل سلمان

با خواستگار سمج مثل سلمان در نون خ، که بعد از جواب منفی دست بردار نیست؛ چه کنیم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

خوش خنده‌ترین بازیگر سریال نون خ، نقش یکی از سمج‌ترین خواستگارهای تاریخ را بازی می‌کند! سلمان، عاشق و خواستگار دختر نوری است که عشق او و ماجرای خواستگاری‌اش از شیرین در نون خ ۲ ناتمام ماند و حالا در نون خ ۳ ادامه یافته است. خواستگاری که با جواب منفی دختر و پدر دختر مورد علاقه‌اش مواجه شده اما دست‌بردار نیست. هر چند این میزان از پیگیری شاید چاشنی طنز این سریال باشد اما هر دختری تعدادی خواستگار دارد و گاهی پیش می‌آید که یک خواستگار به راحتی با جواب منفی کنار نمی‌کشد و پیشنهادش را بارها تکرار می‌کند. رد کردن خواستگار دلایل مختلف دارد، همیشه رد کردن به این دلیل که خواستگار شرایط خوبی ندارد، نیست. گاهی شرایط خواستگار خوب است اما دختر یا خانواده‌اش به دلایل مختلف آمادگی ازدواج را ندارند اما در بیشتر مواقع به دلیل تناسب نداشتن در مواردی همچون مسائل فرهنگی، اقتصادی، ظاهری، تحصیلات و ... یک خواستگار با جواب منفی روبه‌رو می‌شود. مطلب امروز ما درباره خواستگاری است که پاشنه خانه را از جا درآورده و به اصطلاح عامیانه یک خواستگار سمج است. واقعا در این مواقع چه باید کرد؟

با خودتان رو راست باشید

در قدم اول باید با خودتان رو راست باشید که آیا واقعا خواستگار را نمی‌خواهید یا خودتان هم سردرگم هستید. برای نه گفتن خود دلایل مختلف و طولانی نیاورید و هر بار پاسخ خود را تکرار کنید. اگر او بیشتر دنبال چرایی می‌گردد، دنبال دلیل تراشی نباشید چون که ممکن است پاسخ‌هایی بشنود که یا عزت نفس اش خدشه‌دار شود یا فکر کند که در آخر می‌تواند دختر را قانع کند. در واقع به صریح‌ترین حالت نه بگویید.

شخصیت خواستگار را تحقیر نکنید

در این شرایط آن چه که بیش از همه چیز باید رعایت و به آن توجه شود، رعایت ادب و احترام است. قرار نیست اگر جواب شما به فرد مقابل منفی است، حرمت و شخصیت وی شکسته یا تحقیر شود. اگر از تصمیم‌تان مطمئن هستید، جواب منفی به خواستگار بهتر است به صورت کلی و بدون ذکر جزئیات و توسط یک بزرگتر به خانواده طرف مقابل داده شود.

خواستگار را بلا تکلیف قرار ندهید

با اعتماد به نفس و محکم بعد از جمع بندی و مشورت با مشاور متخصص، نه بگویید و خواستگار را برای زمان زیادی، معطل و بلاتکلیف قرار ندهید. این موضع مشخص و محکم را هم دختر باید داشته باشد و هم خانواده‌اش همراهی کنند تا خواستگار هم تکلیف خودش را بداند.

احساساتی نشوید

ما نمی‌توانیم احساس دیگران را درباره خودمان کنترل کنیم اما می‌توانیم با حس خودمان رو راست باشیم و در نهایت شفافیت و نرمی و احترام به احساسات وی، حس خود را بیان کنیم و پاسخ منفی بدهیم. بنابراین برای گرفتن چنین تصمیم مهمی که آینده‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، احساساتی نشوید.

به رفتارهای نامناسب متوسل نشوید

برخی افراد برای مدیریت خواستگار سمج به رفتارهای نامناسب متوسل می‌شوند. رفتارهایی از قبیل تهدید کردن، ترساندن، فحاشی و متوسل شدن به زور یا مثلا گفتن این جمله که الان به مامور زنگ می‌زنم به جرم مزاحمت برای من و خانواده‌ام و .... واضح است که چنین رفتارهایی، معمولا در دسر ساز می‌شود.

دنبال برچسب زدن به او نباشید

مثلا گفتن این جملات که تو اصرار به ازدواج با من داری، دلیلش چیست؟ چون ثروت بیشتر یا تحصیلات بالاتری نسبت به تو و خانواده‌ات دارم، عاشقم شدی؟ یا .... اگر واقعا خواستگار نکات مثبتی دارد، می‌توانید خیلی کوتاه خوبی‌های او را بگویید و در نهایت بگویید به هر حال جواب من منفی است و شما می‌توانید فرصت‌های مناسب بیشتری برای خوشبختی و ازدواج داشته باشید.

از تصمیم‌تان عقب نکشید

نکته مهم که باید در نظر گرفت این است که اگر واقعا با توجه به بررسی‌ها و شرایط خود پاسخ‌تان منفی است و او و خانواده‌اش بسیار سماجت به خرج می‌دهند، شما باید با طی شدن زمان و همچنان سماجت وی، میدان را خالی نکنید. مانند عده‌ای که این روزها می‌گویند ما از همان اول شما را نمی‌خواستیم، اصرارتان ما را کلافه کرد و الان حس خوبی از ازدواجمان نداریم. فراموش نکنید از دواجی که ابدا مورد پسند یک طرف نیست، عاقبت خوش و درستی ندارد. پس ارزشش را دارد که شما سر موضع خود باشید.

از تهدیدهای او نترسید

از یک روان‌شناس کمک بگیرید. مثلا به خواستگارتان بگویید که شما برای گرفتن تصمیم درست و نهایی باید به روان‌شناس مراجعه کنید و این برایتان بسیار مهم است. اگر این نداشتن تناسب را روان‌شناس برای وی هم تحلیل کند، می‌تواند کمکی باشد تا شاید خواستگارتان بتواند مجاب شود. در این بین، از تهدیدهای او نترسید و در صورت نیاز موضوع را با بزرگترهای فامیل و خانواده طرف مقابل در میان بگذارید. به هر حال اگر فردی به هیچ شکلی اصلا قانع نمی‌شود، در واقع دارد کاملا احساسی به ازدواج نگاه می‌کند و خیلی به دنبال منطق از دواج نیست اما شما نباید چراغ منطق خود را خاموش کنید.

یک نکته مهم هم این که بهتر است خانواده‌ها، مهارت‌های زندگی را به فرزندان خود آموزش دهند تا آن‌ها در زمان ازدواج، منطقی و درست با این موضوع برخورد کنند.

سخنی با خواستگارهای سمج

اگر در خواستگاری جواب منفی شنیدید، طبیعی است که ناراحت شوید و احساس کنید که حتما عیب و ایرادهای فراوانی داشته‌اید که باعث شده است طرف مقابل‌تان به شما جواب منفی بدهد اما باور داشته باشید که با یک یا چند بار جواب رد شنیدن در خواستگاری، دنیا به آخر نخواهد رسید. سماجت بیش از حد در این باره وقتی طرف مقابل و خانواده‌اش به شما علاقه‌ای ندارند و مخالف این ازدواج هستند، عزت‌نفس و اعتماد به نفس‌تان را نابود خواهد کرد. همچنین معمولا آینده موفقی برای چنین ازدواج‌هایی حتی اگر به سرانجام برسد، دیده نمی‌شود. در صورت نیاز برای مدیریت این رفتارتان از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

قرار و مدار

روز شستن ملحفه‌ها

امروز در یک فرصت مناسب ملحفه های روی تخت، بالشت‌ها و ... رو بازکنین و همه‌شون رو بندازین تو ماشین لباس شویی تا هم شسته بشه و هم ضدعفونی. این روزها باید حواس‌تون بیشتر از قبل به رعایت بهداشت شخصی و خانوادگی باشه...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*خداداد عزیزی که از فیروز کریمی بامزه‌تر و باحال‌تره، چرا عکس اون رو توی پرونده زندگی سلام نزدین و درباره‌اش ننوشتین؟

*مطلب استفاده از نخ دندان قبل از مسواک یا بعد از آن؟ که در صفحه سلامت چاپ شده، نکته مهمی داشت که من نشنیده بودم. ممنون از شما.

*۱۰ سال از شروع زندگی مشترکم گذشته و هیچ اطلاعات درست و حسابی درباره عادت ماهانه زنان نداشتم. بعد از خواندن صفحه خانواده و مشاوره امروز، شوکه شدم که چرا تا حالا با همسرم در این باره صحبت نکردم.

*قسمت آخر در مطلب نکات طلایی بامزه بودن رو که نوشته بودین نباید شوخی طوری باشه که نیاز به تفسیر داشته باشه، همه باید برای شوهر عمه‌هاشون بفرستن! خخخ.

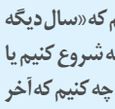
*مخاطبی که پیامک داده و گفته که از مطلب ۱۴ توصیه برای پربار شدن سال ۱۴۰۰ ممنونم، هر جور شده آخر امسال پیدات می‌کنم تا ببینم واقعا به دردت خورده یا نه؟

*جعفر در استوری‌های جواد خواجوی خیلی باحال‌تر بود تا نقشش تو فیلم نوروز رنگی. همکاری‌شون با خواجوی به نظرم جذاب‌تر بود.

*زندگی سلام عزیز، در سال نو ۱۴۰۰، برایت یک بغل گندم، دلی خشنود از مردم، برایت سفره‌ای ساده، حلال و پاک و آماده، برایت هر چه خوبی هست، دعا کردم، دعایم کن.

پسر نوجوانم فقط دنبال عشق و حال است!

پسر نوجوانی دارم که بیش از حد به آینده امیدوار است. هر چه به او می‌گویم که بیشتر درس بخوان، برو یک کار فنی یاد بگیر و ...، می‌گوید الان زود است و قبل از ۲۰ سالگی می‌خواهم به عشق و حال دنیا بپردازم. نمی‌دانم چطور کمکش کنم تا در آینده بابت این رفتارهایش پشیمان نشود.



رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، در ابتدا لازم است مشخص کنید که منظورتان از امید به آینده چیست و در ادامه تفاوت بین امید و توهم مشخص شود. فردی که امید به آینده دارد، برای خود برنامه‌ریزی می‌کند و طبق آن برنامه اقدام عملی را در دستور کارش قرار می‌دهد. از آن طرف، فردی که در توهم سیر می‌کند، تنها در ذهن اش چیزهایی را می‌پروراند و هیچ‌گاه به عمل منجر نمی‌شود. با این مقدمه و در ادامه، چند توصیه به شما داریم.

پسرتان در هویت‌یابی دچار تعارض شده است

۲۰ سالگی، مرحله ورود به دوره جوانی است و مشخصه این دوره، داشتن هدف و برنامه و برقراری روابط سالم با دیگران است. افرادی به سلامت از این مرحله عبور می‌کنند که در مرحله قبل یعنی دوره نوجوانی به کسب هویت سالم شخصیت پرداخته‌اند؛ تشکیل هویت عبارت است از: مشخص کردن چه کسی هستم و برای چه چیزی ارزش قائل‌ام و در زندگی دنبال چه هستم و در کدام مسیر می‌خواهم حرکت کنم. بنابراین اگر فرزندتان هیچ برنامه و هدفی ندارد و فقط دنبال وقت گذرانی است، احتمالا در مرحله هویت‌یابی دچار تعارض شده است و لازم است از یک متخصص کمک بگیرید تا از این سردرگمی نجات پیدا کند.

به سوالات نوجوان پاسخ دهید

بخش عمده‌ای از هویت در دوران کودکی و نوجوانی در خانواده شکل می‌گیرد بنابراین خانواده نقش مهمی در تحقق دستیابی به این هدف دارد. در دوره نوجوانی فرد سوالات زیادی را درباره ماهیت خود مطرح می‌کند و اگر خانواده به درستی به آن‌ها پاسخ ندهد، او از نظر هویت فردی، فرهنگی و خانوادگی دچار تزلزل می‌شود. نوجوانان بسیار پرسشگر و کاوشگرند، این ویژگی‌ها نشان دهنده سلامت روانی یک نوجوان است و اگر نوجوانی پرسشگر نباشد نشان دهنده وجود اختلالاتی در اوست اما متاسفانه برخی خانواده‌ها با این روحیه نوجوانان به درستی برخورد نمی‌کنند.

این چند توصیه را جدی بگیرید

با توجه به توضیحات‌تان، لازم است که چند توصیه را جدی بگیرید: در برخورد با پسر نوجوان‌تان ملایم و منطقی باشید، نظرات خود را به او تحمیل نکنید، تجارب موفقیت‌آمیزش را افزایش دهید، او را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید و نسبت به عواطف و احساساتش بی‌تفاوت نباشید.

۸ گام برای رسیدن به اهداف در پایان ۱۴۰۰

محدثه مشجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

موفقیت

همه ما وقتی به روزهای آخر سال نزدیک می‌شویم، به کارهایی که در سال گذشته انجام داده‌ایم فکر می‌کنیم. بعضی از کارهای‌مان به خوبی انجام شده‌اند که بابت‌شان به خودمان احسنت می‌گوییم اما همیشه گوشه ذهن‌مان درگیر کارهایی است که نیمه کاره رها کرده یا اصلا به سراغ‌شان نرفته‌ایم. وقتی به این کارها فکر می‌کنیم، معمولا به این نتیجه می‌رسیم که «سال دیگه حتما انجام‌شون می‌دم». خب حالا رسیدیم به سال جدید و کارهایی که معطل گذاشته‌ایم تا از شنبه شروع کنیم یا اول ماه و اول سال، در مغزمان رژه می‌روند. حالا که زمان زیادی از تمام شدن تعطیلات نگذشته است، چه کنیم که آخر سال ۱۴۰۰ همه کارها و برنامه‌های‌مان تیک خورده باشد؟

۱ معجزه کاغذ و قلم | کارهای‌تان را در ذهن‌تان نگه ندارید. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که احتمال دستیابی به اهداف و برنامه‌های نوشته‌شده نسبت به طرح‌های ذهنی، بیشتر است. این گام، فرصت تقسیم کار و کمک گرفتن از بقیه در انجام آن را هم به شما می‌دهد.

۲ پنهان کاری ممنوع | زمانی که برنامه‌تان را مکتوب کردید، آن را داخل کشو و کمد پنهان نکنید. اگر جلوی چشم‌تان نباشد، دور از ذهن باقی می‌ماند. بنابراین فهرست کارهای‌تان را جایی قرار بدهید که هر روز آن را ببینید.

۳ پله‌پله، قدم‌قدم | شما الان در ابتدای سال هستید و برای کل سال برنامه‌ریزی می‌کنید. اما برای عملکرد بهتر، پیشنهاد می‌شود برنامه‌تان را به چهار بخش تقسیم کنید. کارهایی را که تا (۱) پایان خرداد، (۲) پایان شهریور، (۳) پایان آذر و (۴) پایان اسفند باید انجام شوند، از هم تفکیک کنید. حالا تمرکز خود را روی اهداف قسمت اول که پیش‌روی شماست، بگذارید.

۴ پیش‌بینی‌های طلایی | تاریخ‌های کلیدی را در برنامه خود در نظر بگیرید. روزهای مهم زندگی‌تان را در تقویم علامت‌گذاری کنید و درباره آن‌ها در برنامه‌ریزی‌های‌تان بی‌توجه نباشید. برای مثال روز تولدتان را برای شروع یک پروژه یا کار مهم انتخاب کنید.

۵ مرورهای ضروری | حداقل یک بار در هفته برنامه‌های‌تان را مرور کنید. مثلا جمعه‌ها ساعتی برای بررسی کارها در نظر بگیرید و این سوال‌ها را از خودتان مطرح کنید: کجای برنامه‌ام هستم؟ چه کارهایی برای رسیدن به اهدافم انجام دادم؟ آیا در مسیر رسیدن به اهدافم قرار دارم؟ آیا به اعمال تغییراتی در برنامه نیاز دارم؟ آیا به کمک کسی نیاز دارم؟ چه عواملی مانع پیشرفت در برنامه‌هایم شده؟ بعد از پاسخ به این سوالات، به هر راهکاری که به ذهن‌تان رسید، به سرعت عمل کنید تا وضعیت بهتر شود.

۶ نعمت همراه داشتن | همراهی یک نفر با شما در مسیر رسیدن به اهداف و برنامه‌های‌تان، شما را مسئولیت‌پذیر می‌کند. این گام به دو معنی است؛ اگر همراه یا شریکی در اجرای برنامه‌های‌تان دارید، در شروع کار به او یادآوری کنید که مهم‌ترین وظیفه هر دوی شما انجام مسئولیت‌هاست اما اگر اهداف فردی دارید، می‌توانید در مسیر انجام آن‌ها از مشاوری کمک بگیرید که شما را راهنمایی کند یا برنامه‌های‌تان را با افراد مهم زندگی‌تان، به اشتراک بگذارید.

۷ مشخص کردن مهم و مهم‌تر | برنامه‌های‌تان را به ترتیب اولویت، شماره‌گذاری کنید. برای مثال اهداف کاری یک شرکت می‌تواند شامل این موارد باشد: ۱- سود و درآمد ۲- افزایش تعداد مشتریان ۳- کم کردن مخارج. اولویت‌های شما چیست؟ برای هر کدام از تکالیف، هدف و برنامه‌ای در نظر بگیرید. آن‌ها را بررسی کنید که زیر مجموعه اولویت‌های‌تان باشد تا مسیر درست را پیش بگیرید. همیشه با خود تکرار کنید: صبر نکن، عمل کن!

۸ ایمان به خود | همه چیز به نگرش ما بستگی دارد. اگر به برنامه‌های‌تان اعتقاد داشته باشید، هر اندازه هم مسیر رسیدن به آن‌ها طولانی باشد، به راه‌تان ادامه می‌دهید. نگرش با برنامه‌ریزی واقع‌بینانه شروع می‌شود؛ با عمل به آن ادامه می‌یابد و با تحسین رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت و کم شدن کارهای باقی‌مانده، تقویت می‌شود.

بانوان

راهنمای انتخاب لباس برای خانم‌های چهارشانه

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

خانم‌هایی که درشت هستند و در عین حال شانه‌های پهنی دارند، نمی‌توانند به راحتی سراغ لباس‌های شلوغ و طرح‌دار بروند. مگر این که حواس‌شان به این نکته اساسی باشد؛ هر قدر خطوط مورب یا عمودی در لباس بیشتر به کار رفته باشد و در عین حال رنگ‌های تیره به خصوص مشکی در پارچه لباس بیشتر دیده شود به نفع آن‌ها خواهد بود. این طوری هم لاغرتر به نظر می‌رسند و هم سرشانه‌های‌شان را پنهان می‌کنند. در ادامه توصیه‌هایی به چنین خانم‌هایی درباره پوشش‌شان برای حضور در یک دورهمی زنانه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی خواهیم داشت.

سراغ لباس طرح‌دار بروید

واقعیت این است که هر چه لباس شما شلوغ‌تر باشد، حواس خانم‌های دیگر را بیشتر پرت می‌کند و دیگر کسی متوجه درشت بودن شانه‌ها نمی‌شود. به همین دلیل رنگ‌های متنوع با طراحی‌های شلوغ و ترجیحا متوسط و همچنین پارچه‌هایی که با تصاویر گل‌ها طراحی شده‌اند گزینه‌هایی ایده‌آل برای شما به شمار می‌آیند که نباید از آن‌ها غافل شوید. قانون بالا بستن موها را با این سبک لباس‌ها به خاطر بسپارید.

یقه‌های بزرگ را فراموش نکنید

فرم یقه برای کسانی که سرشانه‌های درشتی دارند، نقشی اساسی بازی می‌کند. یکی از مناسب‌ترین انواع یقه‌ها برای این افراد مدل یقه‌های گرد و عریض است. اگر سرشانه‌های شما هم بزرگ هستند این فرم متداول باعث ظریف به نظر رسیدن آن‌ها می‌شود. این یقه منحنی شکل صاف و عریض بودن شانه‌ها را متعادل می‌کند. نکته مهم توجه به رنگ‌هاست. رنگ این مدل لباس‌ها را اول با توجه به سلیقه و بعد با توجه به فصل انتخاب کنید اما یادتان نرود که همیشه تیره‌ها در ظریف‌سازی موثرتر عمل می‌کنند! لباس‌های یقه هفت هم همیشه استایل خاصی دارند. این یقه‌ها هر قدر طویل‌تر باشند به متناسب نشان دادن شانه‌های پهن و عریض کمک بیشتری می‌کنند. کاربرد دیگر این یقه‌ها بلندتر نشان دادن بالاتنه است.

پلیسه و چین در لباس

وقتی یک دامن پفی یا چین‌دار بپوشید تمرکز کلی ظاهرتان دیگر معطوف به سرشانه‌ها و بالاتنه نخواهد بود. فقط یادتان باشد اگر اضافه وزن دارید لباس‌های چین‌دار به سایزتان اضافه می‌کند.

شلوار راسته

شلوارهای راسته اما آزاد و پلیسه‌دار عملکردی شبیه دامن‌های پفی دارند. با این تفاوت که این شلوارها قادرند قد شما را هم بلندتر نشان دهند و صد البته به اندام‌تان حجم اضافه کنند.

آویزهای بلند

یک قانون اساسی درباره پنهان‌سازی شانه‌های عریض را یاد بگیرید: اکسسوری‌های طویل به خنثی کردن اثر شانه‌های عریض کمک می‌کنند. پیشنهاد دیگر ما طبق این قانون طلایی طراحی شده است بنابراین تا می‌توانید از گردنبندهای بلند استفاده کنید تا بتوانید تمرکز را از روی شانه‌های‌تان دور کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «برترین‌ها» کمک گرفته شده است