

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM



کتاب :

دانستنیها قبل ازدواج

گردآورنده:

ابراهیم آرام

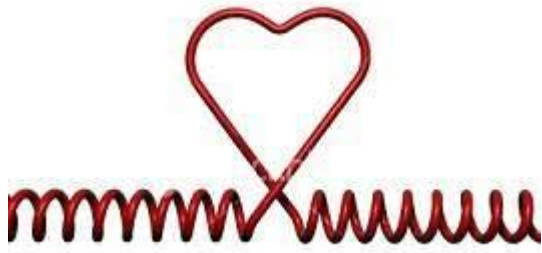
با سلام : با توجه به استقبال شما از کتاب ویروس کامپیوتر و ایمیل های شما که خواسته بودید کتابی درباره ای ازدواج تهیه کنم و به علت زیادی بحث ازدواج من اولین مجموعه ازدواج تهیه کردم که امید دارم تا پایان ماه ۲ مجموعه دیگر منتشر کنم

کتاب های ما را در سایت فقط KETABESABZ.COM دانلود کنید

تکثیر یا کپی رایت ممنوع میباشد

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

شما هم عاشقید؟



وقتی بچه بودیم، عشق‌ها کمی افسانه‌ای‌تر بودند. یعنی یا کسی عاشق نمی‌شد یا اگر عاشق می‌شد، گویی در آسمان‌ها زندگی می‌کرد و خیلی زود زبانه‌زد همگان می‌شد. عاشق شدن، موضوع پیش پا افتاده و عادی نبود و اگر

عشقی بین دو نفر شکل می‌گرفت مقدس و رویایی بود. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد که آن عشق‌های افسانه‌ای در زمانه ما رنگ باختند و شکل‌های دیگری به خود گرفتند، اما در روزگار ما، موضوع عاشق شدن، دیگر موضوع آسمانی و نادری تلقی نمی‌شود. نه از آن جهت که خود عشق، نادر و آسمانی نیست، بلکه از این نظر که عشق‌های کاذب و غیر اصیل، به سادگی با عشق حقیقی مشتبه گرفته می‌شوند.

در زمانه ما، تعداد نسبتاً زیادی از دختر و پسرها خود را گول می‌زنند که عاشق‌اند یا طرف مقابل عاشق آنهاست و متأسفانه هر روز آمار طلاق و متارکه زوجها بیشتر می‌شود. حتی روابط دوستانه و فامیلی، عمر طولانی ندارد و افراد به راحتی همدیگر را به امید یافتن افراد با محبت‌تر و موثرتر از زندگی خود حذف می‌کنند! گویی اکثر افراد در جایگاه حقیقی که در دل دیگران باید داشته باشند، قرار ندارند. یا این که جایگاه آنها، سست است و خیلی زود با هر کس یا هر چیز دیگری معاوضه می‌شوند و البته طبیعی است که چنین وضعیتی، برای دختر و پسرهای امروز ناکام‌کننده باشد. شاید به همین دلیل است که عشق و محبت هم نیاز به محک خوردن دارند تا عیار آنها معلوم شود.

در واقع، ما دیگر نمی‌توانیم هر ابزار محبتی را بدون محک خوردن باور کنیم و بدون محک زدن عشق خود و عشق طرف مقابل وارد رابطه‌ای شویم که یک عمر دوام بیاورد. به عنوان یک مشاور و روانشناس، وقتی دختر و پسرهای جوان برای مشاوره ازدواج نزد من می‌آیند و ادعا می‌کنند که عاشق هم هستند ابزار محک عشق را به آنها می‌دهم و تاکید می‌کنم که بدون محک، ادعای عشق را نپذیرند. این محک هم کار سختی نیست. هر دو طرف، هم دختر و هم پسر، اگر واقعا ادعای عاشقی دارد، قبل از ازدواج باید برای طرف مقابل قربانی بدهد! یعنی باید اقلاً یک مرتبه کاری را که انجامش برای آنها سخت است، به خاطر طرف مقابل انجام دهند. بدیهی است که این کار سخت برای

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

همه یکسان نیست، چون افراد متفاوت‌اند. اما برای هر کسی بالاخره کاری سخت، وجود دارد. ممکن است ترک کردن سیگار برای کسی کار سخت محسوب شود. برای یک نفر کنار گذاشتن دوست نامناسبش سخت باشد، برای دیگری تغییر نوع لباس پوشیدن، ترک برخی عادات یا ... کار سختی باشد و همین طور الی آخر. در هر حال هر یک از طرفین باید کاری سخت را که البته حق و حقوق شخص ثالثی در آن، از بین نرود، برای طرف مقابلش انجام بدهد و اگر نمی‌خواهد این کار را انجام دهد دیگر ادعای عاشق و شیفته و واله بودن معنا ندارد و حقیقی نیست.

نشانه‌های محبت حقیقی

علاوه بر محک محبت، نشانه‌هایی هم وجود دارد که نشان از عشق و محبت دارند. بد نیست به این نشانه‌ها هم توجه کنیم.

عشق، تواضع می‌آورد

وقتی دو نفر همدیگر را دوست دارند، نسبت به همدیگر تواضع و فروتنی دارند. اگر دو نفر یا یکی از آنها اغلب اوقات با غرور و خودخواهی و فخر فروشی با دیگری برخورد می‌کنند، بهتر است ادعای عشق و محبت آنها را نادیده بگیریم. عاشق در برابر محبوب خود با گذشت و بی‌غرور است.

عشق، احترام می‌آورد

ممکن است احساسات در طول یک رابطه، گاهی کم و زیاد شوند، اما احترام متقابل از بین نمی‌رود، مگر این که فرد خود را مهم‌تر از طرف مقابل بداند که در این صورت، ادعای عشق او نیز، فریبی بیش نیست. طبیعی است که عقاید، سلیقه‌ها و نظرات دو نفر متفاوت باشد، اما احترام بین آنها با این تفاوت عقیده یا سلیقه نباید از بین برود. اگر یکی از طرفین مدام به طرف مقابل توهین می‌کند یا نمی‌تواند برای او و تفاوت‌هایشان احترام قائل شود، بعید است عشقی در کار باشد.

سختگیری در عشق حقیقی راهی ندارد

بهتر است ادعای افرادی که به بهانه عشق و محبت می‌خواهند به همدیگر سخت بگیرند

و طرف مقابل را تغییر بدهند یا تحقیر کنند، نپذیریم. چنین حالتی درخواست اسارت است نه بروز عشق.

عشق، محبت عملی یا کلامی به دنبال دارد

اگر کسی ادعای عاشق بودن می‌کند اما نمی‌تواند در کلام یا عمل ابراز محبت کند و محبتش را بالاخره به شکلی نشان دهد، ادعای عشق او را چندان جدی تلقی نکنید. وقتی عشق در میان هست طرفین برای خوشحال کردن همدیگر، تلاش می‌کنند. آنها همدیگر را تحسین می‌کنند و در جهت رشد و بهتر شدن، به همدیگر بازخورد می‌دهند.

عشق، با بد خلقی دائمی با معشوق، سازگار نیست

اگر کسی واقعا شما را دوست دارد نمی‌تواند مدام با شما بداخلاقی و بد رفتاری کند. ممکن است گاهی خسته یا کمی غمگین باشد اما نه همیشه. پس اگر کسی همیشه با شما بد رفتاری کرد، ادعای عشق او مقبول نیست.

عشق حقیقی در سکوت هم بارز است

عشق و محبت قلبی، را حتی در سکوت هم می‌توان حس کرد. اگر کسی هر روز قربان صدقه شما می‌رود اما نمی‌توانید عشق و احساس عاشقانه او را در نگاه و رفتارش حس کنید، لازم است بیشتر دقت کنید.

عشق با توقعات بیجا سازگار نیست

راز عشق در این است که از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید، به هر حال هر انسانی نقص‌ها و کاستی‌های خود را دارد. اما وقتی محبت در میان است لازم است به جای کاستی‌ها بر ارزش‌ها و نقاط قوت همدیگر متمرکز شوید. حسن‌های همدیگر را بزرگ کنید و عیب‌ها را کوچک بشمرید.

عشق را با تملک اشتباه نگیرید

اگر عاشقید حس تملک را از خود دور کنید. در حقیقت هیچ کس نمی‌تواند مال کسی شود و در زمره اموال شخص دیگری به حساب بیاید. شریک زندگی‌تان را با طناب نیاز به خود نبندید. توجه داشته باشید که حتی گیاهان نیز هنگامی رشد می‌کنند که آزادانه از هوا

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

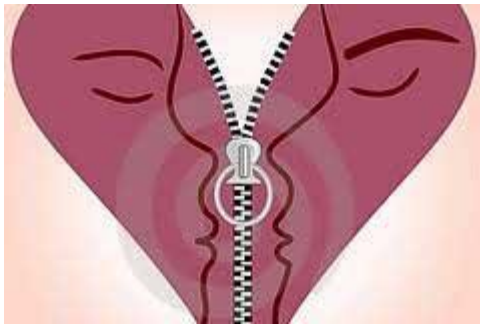
و نور آفتاب استفاده کنند. در پایان باید بگویم، بسیاری از افرادی که فریب عشق‌های کاذب را می‌خورند اعتراف می‌کنند که از همان ابتدا، می‌دانسته‌اند که عشق و محبت طرف مقابل حقیقی نیست اما به دلایلی خود را فریب می‌دادند و به حقیقت توجه نمی‌کردند. گویی گاهی انسان‌ها دوست دارند به زور به خود بقبولانند که کسی هست که آنها را دوست دارد، حتی اگر چنین نباشد. با کمی دقت و محک زدن می‌توانید از تخریب زندگی و جریحه‌دار شدن احساسات خود پیشگیری کنید. خداوند برای هر یک از ما جفت آفریده و همیشه افرادی هستند که اگر با شما آشنا شوند، می‌توانند شما را دوست بدارند. پس هرگز خود را فریب ندهید.

عشق را به زنجیر بدل نکن

شما همراه زاده‌اید و همراهید تا ابد
همراهید تا آنگاه که بال‌های سپید مرگ
توالی روزها تان پریشان کند
آری همراهید
حتی در سکوت و صلابت خیال خداوند،
اما در میانه این همراهی، جدایی باید
هان! به شمیم عطر آگین ملکوت اجازه دهید
تا در میان شما به رقص آید
!و دوست بدارید
اما عشق را به زنجیر بدل نکنید
جان‌های شما چون دو سرزمین باید و دریایش در میان
.جام یکدیگر پر کنید اما از یک جام ننوشید
از نان خود به هم بدهید اما هر دو از یک نان مخورید،

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

همگام با هم نغمه بسازید، پای بکوبید و شادمان باشید،
اما امان دهید تا هر یک در حریم خلوت خویش آسوده باشد و تنها
همانند تارهای چنگ که هر کدام تنه‌ایند
اما به کار یک ترانه واحد در ارتعاش
دل سپردن حکایتی است دلپذیر
اما دل را شاید به اسارت دادن
که تنها دست‌های زندگی خانه دل است و بس
در کنار هم بایستید اما نه بسیار نزدیک
که ستون‌های معبد به جدایی استوارند
و بلوط و سرو در سایه هم سر به آسمان نکشند
جبران خلیل جبران
منبع: زیباشو دات کام



آیا تو آن گمشده ام هستی؟

نکته ی کلیدی در انتخاب همسر مناسب این است که بدنبال شخصی با «شخصیت» و «منش» خوب باشید نه فردی که تنها از محبوبیت برخوردار است. اکثر ما در ابتدا جذب کسانی می شویم که یک ویژگی شاخص شخصیتی دارند: توانائی آنها در خنداندن ما، نرمی و لطافت آنها، علاقه به دوچرخه سواری و... در حالیکه هر یک از این ویژگی ها می توانند لذت بخش نیز باشند. اما در خوشبختی شما تعیین کننده نیستند

این منش و رفتار یک شخص است که تعیین می کند آن فرد چگونه با خود، شما و در نهایت روزی با بچه های شما رفتار خواهد کرد. منش و رفتار، زیر بنا و اساس هر رابطه ی سالم است. چنانچه رابطه را یک «کیک» فرض کنیم، ویژگی های شخصی مانند خامه و افزودنیهای روی کیک و «منش» و شخصیت فرد به مثابه خمیر مایه ی کیک می باشد

در این مجموعه مقالات شش ویژگی بنیادی را که می بایست در شخصیت همسر خود بدنبالش باشید، به شما معرفی می کنیم. این ویژگی ها واحدهای ساختمانی یک شخصیت و منش خوب محسوب می شوند. به جای پرسیدن این سؤال که: «آیا همسر مرا دوست دارد؟» می بایست از خودتان پرسید که: «آمادگی و قابلیت او در عشق ورزیدن چه میزان است؟» همین و بس. نکته ی مهم: به خاطر داشته باشید که هر آنچه را که می بخوانید در ارزیابی خود و خصوصیات شخصی خودتان نیز به کار بندید

تعهد به رشد شخصی

چنانچه بتوانید کسی را بیابید که به رشد شخصیتی خود و دیگری متعهد و پایبند باشد، از همان ابتدا بسیاری از مشکلاتی را که عده ی کثیری از زوج ها با آن روبرو هستند، نخواهید داشت

تعهد به رشد شخصی به این معناست که: همسرتان متعهد می شود که تا سرحد امکان

برای اینکه همسر بهتری باشد، بیاموزد. هنگامی کسی را دوست دارد که برای رشد، شکوفائی و تحول شخصی او ارزش و بهای زیادی قائل است. در نتیجه به سهولت و آسانی رابطه تان از همان ابتدا تضمین شده است.

صرف نظر از اینکه بگو مگوی کوچکی است یا یک بحران بزرگ، می بایست که همسرتان مایل باشد که با استفاده از تمامی منابع موجود به منظور این مهم که چگونه همسر مهربان تر و دلسوزتری باشد، بیاموزد و یاد بگیرد.

همسر متعهد به رشد شخصی مایل است که به اشکال مختلف از قبیل: کتاب، نوار، سخنرانی، سمینار و در صورت لزوم مشاوره و روانکاری، کمک و راهنمایی دریافت کند. بسیاری از روابط هنگامی که یکی از طرفین نیاز به اصلاحات را تشخیص داده ولی دیگری از همکاری سرباز می زند، دچار بحران می شوند. این چیزی است که می بایست در ابتدای رابطه به آن توجه داشته باشید. زیرا روزی چشم باز کرده و می بینید در یک بحران خانوادگی همسرتان عقیده ای به مشاوره ندارد و یا لجبازتر از آن است که یک کتاب بدست بگیرد و راجع به اینکه چگونه می توان یک رابطه را نجات داد، چیزهایی بیاموزد.

این برنامه ریزی احساسی و یا کوله بار احساسات حل و فصل نشده ی ما نیست که باعث شکست روابط می شود، بلکه انکار و نادیده گرفتن آنهاست که منجر به تخریب روابط می شود. در اینجا منظور این است که همسرتان می بایست این موضوع را که او نیز با معلولیت ها و نقائصی به رابطه آمده است، بپذیرد. خواهید دید که این خضوع رابطه ی شما را از اینکه به یک میدان نبرد تبدیل شود، باز خواهد داشت. مهم است، کسی را پیدا کنید که نه تنها به بزرگ شدن و رشد شخصی علاقمند است، بلکه در این راستا کاری نیز صورت می دهد.

سوالاتی که می توانید در رابطه با «تعهد به رشد شخصی» از همسرتان بپرسید

- ۱- ظرف ده سال گذشته در رابطه با عواطف و احساسات خود چه چیزی آموخته اید؟ این آموخته هایتان چه تغییراتی را در شما ایجاد کرده اند؟
- ۲- از روابط گذشته ی خود چه آموخته اید؟ در روابط فعلی خود تا چه حد متفاوت عمل

می کنید؟

- ۳- بزرگترین نقاط ضعف شما کدامند و فکر می کنید منشاء و خاستگاه آنها چیست؟
- ۴- چنانچه از همسر قبلی شما پرسیده شود که بزرگترین شکایت های خود را از شما بیان کند، چه خواهد گفت؟ آیا با نظر او موافقت یا خیر؟
- ۵- هنگامی که در گذشته، شما و یا روابطتان دچار بحران می شدند، از چه منابعی کمک می گرفتید؟ (کتاب، مشاوره، روانکاو و ..) آیا مفید واقع می شدند؟
- ۶- ظرف پنج سال آینده، می خواهید چه تغییراتی کرده باشید؟ مایلید از چه بخشها و یا چه ویژگیهایی از خود رهائی یابید؟ خصوصیات که مایلید واجد آنها باشید کدامند؟

ابراز روحی و احساسی

داشتن یک رابطه ی صمیمی به معنای در یک خانه زندگی کردن، نیست، بلکه به معنای سهیم شدن احساسات با یکدیگر می باشد. از این روست که دومین ویژگی که می بایست در همسر آینده خود بدنبال آن باشید، باز بودن روحی و احساسی است. به این معنی که همسر شما: احساس دارد، می داند که چه احساسی دارد، مایل است که آن احساسات را با شما در میان بگذارد، می داند که «چگونه» آن احساسات را به شما بیان کند. عذر و بهانه ی بیشماری از طرف مردان و زنانی شنیده ام که در روابطی ناشاد بوده اند و این شکایت را داشته اند که همسرشان نمی تواند احساسات خود را بیان کند. «پدرش هیچوقت به او نگفته است که دوستش دارد. بنابراین او هم نمی تواند به من بگوید که مرا دوست دارد». «شوهر قبلش خیلی او را رنجاند. بنابراین او از اینکه بمن بگوید که دوستم دارد مشکل دارد

تمامی ارزیابی های فوق دقیق بودند، اما نشان می داد که از توجه به یک نکته غافل مانده اند: چنانچه همسران نتواند احساسات خود را به کلمه کشیده و آنها را با شما در میان بگذارد، آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارد

رابطه با کسی که از لحاظ احساسی بسته می باشد، چه فایده ای دارد؟ ماندن در رابطه با کسی که نمی تواند احساسات خود را با شما سهیم شود، شکلی از «خود تنبیهی» است

از کلمه یک تعریف دیگر «باز بودن روحی و احساسی»، «سخاوت» احساسی است

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

ی سخاوت معمولاً این معنی استنباط می شود که به عنوان مثال، شخصی از لحاظ مالی سخاوتمند است و یا از وقتش براحتی برای دیگران مایه می گذارد و اما در اینجا منظورم این است که همسری را پیدا کنید که در رابطه با عشق خود با شما سخاوتمند باشد و این سخاوت احساسی بدین معناست که «آزادانه» و «به وفور» و بی هیچ «محدودیتی» از عشق خود، به شما ببخشد. به عبارت دیگر همسری که از لحاظ روحی سخاوتمند است کسی است، که به شما بگوید چقدر شما را دوست دارد و به شما نیز نشان دهد که تا چه میزان قدر و ارزش شما را می داند و در اینجا منظورم سالی یکبار، آنهم فقط در سالگرد ازدواجتان، یا فقط وقتی که شما او را تهدید می کنید که ترکش خواهید کرد، نیست. شما استحقاق آن را دارید که همسرتان، عشق و قدردانی خود را به شکلی ثابت و همیشگی به شما نشان دهد.

چنانچه همسرتان نتواند احساسات خود را به کلمه کشیده و آنها را با شما در میان بگذارد، آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارد.

نقطه مقابل سخاوت روحی، «خساست روحی» می باشد. بدین معنی که همسرتان عشق و احساسات خود را از شما دریغ کند. گویی که «موجودی» او چنان محدود است که تنها مقادیر ناچیزی از آن را به شما ارائه می دهد. کسانی که از لحاظ احساسی خسیس هستند، عملاً شما را وادار می کنند که از آنها «گدائی عشق» کنید. بطوری که مجبور باشید احساسات آنها را بزور از آنها بیرون بکشید. در غیر اینصورت چیزی به شما نشان نمی دهند و متعاقب آن نیز از شما انتظار دارند که خرده نانی را که به شما داده اند، همه جا جار بزنید و آن را بزرگ جلوه دهید. چنین کسانی به احتمال زیاد هرگز نیاموخته اند که چگونه «دوست بدارند»، اما این مشکل خود آنان است، نه مشکل شما. چنانچه بدنبال یک شغل «تمام وقت» معلمی نیستید، از رابطه با کسانی که از لحاظ احساسی خسیس می باشند، برحذر باشید.

باز بودن احساسی همسرتان، به شما امکان می دهد که به درونیات او دسترسی داشته باشید.

باز بودن عاطفی یک شخص، کلید قلب او را به شما می دهد

تحقق قولی که در ابتدای ازدواجتان به یکدیگر دادید نیز چیزی جز این نیست. هرگز به چیزی کمتر از آن قناعت نکنید.

سوالاتی که در رابطه با باز بودن احساسی همسرتان، می توانید از او بپرسید:

- ۱- آیا در هنگام بیان احساسات خود با کسانی که دوستشان دارید، احساس راحتی می کنید؟ در حال حاضر در زندگی خود به چه کسی می گوئی که: «دوستت دارم»
- ۲- صحبت راجع به چه احساساتی بیش از بقیه برایتان مشکل است؟ صحبت راجع به کدامین احساسات برایتان ساده است؟ آیا این موضوع با گذشت زمان تغییری نیز کرده است؟
- ۳- آیا بخش هائی از وجود شما هستند که صحبت راجع به آنها با دیگران برایتان راحت نیست؟ فکر می کنید که چرا اینطور است؟
- ۴- معمولاً چه وقت دلتان را می گشائید و از احساسات خود با دیگران صحبت می کنید؟ بعد از اینکه این کار را کردید، چه احساسی دارید؟
- ۵- آیا فکر می کنید که عدم توانائیتان در بیان احساسات، در روابط شما مشکلاتی سبب شده باشد؟
- ۶- چنانچه از نزدیکان شما بپرسم که آیا از لحاظ روحی و احساسی باز هستید یا خیر، چه خواهد گفت؟

عشق های آینه وار

زن شکایت می کرد که هیچگاه نمی تواند به شوهر خود اعتماد کند. هنگامی که از شوهر او پرسیدم که آیا این اتهام همسر خود را قبول دارد یا نه، در دفاع از خود گفت: «من فقط وقتی دروغ می گویم که راحت نتوانم راستش را بگویم.» قسمت وحشتناک داستان این است که مرد واقعاً باور داشت که بی صداقتی او اصلاً اشکالی ندارد.

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن از ضروری ترین اجزاء یک رابطه ی سالم می باشند. دانستن این موضوع که می توانید روی همسر خود حساب کنید، حس امنیت فوق العاده ای به شما خواهد داد، چرا که او در همه حال با شما صادق می باشد. از طرف دیگر چنانچه در ترس دائمی از اینکه همسرتان به دلائلی به شما دروغ بگوید، زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست که در رابطه تان بیاسائید و همواره در تنش، تردید و

انزجار بسر خواهید برد. اثرات دراز مدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد بنفس شما و نیز رابطه تان مخرب خواهد بود. یکی از مخرب ترین راه هائی که زوجین می توانند عشق، شور و حرارت رابطه ی خود را بکشند و صمیمیت را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است.

این امکان وجود دارد که کسانی که به کرات حقیقت را «دستکاری» می کنند، نسبت به دنیا این نگرش را داشته باشند که: «زندگی آنقدرها هم منصف نیست.» اینگونه افراد، به بی صداقتی خود تنها به عنوان یک استراتژی به منظور رسیدن به منافعشان می نگرند. به عبارت دیگر، یقیناً اشکالی در سیستم ارزشی آنان به طور ذاتی وجود دارد. وقتی شما با یک دروغگو زندگی می کنید، در نهایت خواهید دید که دروغ های او را می پوشانید. و خود نیز به مانند او به یک دروغگو مبدل می شوید.

پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد به معنای جستجوی

کسی است که با خود صادق باشد: انسانهای زیادی وجود دارند که به شما دروغ نمی گویند، اما به خودشان دروغ می گویند. صداقت از خود شخص شروع می شود. بدین معنی که می بایست از کسانی که استاد خود فریبی هستند، برحذر باشید. ممکن است به خود بقبولانید که همسران انسان صادقی است، اما بیاد بیاورید که او از رویارویی و پذیرفتن خیلی از مشکلات خود اجتناب می ورزد. در اینجا موضوع این نیست که او دروغگو است، می توان گفت که او چندان با خودش صادق نیست.

آیا همسران تحت عنوان معامله و تجارت به مشتریان و یا همکاران خود دروغ می گوید؟ آیا همسران حقیقت را راجع به زندگی خود از خانواده اش پنهان می کند؟ آیا همسران اغلب کارهائی را که شما فکر می کنید از روی بی صداقتی است، توجیه می کند؟ چنانچه در صداقت همسران مردد هستید، حس احترام خود را نسبت به او از دست خواهید داد و مشکل خواهید توانست که به رفتار او در قبال خود اعتماد کنید.

چه احساس فوق العاده ای است ، کسی را دوست داشته باشیم که بارها و بارها به من ثابت کرده است که می توانم همواره به صداقت و راستگویی او اعتماد کنم.

یک همسر صادق

- ۱- هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد
 - ۲- اینطور نیست که به خاطر دفاع از خود، فقط آنچه را که شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید
 - ۳- بدون اینکه مجبور باشید با سیاست و یا با زور حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما در میان خواهد گذاشت
 - ۴- به دنبال همسری باشید که در رابطه با احساسات خود رک و صادق باشد و اعمال و گفتارش با یکدیگر همخوانی داشته باشد
- هنگامی که همسرتان به طور دائم و همیشگی با شما صادق است، طبیعتاً به او اعتماد خواهید کرد

سوالاتی که در رابطه با صداقت می توانید از همسر خود بپرسید

- پرواضح است که چنانچه همسرتان یک دروغگوی درمان ناپذیر باشد، به سوالات زیر (صادقانه پاسخ نخواهد داد. به احساسات خود اعتماد کنید و مراقب حرکات و رفتارهایش باشید تا که دریابید پاسخ هایش منعکس کننده ی صداقت او هستند، و اینکه آیا می توان (به او اعتماد کرد یا خیر
- ۱- آیا فکر می کنید که زن و شوهر می بایست در رابطه با همه چیز با یکدیگر صادق باشند، یا اینکه می توانند، چیزهایی را برای خود خصوصی نگه دارند؟ به عنوان مثال...؟
 - ۲- آیا در روابط خانوادگی کسی به شما دروغ گفته یا خیانت کرده ؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی در شما بوجود آمد؟
 - ۳- آیا هرگز در روابط خانوادگی دروغ گفته یا خیانت کرده اید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا دوباره این کار را انجام خواهید داد؟
 - ۴- چنانچه بخواهید دروغ بگوئید، در مورد چه چیزهایی در رابطه تان دروغ خواهید ... گفت؟ وضعیت شغلی، روابط با دوستان یا
 - ۵- اگر از اطرافیانتان بپرسیم که آیا صادق و قابل اعتماد بودید یا خیر، چه جواب خواهد داد؟ چرا؟
 - ۶- فکر می کنید اساساً چه کارهایی «درست» و چه کارهایی «غلط» هستند و انجام دادن چه کارهایی برای شما مسئله ای نیست (تقلب در پرداخت مالیات بر درآمد، لوازم

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

اداره یا محل کار را به خانه آوردن، ریختن زباله و آشغال در خیابان، برداشتن پولی که پیدا کرده اید و...؟
(آیا همین حالا نیز با من صادق هستید؟ (مراقب عکس العمل چشمهای او باشید - ۷)

دوست داشتنی اما بی تعهد

بسیاری از افراد آمادگی داشتن رابطه ای جدی را ندارند. ممکن است این افراد حتی بسیار نیز دوست داشتنی باشند، ممکن است حتی شما را نیز خیلی دوست داشته باشند؛ اما چنانچه به سطح مورد قبولی از پختگی و مسئولیت پذیری نرسیده باشند، احساس خواهید کرد که بیشتر یک بچه را به فرزند خواندگی گرفته اید تا اینکه «معشوقی» برای خود یافته باشید. می بایست آن دسته از ما که از «ناجی بودن» لذت می بریم، به هنگام انتخاب همسر مصرانه به ویژگی فوق تاکید داشته باشیم؛ وگرنه در نهایت خواهید «گفت: «همسرم را بی نهایت دوست دارم، اما ای کاش کمی بزرگ می شد»

در زیر برخی از نشانه هایی که دال بر پختگی همسران، در نتیجه آمادگی او برای داشتن یک رابطه می باشند، آورده شده است:

:همسران می تواند، از خود خوب مراقبت کند. و قادر خواهد بود که برای تامین اقتصادی خود نتیجه تلاش کرده و نتیجه مناسب می گیرد.
مکان زندگی خود را تمیز نگه دارد.
خوب تغذیه کند.

ممکن است اینطور فکر کنید که شوخی می کنیم، اما بسیار جدی هستیم! داستان های بیشماری از مردها و زنهایی شنیده ایم که عاشق کسانی بودند که نمی توانستند از خود مراقبت کنند، بزرگسالانی بودند که همیشه یا بیکار بودند یا از خانواده و دوستان خود پول قرض می گرفتند و یا در سردرگمی زندگی می کردند.

دنیای خارجی ما انعکاسی از دنیای درونمان است

آیا همسران مسئولیت پذیر است؟ مسئولیت پذیری به این معنی است که به آنچه وعده داده ای، عمل کنی. به این معنی است که فراموش نمی کنید صورتحساب ها را پرداخت کنید، سر قول خود می ایستید، به موقع قرار ملاقاتهایتان می رسید و دیگران را به اصطلاح «نمی کارید». مسئولیت پذیری این نیست که «بگوئید» مسئولیت پذیرید.

مسئولیت پذیری، «مسئولانه» عمل کردن است. مسئولیت پذیری یک «مفهوم نیست، یک «عمل» است

بخشی از پختگی و مسئولیت پذیری این است که «مسئول» و یا «پاسخگو» باشیم. ما مسئولیت زیادی به بچه ها واگذار نمی کنیم، زیرا می دانیم که به قدر کافی پخته نیستند تا از عهده آن برآیند. وقتی همسری «غیرمسئول» پیدا می کنید، در واقع بچه ای را برای خود یافته اید که فقط بدن و اندامی بزرگسالانه دارد.

چنین همسری ممکن است دوست داشتنی باشد. حتی ممکن است شنونده و غمخوار خوبی نیز باشد، اما یقیناً آمادگی رابطه ای بزرگسالانه و تمام عیار را ندارد. چنانچه از اینکه همیشه مایوس و سرخورده تان بکنند، ناراحت نمی شوید، می توانید با چنین کسی ازدواج کنید. هر کس استحقاق آن را دارد که دوست داشته شود. اما هر کس آمادگی پذیرش مسئولیت یک رابطه ی «بالغانه» را ندارد. چنانچه اگر همسرتان «کودک» نباشد («بالغ» او شکل گرفته باشد)، می توانید با او رابطه ی موفقی داشته باشید.

مسئولیت پذیری، «مسئولانه» عمل کردن است. مسئولیت پذیری یک «مفهوم نیست، یک «عمل» است

آیا همسرتان واجد حس احترام است؟ یکی از نشانه های پختگی بچه ها، حس احترام آنها نسبت به جهان پیرامون آنها و مردم می باشد. به عنوان مثال «کودکی» که حریم هیچ چیز را محترم نمی شمارد و اسباب بازی های برادر خود را بر می دارد، باید بیاموزد که به چیزی که مال او نیست، دست نزند، یا مثلاً بعد از خوردن کلوچه و شیر برای عصرانه، به جای رها کردنشان روی میز می آموزد که به وقت مادر خود احترام بگذارد و آنها را توی یخچال برگرداند یا به جای داد زدن و کوبیدن روی میز رستوران، می آموزد که به محیطی که در آن است، احترام گذاشته و رفتار خود را تعدیل کند.

چنین همسری ممکن است دوست داشتنی باشد. حتی ممکن است شنونده و غمخوار خوبی نیز باشد، اما یقیناً آمادگی رابطه ای بزرگسالانه و تمام عیار را ندارد.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

به منظور درک اینکه آیا همسران مسئولیت پذیر است یا خیر، دقت کنید که برای

:موارد زیر چقدر احترام قائل است

احساسات شما، حریم شما، وقت شما، مملکات شما، مملکات خودش، محیط زندگیمان، کارکنانش، رئیسش، همکاریش و احساسات دیگران

سوالاتی که می توانید در رابطه با پختگی و مسئولیت پذیری از همسر آینده خود

:پرسید

- ۱- آیا معمولاً به موقع به قرار ملاقاتهایتان می رسید؟ یا اینکه معمولاً با تأخیر می رسید؟
- ۲- در چه زمینه هائی بیش از بقیه «غیرمسئول» هستید (پول، سلامتی، برگرداندن تلفن ها و...)?
- ۳- آیا تا به حال از شغلتان اخراج شده و یا استعفا داده اید؟ در صورتی که اخراج شده اید، دلایل آن چه بوده اند؟
- ۴- آیا در روابط خود بیشتر در نقش «حمایتگر» و یا حمایت شونده ظاهر می شوید؟
- ۵- چنانچه از اطرافیانتان، پرسند که آیا مسئولیت پذیر بوده اید یا خیر، چه خواهند گفت؟ فکر می کنید که مبنای این قضاوت آنان بر چه اساسی است؟
- ۶- آیا فکر می کنید که برای احساسات دیگران، احترام لازم را قائل هستید؟
- ۷- آیا معمولاً وقتی که از دیگران چیزی قرض می گیرید، آن را پس می دهید؟ آیا این کار را به موقع انجام می دهید؟
- ۸- چه احساسی نسبت به زباله ریختن در خیابان دارید؟

گذشته از پرسیدن سوالات فوق، به طرز زندگی او نیز دقت کنید، سبک زندگی **:توجه** عملی او هر آنچه را که می بایستی در رابطه با این ویژگی بدانید، به شما خواهد گفت

منبع: زیباشو دات کام



آیا ازدواج هنوز هندوانه سر بسته است؟

قدیمی‌ها از این اصطلاح زیاد استفاده می‌کنند: «ازدواج هندوانه در بسته است.» منظورشان این است که تا وارد آن نشده‌اید نمی‌توانید بفهمید چه در انتظارتان است. این حرف با توجه به رسوم گذشته که دختر و پسر بدون اینکه همدیگر را بشناسند با هم ازدواج می‌کردند منطقی به نظر می‌رسد اما الان سال‌هاست که دیگر ازدواج بدون شناخت رسم نیست. راه‌هایی هست که می‌توان در دوره آشنایی شناخت بیشتری را از طرف مقابل به دست آورد

و با آگاهی کامل وارد زندگی مشترک شد. اینها مهم‌ترین موضوعاتی است که می‌توانید با طرف مقابل درباره آنها حرف بزنید و با حرف زدن درباره آنها شناختتان را تکمیل کنید. با مطرح کردن این موضوعات هندوانه‌تان را به شرط چاقو بخرید!

با هم اهداف مشترک دارید؟

ازدواج یعنی پیوستن دو زندگی به یکدیگر. بعد از ازدواج رفت و آمدهای خانوادگی، روابط دوستی و از همه مهم‌تر اهداف آینده شما دو نفر به همدیگر می‌پیوندند. در این حالت باید هدف ۲ فرد در یک راستا قرار داشته باشد. منظور این نیست که شما ۲ نفر شغل مشترک داشته باشید اما باید به این توجه کنید که هدف‌هایتان مانع یکدیگر نباشد. برای مثال اگر یکی از دو نفر می‌خواهد تحصیلاتش را در یک شهرستان تکمیل کند، نفر مقابل نباید شغل غیرقابل انتقالی در تهران داشته باشد. قبل از ازدواج رویاهای خود را با هم در میان بگذارید و درباره برآورده کردن آنها بحث کنید. همسر شما بهترین فرد برای کمک به برآورده شدن آرزوهای شماست.

آیا به هم اعتماد دارید؟

از همسر آینده خود دروغ شنیده‌اید؟ آیا او همان شخصی است که در ۶ ماه گذشته می‌شناختید؟ او سنش را به شما دروغ نگفته بود؟ درباره وضع مالی خانواده‌اش چطور؟

درباره ماشینش، کارش و... هرکدام از این دروغ‌ها بخشی از اعتماد شما را از بین می‌برد. کافی است یک مشکل کوچک پیش بیاید تا باز دروغ‌ها یادتان بیاید و زندگی‌تان را تلخ کند.

به بچه فکر کنید

خیلی کلیشه‌ای است؟ درست است. بچه یک موضوع خیلی کلیشه‌ای و در عین حال بسیار مهم است. بخش زیادی از فلسفه ازدواج به بچه‌دار شدن برمی‌گردد و لازم است شما ۲ نفر درباره داشتن فرزند با هم توافق داشته باشید. ممکن است همسران سال‌ها آرزوی داشتن ۴ فرزند را داشته باشد در حالی که شما به داشتن یک فرزند متمایل باشید. یادتان باشد اگر فکر کنید در حال حاضر ازدواج می‌کنید و بعد از آن درباره فرزند داشتن تصمیم خواهید گرفت، سخت در اشتباهید. این موضوع شوخی‌بردار نیست. یک موضوع خصوصی‌تر درباره داشتن بچه که لازم است درباره آن فکر کنید این است که آیا واقعا دوست دارید فرزندان را با فردی که قصد ازدواج با او دارید به عنوان همسران شریک شوید؟ آیا نامزد شما به نظرتان می‌تواند پدر یا مادر خوبی باشد؟ و از همه مهم‌تر آیا دوست دارید او مادر یا پدر فرزندان باشد؟ به این سؤال در تنهایی فکر کنید و سعی کنید زندگی آینده خود را همراه با فرزند یا فرزندان‌تان مجسم کنید. پاسخ به این سؤال می‌تواند تا حد زیادی به شما در انتخاب‌تان کمک کند.

آیا قوانین زندگی مشترک را می‌دانید؟

زندگی مشترک برای خودش قواعدی دارد. شما نمی‌توانید آن‌طور که زمان مجردی بودید در زندگی مشترک هم باشید. افراد در دوره نامزدی فقط چند بار در هفته یکدیگر را می‌بینند و شکل روابطشان با وقتی با همسرشان زیر یک سقف می‌روند، فرق دارد. در این مورد هم به خودتان فکر کنید و هم به همسر آینده‌تان. ببینید توانایی از خودگذشتگی را دارید؟ آیا حاضرید بخشی از وقت، تفریحات و روابط دوستانه‌تان را فدای زندگی مشترک کنید یا نه. درباره همسران هم فکر کنید. درباره ارتباط او با خانواده‌اش سوال کنید و تا جایی که می‌توانید رفتارش را با اعضای خانواده‌اش بررسی کنید. به احتمال زیاد بعد از گذشت چند سال روابط او با شما به آن سمت میل می‌کند. به این فکر کنید که آیا روابط و مسئولیت‌پذیری او را در قبال خانواده‌اش می‌پسندید یا نه. در عین حال به این فکر کنید که آیا آمادگی وفاداری را دارید؟ شما قرار است درباره

بقیه عمرتان تصمیم بگیرید. بنابر این لازم است درست درباره همان بازه زمانی فکر کنید.

درباره کار با هم توافق دارید؟

خیلی از مردها دوست ندارند همسرشان کار کند. خیلی از زن‌ها از بعضی شغل‌ها خوششان نمی‌آید. به احتمال زیاد شغل همسر آینده شما مشخص است. درباره آن با هم حرف بزنید. اگر آن را می‌پسندید که چه بهتر! اما اگر آن را دوست ندارید، لازم است درباره آن به توافق برسید. موکول کردن تصمیم‌گیری درباره کار به صلاح شما نیست. دو طرف باید وقت آزاد خود را به طور کامل مشخص کنند تا بعدها درگیری و مشکل پیش نیاید. شاید شما روزهای تعطیل عادت داشته باشید به استخر بروید اما همسرتان سر زدن به خانواده‌اش را در این روزها ترجیح دهد. در عین حال باید به این فکر کنید که آیا وقت گذراندن با او را دوست دارید یا نه؟ از تفریح کردن با او لذت می‌برید؟ دوستانش را می‌پسندید؟ حاضرید او را برای یک مدت طولانی تحمل کنید؟

چیز دیگری که لازم است درباره آن به توافق برسید موضوع کارهای خانه است. امروزه که هم زن‌ها کار می‌کنند و هم مردها، منصفانه‌تر این است که هر ۲ در کارهای خانه شریک باشند. بهتر است قبل از ازدواج این موضوع را مشخص کنید تا از دلخوری‌های بعدی جلوگیری شود.



درباره مسائل مالی به توافق برسید

از مشخصه‌های ازدواج اشتراک در مسائل مالی است. شما بعد از ازدواج یک خانواده

خواهید بود. برای شبیه‌سازی می‌توانید به خانواده خودتان فکر کنید. شما و پدرتان چه حالتی در مورد پول دارید؟ درباره همسرتان هم کم و بیش اینگونه خواهید بود. بعضی از زوجین کمتر در مسائل مالی شریک می‌شوند و هر کدام حقوق و حساب‌های جداگانه دارند و بعضی بیشتر با هم مشترک می‌شوند. شما باید سبک خودتان را انتخاب کنید ولی در هر ۲ صورت شما با هم شریک خواهید بود. باید به این موضوع فکر کنید که آیا می‌توانید در مورد پول راحت با هم صحبت کنید یا نه. آیا حاضرید صادقانه میزان درآمد ماهانه‌تان را با همسر آینده‌تان در میان بگذارید و آیا این از خود گذشته‌گی را دارید که اگر لازم شد در آمدتان را برای زندگی مشترک هزینه کنید؟ در دوره آشنایی و دوره پیش از ازدواج معمولاً بر سر خرید لوازم مورد نیاز زندگی ممکن است به مشکل برخوردید. ببینید آیا می‌توانید این مشکلات را به آسانی حل کنید؟ اگر به هیچ وجه نمی‌توانید با سلیقه مالی طرف مقابل هماهنگ شوید، لازم است پیش از ازدواج با یک مشاور مشورت کنید.

خلق و خوی او را می‌دانید؟

آیا تا کنون همسرتان را در موقعیت‌های سخت دیده‌اید؟ موقع عصبانیت، غم، دعوا یا دلخوری. خیلی از افراد در موقعیت‌های بحرانی شخصیت دیگری از خود بروز می‌دهند. اگر به اندازه کافی در دوره نامزدی با هم معاشرت کرده‌اید حتماً به این موقعیت‌ها برخورد کرده‌اید. رفتار طرف مقابل در بحران تعیین‌کننده است. شما نمی‌توانید تضمین کنید همیشه در زندگی شرایط خوب و خوش باشد و هیچ‌گاه با هم به مشکل برخورد.

یکدیگر را خوب می‌شناسید؟

هیچ آدمی کامل نیست. شما باید تمام جوانب منفی همسرتان را بدانید و با توجه به آنها درباره او قضاوت کنید. دقت کنید وجه منفی همسر آینده شما نباید نقطه ضعف خودتان باشد. فرض کنید همسر آینده‌تان در جمع خجالتی است اما شما به افراد معاشرتی علاقه دارید. اگر مایل هستید اخلاقی را در همسرتان عوض کنید باید او را در جریان بگذارید. جمله رایج «بعدها درست می‌شود» بدترین جمله‌ای است که می‌توانید پیش از ازدواج به آن فکر کنید.

منبع: مجله زندگی ایده ال

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com



نکات کنکوری روز خواستگاری

نکات کنکوری روز خواستگاری

در روز خواستگاری شما زیر ذره بین همه هستید. این که چطور رفتار می کنید، چطور صحبت می کنید و حتی چطور لباس پوشیده اید، روی قضاوت خانواده دختر تاثیرگذار است. بنابراین این نکته ها را بخوانید و سعی کنید مراقب رفتارتان باشید. منظورمان البته این نیست که نقش بازی کنید. فقط سعی کنید رفتار شایسته ای داشته باشید.

دقت کنید

قرار است یک عمر با هم زندگی کنید، پس به رفتار و گفتار همدیگر دقت کنید نه اینکه حواستان به گل قالی و مارک تلویزیون و پرده های قشنگ اتاق باشد. مثلا موقع حرف زدن توجه کنید ببینید که طرف مقابلتان می تواند چهارتا جمله درست و حسابی بگوید؟ اگر نه که کلا بی خیال شوید.

موبایل خاموش

همان اول کار، موبایلتان را خاموش کنید تا نشان دهید برای بقیه اهمیت قائل هستید نه اینکه مدام سرتان توی موبایل و پیامک دادن و انگری بردز باشد.

خودتان باشید

شما هر چقدر هم که بازیگر خوبی باشید، بالاخره یک روز لو می روید. پس سعی کنید خودتان باشید و دروغ نگوئید. غلو هم نکنید. شما با ۲۵ سال سن نهایتا دو سال سابقه کار دارید. کسی از شما توقع بیل گیتس بودن ندارد. دخترها هم الکی کلاس نگذارند که هر روز ۲۰۰ تا خواستگار دارند، تابلو می شوند.

لابی کنید

خانواده تان را نفروشید اما اگر نظرتان درباره هم مثبت بود، یکسری قرار و مدار را

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

همانجا توی جلسه دو نفره تان بگذارید. مثلا همانجا سر تعداد مهریه با هم به توافق برسید. البته توافق نهایی قطعا با نظر پدر و مادرتان انجام می شود

آرایشگاه بروید

همسر آینده به ظاهر شما اهمیت می دهد. برای او مهم است که شما هم «مرد» باشید هم خوشتیپ. برای همین سعی کنید قبل از خواستگاری آرایشگاه بروید و خلاصه صفایی به سر و رویتان بدهید. این درست است که شما اهل کتاب و مطالعه هستید ولی خب قطعا هیچ دختری حاضر نیست با بن لادن ازدواج کند.

عطر بزنید

واقعا مهم است. اینکه بوی خوبی بدهید در نظر طرف مقابل تاغثیر بسیار زیادی دارد. حالا اگر عطر و ادکلن دم دستتان نبود، لااقل ۵ هزار تومان بدهید یک ضد عرق بخرید، مخصوصا در فصول گرم سال، به شدت توصیه می گردد

پوآرو نشوید

تحقیق بکنید اما به اندازه. نروید توی تمام نقاطی که خانواده طرف مقابل یک روز از آنجا رد شده و از مردم پرس و جو کنید. هیچ کس در طول زندگی اش بدون اشتباه نبوده، برای همین بی خودی مته به خشخاش نگذارید که چرا پسر عمه داماد بزرگتان دو روز در بازداشتگاه بوده؟

جنبه داشته باشید

شما که بهترین انسان روی کره زمین نیستید، پس یک درصد هم احتمال بدهیده که خانواده عروس، با این وصلت مخالفت کنند. برای همین جنبه داشته باشید و از خودتان ژانگولر درنیاورید. چیزی که زیاد است، دختر خوب دم بخت

زیاد حرف نزنید

اصلا بزرگتر برده اید برای چه؟ آثار باستانی که با خودتان حمل نمی کنید. بگذارید آنها بیشتر صحبت کنند و هر جا نظرتان را خواستند وارد بحث شوید

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

کم بخورید

این یک توصیه دوستانه است. قبل از اینکه بخواهید بروید خواستگاری همه کارهایتان را در خانه بکنید! مفهوم؟! آنجا هم آنقدر نخورید که مجبور شوید با خجالت آدرس دستشویی را بپرسید. خواستگار که دستشویی نمی رود برگرفته از: همشهری جوان

چرا زن باید از مرد کوچکتر باشد



فرهنگ سنتی ایران می گوید بزرگتر بودن مرد در ازدواج یک ارزش است و حتی در محافل و مناطق روستایی هم، شعرهایی در این خصوص سروده اند، بنابراین این گونه به نظر می رسد که اگر این ازدواج ها محکم نباشد، در مدت کوتاهی با شکست مواجه می شود. جامعه شناسان دلایل گوناگونی را در این خصوص برمی شمارند. آنان معتقدند رشد علمی و فرهنگی زنان و به دست گرفتن بازار کار و کسب و دیگر موفقیت های اجتماعی در رشد آنان و تمایل مردهای جوان برای ازدواج با آنان نقش داشته است، اما از سوی دیگر، افزایش سن ازدواج و بعد اقتصادی، از مهمترین عوامل چنین پیوندهای زناشویی است.

ازدواج زن با مردی که از خودش کوچکتر است، از دید جامعه شناسان غیر از بُعد اقتصادی، به مسائل عاطفی و احساسی مربوط است. برخی جوانان با توجه به بالا بودن هوشی که زن در برخی موارد دارد، ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرند و ترجیح بدهند با زنی ازدواج کنند که حتی تا ۱۰ سال از خودشان بزرگتر است. بخصوص که در یک سن خاص زن خیلی بهتر می تواند مرد را رام کند. اگر آن زن از موقعیت اجتماعی و اقتصادی خوبی هم برخوردار باشد که این کار آسان تر انجام می گیرد، زیرا پسرانی که حداقل لوازم زندگی را دارند برای فرار از به دست آوردن این امکانات، ترجیح می دهند. چنین ازدواج هایی داشته باشند.

در ازدواجی که مرد بر پایه عشق و یا ثروت خود را راضی کرده است که با زنی بزرگتر از خود ازدواج کند دو حالت پیش می آید: یا زن حاکم خانواده می شود و یا این مرد است که از قدرت برخوردار است. زیرا مردی که با توجه به شرایط اقتصادی زن ازدواج کرده است، برنامه ریزی می کند که چگونه از آن استفاده کند. در چنین شرایطی معمولاً جوان بودن خود را بهانه ای برای اخاذی قرار می دهد و زن نیز کوتاه می آید.

دردسرهای ازدواج با فاصله سنی معکوس

از نظر روان شناسی زن ها زودتر از مردها نسبت به مسائل زندگی عاقل تر می شوند و درکشان از مسائل درون خانواده و زندگی عمیق تر است، بنابراین مسئولیت پذیرند و یا بیشتر در این زمینه ها فکر می کنند. حال اگر زنی چند سالی بزرگتر باشد، به طور ناخودآگاه انتظار دارد که مرد هم همانند او فکر کند و مسائل را بسنجد، برای همین زمانی که انتظارش برآورده نمی شود، این تصور تداعی می شود که مرد نسبت به خانه و خانواده بی مسئولیت است و در نهایت تنش فضای خانواده را پر می کند. از سوی دیگر، مردی که با زن بزرگتر از خودش ازدواج می کند، ممکن است پس از چند سال زندگی، با فرسوده شدن جسم زن، احساس ضرر کند.

به همه این موارد سال های محدود فرزند آوری در زنان و نامحدود مردان را از نظر نباید دور داشت. در مواردی که زن اختلاف سنی زیادی با شوهرش دارد، ممکن است باروری اش به دلایل مختلف به تاخیر افتد و برای همیشه امکان مادر شدن را از دست بدهد. در شرایطی که شوهرش همچنان نخواهد و یا نتواند امکان پدر شدن خود را از دست بدهد و این موضوع خود عامل تنش های همیشگی این دسته از همسران خواهد شد.

نکته دیگری که در ازدواج های با بیشتر بودن سن دختر از پسر مطرح است، عدم تقاضا در روابط عاطفی و هیجانی بویژه روابط جنسی در بین زوجین خواهد بود چرا که اصولاً مردان در میانسالی از انرژی بالایی به ویژه در مسائل جنسی برخوردارند و زنان در سنین بالاتر پاسخگوی تمام نیاز مردان نخواهند بود و این تعارضات زناشویی و سرخوردگی در روابط اتفاق می افتد که نتایج آن می تواند باعث شکست در ازدواج، طلاق، ازدواج مجدد یا بدتر از آن باعث روابط خارج از محیط زناشویی شود.

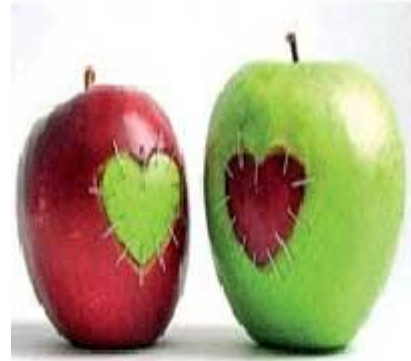
از دیگر مشکلات این گونه ازدواج ها عدم پذیرش اقتدار و مدیریت مرد است. در این ازدواج ها به نوعی جابجایی نقش ها اتفاق می افتد. معمولاً زنان در این ازدواج ها خواسته و یا ناخواسته به دلایل سن بالاتر و داشتن تحصیلات بالاتر نقش مادرانه، توصیه گرانه و نصیحت گرانه پیدا می کنند و این از نظر روانشناختی مخل یک زندگی خوب و خوشبخت خواهد بود.

بهترین و معمولی ترین وضعیت ازدواج این است که سن پسر کمی از سن دختر بیشتر باشد، یا حداقل مساوی باشند به عنوان مثال اختلاف سنی یک تا پنج سال باشد و این موضوع دلایل مهمی دارد. این در حالی است که ظاهراً در سال‌های اخیر الگوی اختلاف سنی میان زوج و زوجه تغییر کرده است و به تدریج شاهد ازدواج‌هایی هستیم که زن بزرگ تر از مرد است و این اختلاف سنی به یک تا ۳ سال و در مواردی به بیش از این و حتی تا ۱۰ سال هم می‌رسد.

البته یک نکته مهم این است که اگر ازدواج سنجیده و آگاهانه باشد و مولفه‌های دیگری مانند تحصیلات بالا، شغل خوب، خانواده اصیل و معتبر، زیبایی و... وجود داشته باشد که بتواند بالاتر بودن سن دختر را بپوشاند، تا دو سال بزرگتر بودن دختر نسبت به پسر مشکل چندانی پیش نمی‌آورد. شرایط فیزیکی و فیزیولوژی مرد و زن باید در نظر گرفته شود که در افراد مختلف، متفاوت است. همچنین شرایط خانواده‌ها، میزان نفوذ و احاطه خانواده بر فرزند نیز می‌تواند در این موضوع تاثیر داشته باشد.

در پایان به یاد داشته باشید ازدواج زن با فرد سن پایین تر به معنای بدبخت شدن نیست چرا که در مواردی خانواده‌های خوشبخت نیز در میانشان دیده می‌شود و در مجموع تاکید می‌شود سن آقا از خانم بیشتر باشد اما اگر نهایتاً سایر شاخصه‌ها خوب باشد همسان بودن سن در مواردی اشکال ندارد و در موارد کمتر معمولی که سن خانم بالاتر باشد توصیه می‌شود حتماً از این نوع ازدواج پرهیز شود.
منبع: گروه خانواده پرداد / منبع خانواده سبز

توصیه‌هایی برای شناخت پیش از ازدواج



دوران آشنایی‌های قبل از ازدواج برای بسیاری از زوج‌ها مهم و تعیین‌کننده است. باید همدیگر را بشناسند و با خصوصیات اخلاقی و رفتاری هم آشنا شوند. باید بدانند طرز فکرشان درباره‌ی مسائل گوناگون چیست و آیا در مجموع می‌توانند زیر یک سقف با هم زندگی کنند؟ به هر حال موضوع ازدواج بسیار پیچیده‌تر از این حرف‌هاست و به قول قدیمی‌ها مانند هندوانه در بسته است. اما با کمی دقت و توجه به رفتارها و رعایت توصیه‌های کارشناسان می‌توانیم بخشی از این هندوانه را قبل از ازدواج باز کنیم تا درباره‌ی انتخاب درست شریک زندگی به اطمینان برسیم و بعدها پشیمان نشویم.

در مراحل پیش از ازدواج افراد به شیوه‌های گوناگون باهم آشنا می‌شوند. برخی‌ها از طریق دوستان یا اقوام به یکدیگر معرفی می‌شوند. برخی دیگر در محیط‌های کاری همدیگر را می‌بینند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند. عده‌ای هم از طریق مراجعه به وب سایت‌های ازدواج که با همکاری سازمان ورزش و جوانان راه‌اندازی شده است نسبت به انتخاب همسرشان اقدام می‌کنند. این شیوه‌های آشنایی مهم است اما مهم‌تر از آن روندی است که زوج‌ها قبل از ازدواج طی می‌کنند و برای زندگی مشترک آماده می‌شوند.

رفت‌وآمد برای شناخت بیشتر

افراد می‌توانند به شیوه‌های مختلفی باهم آشنا شوند و در این زمینه محدودیتی وجود ندارد. اما زمانی که برای ازدواج تصمیم می‌گیرند، مهم است از نظر اعضای خانواده بهره بگیرند. اگر فکر می‌کنند ممکن است تصمیم آنها هیجانی باشد، توصیه می‌شود از مشاور کمک بگیرند. اینطور تصور نکنند خودشان قادر به حل همه‌ی مشکلات هستند.

قبل از ازدواج تعهدی وجود ندارد، اما اگر انتخاب صحیح نباشد در آینده مشکلاتی ایجاد می‌شود.

برای این‌که زوج‌ها قبل از ازدواج با خصوصیات رفتاری و اخلاقی هم آشنا شوند، باید باهم رفت‌وآمد داشته باشند. در گذشته برخی از خانواده‌ها برای اینکه بفهمند پسری برای ازدواج مناسب است، تحقیقاتی را انجام می‌دادند. تا زمانی که رفت‌وآمد وجود نداشته باشد، رفتارهای افراد و خانواده‌ها نامعلوم باقی می‌ماند. از سوی دیگر وسیله‌ی ارتباطی انسان‌ها زبان‌شان است، که وجه تمایز انسان با موجودات دیگر هم همین قدرت سخنوری است. زبان برای صحبت کردن است. پس بهتر است دختر و پسر قبل از ازدواج و شروع زندگی مشترک درباره‌ی مهریه، نحوه‌ی زندگی، برقراری ارتباط با خانواده‌ها و... باهم صحبت کنند.

متأسفانه در مواردی می‌بینیم به دلیل باورها یا تعصبات خانواده‌ها، تا قبل از برگزاری مراسم عقد، رفت‌وآمدهای کمی انجام می‌شود. به‌طور مثال ممکن است پدر خانواده اجازه ندهد دختر با خواستگارش بیرون برود. در چنین شرایطی خانواده‌ها و همین‌طور دختر و پسر می‌توانند با همین میزان ارتباط یا ارتباطات تلفنی از هم پرس‌وجو کنند و سوالات‌شان را بپرسند. حتی دختر و پسر می‌توانند در حضور خانواده در گوشه‌ای صحبت کنند. والدین دختر باید بدانند غرض ازدواج است و هیچ پسری برای آزار و اذیت برای خواستگاری به خانه‌ی کسی نمی‌رود. مادرها می‌توانند در این زمان تلفنی باهم حرف بزنند، دختر و پسر در محل کار همدیگر را ببینند و... به هر حال راه‌های مختلفی برای حرف زدن هست. اما در برخی خانواده‌ها به دلیل وجود تعصبات، بعضی از دختران ازدواج نمی‌کنند یا پس از ازدواج به دلیل نداشتن شناخت کافی، با مشکلات مختلفی روبه‌رو می‌شوند.

پرسیدن عیب نیست

یکی از مهم‌ترین نکات در زمینه‌ی آشنایی‌های قبل از ازدواج که به شناخت رفتارهای فردی کمک می‌کند «سؤال پرسیدن» است. در واقع رفتارها تا زمانی که درباره‌ی آنها صحبت نشود، ناشناخته می‌مانند. بنابراین بهتر است افراد در آشنایی‌های قبل از ازدواج باهم صحبت کنند و ارتباط بیشتری داشته باشند. آنها باید درباره‌ی هر موضوعی که



برای‌شان مهم است از همسر آینده‌شان سؤال کنند. شاید قبل از ازدواج فرد خودش را از هر نظر خوب نشان دهد، اما وقتی حرف می‌زند، رفتارهایش معلوم می‌شود.

وقتی افراد قبل از ازدواج باهم حرف می‌زنند بهتر است بدانند خیلی از حرف‌ها و نظرات قبل از ازدواج، در رفتارهای پس از ازدواج ظاهر می‌شوند. به‌طور مثال آقایی که می‌گوید مخالف کارکردن خانم در محیط مردانه است، پس از ازدواج فکرش عوض نمی‌شود.

اگر خانمی در معاشرت‌های قبل از ازدواج می‌بیند آقایی کم‌حرف است، باید از این رفتار بفهمد این آقا زیاد اهل صحبت نیست. بنابراین اگر دوست دارد شوهرش بیش از اینها حرف بزند و ساکت نباشد باید به این نکته توجه کند.

به هر حال با صحبت‌های پیش از ازدواج خیلی از رفتارها معلوم می‌شوند. ازدواج مهم است و باید انجام شود اما دربارهی آن نباید خیلی زود تصمیم گرفت. وقتی مورد مناسبی پیدا شد باید روی آن فکر کنید و با عجله تصمیم نگیرید. اگر ازدواج بدون شناخت کافی و عجولانه انجام شود، تصمیم درستی نیست. در چنین شرایطی اگر ازدواج به طلاق منجر شود اثرات بدتری برجای می‌گذارد و اگر این وسط بچه‌ای هم به دنیا آمده باشد مشکلات به‌مراتب بیشتر می‌شوند.

شناسایی مرد خسیس

یکی از خصوصیتی که ممکن است برخی از مردها داشته باشند، خساست است. این ویژگی در رفتارهای قبل از ازدواج هم خودش را نشان می‌دهد. وقتی خانواده‌ای به دختر و پسر اجازه می‌دهند باهم معاشرت داشته باشند و بیرون بروند، خانم‌ها می‌توانند با توجه به چند رفتار به ظاهر ساده به این خصوصیت رفتاری پی ببرند. به‌طور مثال به

این نکته توجه کنند که پسر آنها را کجا می‌برد، تعارف می‌کند یا نه و ... یکی از مراجعه‌کنندگان من خانمی بود که می‌گفت برای آشنایی قبل از ازدواج دوبار با آقای بیرون رفته است و آقا آنقدر او را در ماشین چرخانده که سردرد گرفته است. مدام بهانه‌جویی می‌کرده است و از جاهای مختلف ایراد می‌گرفته، حتی یک آب‌میوه هم برای ... خانم نخریده است و

علاوه بر این، مراسمی مانند روز تولد یا روز زن وجود دارد که بهتر است مردها به‌عنوان خواستگار هدیه‌ای برای خانم‌ها بخرند. به هر ترتیب نوع خرج کردن مهم است و افراد خسیس زود خودشان را لو می‌دهند. پس از ازدواج هم رفتارهایشان در قالب خرجی ندادن بروز می‌کند. خیلی از افرادی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند به دلیل خساست شوهرانشان افسردگی گرفته‌اند. مرد به مادر خودش نگاه می‌کند که در شهر کوچکی زندگی کرده و هر چند سال یکبار فقط یک چادر می‌خریده است. در نتیجه توقع چنین رفتاری را از همسرش دارد و خیلی از انتظارات دختران امروزی را نادیده می‌گیرد. به هر حال زندگی با مرد خسیس مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند.

هشدار برای اعتیاد و بیکاری

برخی از افرادی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند درباره‌ی رفتارهایی حرف می‌زنند که قبل از ازدواج از همسرشان دیده و چشم‌پوشی کرده بودند. به‌طور مثال از قبل می‌دانسته‌اند همسرشان معتاد است یا کار ندارد، اما باز هم با او ازدواج کرده بودند.

گاهی اوقات هم خانواده‌ها می‌گویند طرف زن می‌گیرد و ازدواج می‌کند، بعد مشکلاتش حل می‌شود. اگر فردی قبل از ازدواج فردی تنبل و بیکار است، پس از ازدواج هم چنین رفتاری را ادامه می‌دهد. بنابراین لازم است قبل از ازدواج به وجود چنین رفتارهایی دقت شود.

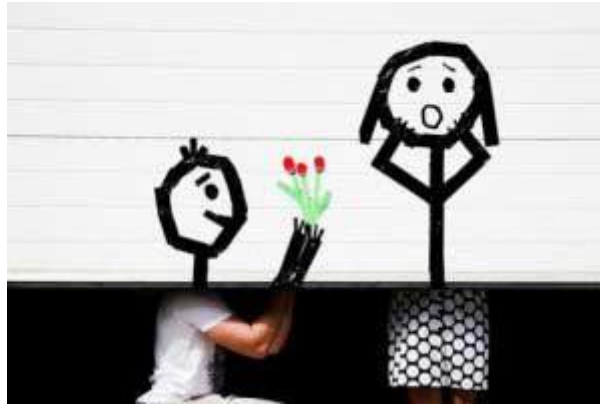
اشتغال مردها اهمیت زیادی دارد. مهم است مرد قبل از ازدواج توانایی مالی لازم را داشته و مستقل باشد. خانواده‌ها می‌توانند تا حدودی کمک کنند، اما نه خیلی زیاد. وقتی کمک‌های مالی خانواده بیشتر می‌شود فرد از خانواده‌اش تأثیر می‌گیرد و شاید دخالت‌هایی پیش بیاید که زوجها را با مشکلاتی روبه‌رو کند.

رفت و آمد با مجردها

گروهی از افراد و به‌ویژه خانم‌ها نسبت به رفت و آمد شوهران‌شان با دوستان‌شان حساس هستند و چنین رفتاری را مناسب نمی‌دانند. به همین دلیل تصور می‌کنند چنین ارتباطاتی باید محدود یا قطع شود. در صورتی‌که این خانم‌ها باید بدانند وقتی همسرشان دوستانی دارد که مدت‌هاست با آنها رفت و آمد می‌کند، نمی‌تواند این ارتباط را قطع کند. چنین روابط و رفتارهایی باید مدیریت شود، هر دو طرف شرایط را در نظر بگیرند و قبل و بعد از ازدواج درباره‌ی این رفت و آمدها درخواست‌های نامعمول نداشته باشند.

منبع: سپیده دانایی

راه هایی برای افزایش تعداد خواستگارهای تان



ما در این مطلب به بررسی رفتارهایی که باید انجام داد تا خواستگاران بیشتری داشت
:پرداخته است، که در ادامه بخش هایی از آن را می خوانید

این روزها انتخاب یک همسر مناسب برای بسیاری از جوانان یک دغدغه اساسی است. به خصوص برای دخترخانم ها که شاید قدرت انتخاب کمتری داشته باشند و باید در انتظار آمدن یک خواستگار خوب بنشینند. البته این به آن معنی نیست که دخترخانم ها هیچ نقشی در این باره ندارند آن ها می توانند با پیشه کردن برخی منس ها و البته دوری کردن از بعضی رفتارها و کردارها خواستگاران بیشتری داشته باشند. امروز در این مقاله می خواهیم درباره همین رفتارها و کردارها صحبت کنیم. البته باید به دخترخانم ها این مسئله را یادآوری کرد که نباید اجازه دهند نگرانی از این مسئله تمام زندگی و آینده شان را مختل کند.

باید بین یک دخترخانم مجرد با مشکلات روحی و خلقی و یک دختر خانم مجرد با روح و روان سالم حتما دومی را انتخاب کنند، زیرا در این صورت است که می توانند دیر یا زود ازدواج مناسبی داشته باشند. فراموش نکنید کم نیستند افرادی که اگرچه کمی دیرتر ازدواج کرده اند ولی ازدواج موفق داشته اند. ما در این مطلب به بررسی رفتارهایی که باید انجام داد تا خواستگاران بیشتری داشت پرداخته است، که در ادامه بخش هایی از آن را می خوانید

به دنبال فرد ایده آل نباشید

بیشتر افراد وقت زیادی را صرف می کنند تا بتوانند «فرد ایده آل» خود را پیدا کنند. اگر شما هم جزو این دسته هستید توصیه می کنیم با چشمانی باز پیش روی تان را نگاه کنید. البته منظور ما این نیست که به اولین خواستگارتان پاسخ مثبت بدهید. ولی کمال گرایی هم ممنوع!

باوقار باشید

بیشتر مردان به دنبال زنی خاص می گردند که تا پایان عمر کنارش بماند و با او پیر شود. زنی که اهل شکوه و شکایت نیست یا با نق نق کردن روزش را خراب نمی کند. مردها یک زن منطقی و با حساب و کتاب می خواهند که آنها را در سراسر زندگی شان حمایت کند و در موقعیت های حساس همیشه بتوانند روی کمکش حساب کنند. پس با دوری کردن از برخی رفتارهای سبک، شخصیتی متین و باوقار داشته باشید.

زیبایی همه چیز نیست

شاید برخی از دخترخانم ها به اشتباه فکر کنند «زیبایی و وضعیت ظاهری» آنان همه آن چیزی است که پسران در انتخاب همسر آینده خود ملاک و معیار قرار می دهند. از این رو با پناه بردن به لوازم آرایشی یا حتی عمل های جراحی سعی دارند برای زیباتر شدن تغییری در ظاهر خود ایجاد کنند. اما بد نیست بدانید که اولاً معیارهای زیبایی نسبی است و از فردی به فرد دیگر متفاوت است، همچنین پسرانی که به پختگی رسیده باشند، بیشتر از آن که در زیبایی چهره متوقف شوند به ظرافت ها و زیبایی های رفتاری شما توجه می کنند. از سوی دیگر برخی از دخترخانم ها نیز فقط و فقط منتظر خواستگاری خوش تیپ هستند، اگر جزو این دسته از دخترخانم ها هستید بهتر است که خیلی در قید و بند قیافه نباشید چون قیافه خوب الزاماً به معنی داشتن شخصیت خوب نیست.

وسواس را کنار بگذارید

محافظه کاری ها و وسواس های بی مورد را کنار بگذارید، اگر خواستگارهایی دارید که حاضر نیستید حرف های شان را بشنوید یا اگر گاهی فامیل و دوستان تان کسی را برای ازدواج به شما معرفی می کنند اما شما اهمیتی نمی دهید، باید کمی در نگاه تان

تجدیدنظر کنید. شاید یکی از همین موارد بتواند همسر خوبی برای شما باشد. از آمدن خواستگار نترسید و چند هفته ای زیر نظر خانواده‌ها با خواستگار های تان صحبت کنید و بعد تصمیم بگیرید، مشکلات کوچک آدم ها را بهانه نه گفتن نکنید. فراموش نکنید که هر کسی با هر شخصیتی هم که باشد، مشکلاتی دارد که می توان از آنها ایراد گرفت. مهم این است که به ویژگی های برجسته او نظر کنید، شما نمی توانید یک شخصیت بی عیب و نقص را به عنوان همسرتان انتخاب کنید چون اصلا چنین شخصیتی وجود ندارد. اما سعی کنید فردی را انتخاب کنید که بتوانید با مشکلاتش کنار بیایید و مدام به خاطرش افسرده یا عصبانی نشوید.

بگویید که توقعی ندارید

از موانع مهم پیش روی ازدواج توقعات بالاست و بسیاری از جوانان به دلیل مسائل مالی از تشکیل زندگی مشترک فراری هستند بنابراین با کم کردن این توقعات و بیان این مسئله در موقعیت های مناسب می توانید زمینه ازدواج را ایجاد کنید. همچنین یکی از مواردی که می تواند مانع ازدواج باشد و آقا را از اقدام به خواستگاری منصرف کند موقعیت اقتصادی خوب خانواده خانم است. یعنی آقا این جرات را ندارد که اقدام به ازدواج کند، شما به عنوان یک خانم می توانید سطح توقعات تان را پایین بیاورید و با بیان کردن این مسئله در جمع دوستان و بستگان که انتظارات من برای ازدواج بالا نیست به همه نشان دهید که در ذهن چه دارید تا شجاعت معرفی کردن خواستگار را پیدا کنند.

باید در درجه اول یک زن باشید

برخی از دختران، زن بودن خود را فراموش کرده اند. این که تحصیل کنند و سر کار بروند، چیز خوبی است اما متأسفانه برخی از دختران امروز از آن طرف بام افتاده اند! بخشی از زن بودن زنان، در ارتباط با همسر و زندگی مشترک و نقش مادری شکوفا می شود و اینکه مورد حمایت و دوست داشته شدن همسر قرار بگیرند. دختران در ظاهر، این قضیه را کتمان می کنند. آنها با وجود موقعیت های خوب ازدواج اما همه درها را به روی خود بسته اند. چرا که تمام زندگی شان را در کار خلاصه کرده اند، آنها می خواهند به همه نشان دهند خودشان از پس کارهایشان برمی آیند و نیازی به ازدواج نمی بینند اما اگر با خود صادق باشند، این نیاز را احساس می کنند.

فراموش نکنید مردها تمایل دارند با خانمی ازدواج کنند که در درجه اول یک زن است.

با خود مهربان باشید

دختری ناامید، عصبی و پرخاشگر که طلبکار از دنیا و دیگران است، چگونه انتظار دارد که فرد مناسبی برای ازدواج پیدا کند! دختری که هنوز با هم جنس خود نمی تواند درست ارتباط برقرار کند، چگونه انتظار دارد که دیگران به او خواستگار معرفی کنند! دختران باید روی شخصیت خود و به خصوص مهربانی با خود، کار کنند. برخی از دختران امروز به دلیل داشتن تحصیلات و شغل، بخشی از زنانگی خود از جمله مهربان بودن را کم رنگ کرده اند، در صورتی که یک مرد، حس محبت و مهربانی و حمایت همسر خود را می خواهد اما متأسفانه برخی دختران با تحصیل و شغل خود می خواهند! که قدرت خود را به رخ فرد مقابل بکشند که در این صورت مردان فراری می شوند

منبع: زندگی ایده آل

ویژگی های زن خوب برای ازدواج



ویژگی های زن خوب برای ازدواج

خواندن ذهن خاتم ها سخت ترین کار دنیاست و زمانی که موضوع ازدواج در میان باشد واقعا ناممکن به نظر می رسد اما نگران نباشید؛ علائمی هست که به شما نشان می دهد آیا او به ازدواج فکر می کند یا نه.

ویژگی زنانی که آمادگی برای ازدواج دارند 5

1- زنی که آمادگی ازدواج دارد، برای خودش محدودیت و قیدو بندهایی خواهد داشت - او می داند که از رابطه چه می خواهد و این آشنایی را باید به کدام سمت ببرد. زنی که آمادگی برای ازدواج دارد نمی گذارد شما از وقت ارزشمندش استفاده بیهوده کنید. او می داند که این رابطه یا باید به سمت ازدواج برود و یا همه چیز همین جا تمام شود. این یکی از خصوصیات دختران خوب برای ازدواج میباشد که مورد توجه مردان میباشد.

او برای ازدواج برنامه ریزی کرده است، خودش را آماده کرده و درباره آن فکر می کند و حرف می زند. از به میان آمدن حرف ازدواج کهیر نمی زند، بلکه با خوشحالی درباره زندگی مشترک، بچه دار شدن، استقلال و زندگی خانوادگی صحبت می کند.

زنی که قوانین خاصی برای خودش ندارد، در نتیجه هیچ برنامه ای برای ادامه رابطه ندارد، هیچ انتظار خاصی از یک مرد نداشته و هیچ شرط و محدودیتی برای او قائل

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

نیست؛ چرا که به ازدواج فکر نمی کند

او بدون هیچ هدفی وارد رابطه ای شده که برایش پیش آمده و سیاست فعلی اش این است: «هر چه پیش آید خوش آید.» اگر در هر ساعت از شبانه روز که دلتان خواست می توانید با او تماس بگیرید یا بیرون بروید، اگر برای خودش احترام قائل نیست، اگر پوشش و رفتار درستی ندارد، پس نمی تواند زن زندگی شما باشد

زن باهوش می داند که اگر قرار است زواجی صورت بگیرد، نباید به این سادگی از !قوانینش کوتاه بیاید. زن کم هوش هم که به درد زندگی نمی خورد

زنی که آمادگی ازدواج دارد، به وضعیت مالی شما اهمیت می دهد -2

شاید فکر کنید زنان موجودات پول پرستی هستند که شما را فقط برای پولتان می خواهند. این از ساده اندیشی شماست. اگر زنی به هیچ وجه به وضع مالی شما اهمیتی نمی دهد به این معنا است که اصلا به ازدواج با شما فکر نمی کند

روابط بی هدف و کوتاه مدت نیازی به امنیت مالی ندارد؛ وضعیت مالی شما فقط زمانی اهمیت پیدا می کند که مسئله ازدواج در میان باشد نه به این خاطر که زنان دنبال جیب شما هستند بلکه به این خاطر که آنها به دنبال امنیت هستند، آن هم نه فقط برای خوشدان، بلکه برای فرزندان و فرزندان شما

گریزه مادری قویترین گریزه در زنان است، اگر اینطور نبود بچه های شما به هیچ وجه نمی توانستند زنده بمانند. همین گریزه مادری به زنان می گوید که اگر می خواهند فرزندان را به خوبی و در امنیت و آسایش تربیت و بزرگ کنند باید برای آنها پدری قدرتمند انتخاب کنند

در دوران اجداد غارنشین ما، زنان به سمت مردانی جذب می شدند که قدرت بدنی بیشتری داشتند چون تنها در این صورت بود که می توانستند برای خانواده به شکار بروند، با رقبا بجنگند و با دست پر برگردند و از خانواده در برابر دشمنان و حیوانات وحشی و بلایای طبیعی حفاظت کنند و تنها در این صورت بود که زنان می توانستند با

خیال راحت در غار بنشینند و بچه هایشان را بزرگ کنند!

اما در حال حاضر دیگر نیازی به قدرت جسمی نیست. البته نه اینکه شکار و رقیب و دشمن دیگر وجود ندارد، بلکه شکل آن عوض شده است. امروزه قدرت مردان تا حد زیادی در توانایی شان در پول درآوردن خلاصه می شود.

البته نیازی نیست از باشگاه بدنسازیتان انصراف بدهید، چرا که حافظه زنان در طول تاریخ هنوز به طور کامل پاک نشده اما در کنارش به فکر قدرت امروزیتان هم باشید.



زنی که آمادگی ازدواج دارد، آشپزی بلد است -3

واقعا شما آقایان چه فکری می کنید؟ مگر می خواهید آشپز استخدام کنید؟ در این صورت بهتر است بروید با رستوران قرارداد ببندید.

اما اگر در فکر تشکیل خانواده هستید و می خواهید بدانید او به ازدواج فکر می کند یا نه، این یکی از خصوصیات دختر خوب برای ازدواج است. او آشپزی می داند و از خانه داری هم سردر می آورد. به هر حال وقتی خانمی خودش را برای ازدواج آماده می کند، حداقل در کشور ما، در واقع با فداکاری و لطف تمام خودش را برای انجام کارهای خانه و به خصوص آشپزی هم آماده می کند. او می داند مردان می توانند بدون سقف، بدون خواب یا حتی بدون مسابقات فوتبال زنده بمانند اما قطعا بدون غذا می میرند! هیچ زنی هم این را نمی خواهد، حداقل قبل از ازدواج

زنی که آمادگی ازدواج دارد، با زن بودن خودش کنار آمده است -4

زن بودن مشکلی ندارد اما از آنجایی که زنان همواره در طول تاریخ مورد ظلم و ستم و بی عدالتی قرار گرفته اند و البته بعد از تعالیم جنبش فمینیستی، بسیاری از آنها حداقل در دوره ای از زندگی شان احساس می کنند جنس دوم هستند و با جنسیت خودشان کمی مشکل پیدا می کنند.

این برای زن امروزی یک امر کاملاً طبیعی به شمار می رود اما زن سالم بالاخره این بحران را پشت سر می گذارد و زن بودن خودش را با کمال افتخار می پذیرد و به نقاط قوت خودش پی می برد. او می داند اگرچه تفاوت هایی با جنس مرد دارد اما این تفاوت آنها به هیچ وجه نشانه برتری یکی بر دیگری نیست.

دارد دیگر به دنبال بحث های بچگانه «زن ها بهترند یا آمادگی برای ازدواج زنی که مردها» یا «چقدر مردان به ما ظلم کرده اند» نیست و این مسائل برایش حل شده است. او به جنس مرد به عنوان رقیب یا دشمن نگاه نمی کند و به دنبال گرفتن انتقام کل زنان تاریخ از شما نیست. او از اینکه زن متولدشده خشمگین نیست و از مادر شدن، همسر بودن و وظایفی که به عنوان یک زن برعهده اش است استقبال می کند.

زنی که آمادگی ازدواج دارد، به بچه ها علاقه خاصی نشان می دهد -5

آقایان! این رازی است که مطمئنم از اینکه آن را با شما در میان گذاشته ام تشکر خواهید کرد. خیلی جالب است که تقریباً همیشه علاقه خانم ها به بچه ها با علاقه آنها با ازدواج رابطه دارد. این یک نشانه شگفت انگیز است که بر اساس آن خیلی راحت و بدون دردسر می توانید نظر طرف مقابلتان درباره ازدواج را کشف کنید: وقتی به طور اتفاقی با بچه ها یا خانم های بچه دار برخورد می کنید، واکنش او را زیر نظر بگیرید. اگر با بی حوصلگی و بی توجهی و حتی انزجار به بچه ها واکنش نشان داد، فکر ازدواج با او را فعلاً از سرتان بیرون کنید اما اگر با شوق و ذوق تمام با بچه ها ارتباط برقرار و شروع به بازی با آنها کرد و با حسرت به نوزدان خیره شد، زودتر دست به کار شوید. تئوریکات صمیمانه ما را هم بپذیرید
منبع: با الهام از کتاب مانند زن رفتار کن، مانند مرد فکر کن / استیو هاروی / برترین ها

حوصله عشقتان را سر نبرید



چه چیزی می تواند یک دوستی بالقوه بسیار خوب را خراب کند؟ فراموش کردن اصول اخلاقی مهم در قرار ملاقات های ابتدایی

همان طور که خانم ها اصولا از مردهایی که مدام از زنان دیگر صحبت می کنند یا زنان زیادی با آنها تماس برقرار می کنند، خوششان نمی آید، مسایلی هم هست که مردها دوست ندارند و به خاطر آنها حاضرند قید دوستی با شما را بزنند. به طور مثال، پرسیدن سوالات شخصی یا اعتراض کرن به رستورانی که او انتخاب کرده است

برای اینکه بزرگ ترین اشتباهات آداب معاشرت را بشناسید و بدانید چه مسایلی باعث ناراحتی و بی حوصله شدن مردان در طول قرارهای ملاقات می شود، مطلب زیر را مطالعه کنید.

اشتباه نخست: نشان ندادن تشکر خود هنگام پرداخت هزینه توسط او

تقریباً کسی را پیدا نمی کنید که پس از اینکه کسی هزینه شام یا بلیط سینمای او را حساب کرد، تشکر نکند. اما وقتی فرد دچار اضطراب است، شاید در اثر هیجان زیاد دست و پایش را گم و فراموش کند تا این فعل ساده را انجام دهد. به طور مثال، مردی در این رابطه می گوید: «من وقتی با خانمی قرار می گذارم، انتظار ندارم او صورت حساب را پرداخت کند، اما انتظار دارم هنگام خداحافظی حداقل یک تشکر ساده بکند. یا

«حتی فردای آن روز از طریق پیامک یا ایمیل تشکر کند

یا در مورد رستورانی که یک مرد انتخاب می کند بدگویی نکنید و اصراری برای رفتن به جایی دیگر را نداشته باشید. این کار باعث رنجش او می شود و ممکن است دیگر هرگز دوستی اش را با شما ادامه ندهد.

اشتباه دوم: شروع یک مکالمه بحث برانگیز

مردی می گوید: «یک بار با خانمی قرار گذاشتم که معلم بود و به همین دلیل تصور می کرد بسیار بهتر از دیگران می فهمد و همیشه کارهایش درست است. با همین طرز فکر، سعی داشت در همان جلسه اول به من درس اخلاق و مشاوره در زمینه کارم بدهد. سپس شروع کرد به تعریف از شغل خود و گفتن این که معلمی بسیار بهتر از دیگران مشاغل است و...» این مرد ادامه می دهد: «من پس از این سخنرانی خسته کننده متوجه شدم این زن فردی است که هر چه قدر هم به او خوبی بکنید به چشمش نخواهد آمد و بسیار خودخواه است و فقط خودش را می بیند. بنابراین، علاقه ای به ادامه دوستی با او نداشتم.»

بنابراین، بهتر است همیشه موضوع های آرام و دوطرفه برای صحبت های خود انتخاب و از بحث و منفی بافی دوری کنید.



اشتباه سوم: صحبت در مورد نامزد/ دوست سابق خود

به هیچ عنوان کار درست و عاقلانه ای نیست که در مورد نامزد یا دوست سابق خود با مردی صحبت کنید که برای نخستین بار او را ملاقات می کنید و قرار است دوستی طولانی مدتی با هم داشته باشید. این کار ممکن است باعث ناراحتی و انزجار طرف

مقابل بشود و دیگر هرگز با شما تماس نگیرد زیرا تصور می کند اگر یک روز از او جدا شوید، در مقابل مرد دیگری خواهید نشست و او را مسخره خواهید کرد. اگر حرفی برای گفتن ندارید، بهتر است اصلا حرفی نزنید.

اشتباه چهارم: فعال بودن زنگ موبایل یا مدام چک کردن آن

اگر فکر می کنید که تلفن همراه شما قرار است مدام زنگ بخورد یا پیامک برسد و شما مجبور به پاسخ هستید، بهتر است آن را در خانه بگذارید. مردها اصولا از زن هایی که مدام تلفنی با دوستان خود صحبت می کنند و برای روزهای آینده برنامه ریزی می کنند، خوششان نمی آید. اگر تلفن کاری مهمی دارید که در طول قرار باید پاسخ بدهید، بهتر است از قبل آن را به طرف مقابل بگویید و پیشاپیش از هر گونه وقفه ای عذرخواهی کنید.

اشتباه پنجم: بیشتر از حد لازم ماندن

در قرارهای دوستانه که هر دو طرف از آن لذت می برند، ساعت ها همچون چند دقیقه کوتاه می گذرند. اما باید حواستان به ساعت باشد. اگر مردی مدام به ساعت خود نگاه کرد، خمیازه کشید یا در مورد مشغله ای که فردا صبح دارد صحبت کرد، زمان رفتن فرا رسیده است و باید مودبانه خداحافظی کنید و بروید تا یک قرار دوستانه زیبا به یک کابوس ناراحت کننده تبدیل نشود.

منبع: برترین ها



چرا برخی خانم‌ها ازدواج نمی‌کنند؟

صحبت مان درباره کسانی که فرصت مناسب و دلخواه ازدواج را پیدا نمی‌کنند نیست. از کسانی حرف می‌زنیم که خودشان تصمیم به مجرد ماندن می‌گیرند. آنهایی که از ازدواج می‌ترسند یا نفرت دارند. چرا بعضی از زنان از ازدواج فرار

می‌کنند؟

استقلال

این یکی از شایع‌ترین دلایل حفظ استقلال است. به نظر می‌رسد این روزها خانم‌ها بیشتر از آزادی خود لذت می‌برند. آنها فکر می‌کنند ازدواج استقلال شان را به مخاطره می‌اندازد و با مسئولیت‌های جدید و تعهدهای خانوادگی محدودشان می‌کند. بنابراین مجبورند از کار و تحصیل و علایقشان فاصله بگیرند. تصویری که البته اشتباه است. ازدواج ممکن است سبک زندگی شما را عوض کند اما با انتخاب درست می‌توانید همسری داشته باشید که حامی استقلال شما و فعالیت‌هایتان باشد نه مخالف آن.

اوقات تنهایی

بعضی از زنان وقت گذراندن برای خودشان را یکی از دلایل عدم تمایل به ازدواج می‌دانند. مجرد طولانی مدت برای عده‌ای باعث می‌شود انزوا و تنهایی شان را به هر چیزی ترجیح بدهند. این عده عموماً سازگاری خوبی ندارند و به راحتی با دیگران کنار نمی‌آیند.

روابط قبلی

تجربیات بد از ازدواج‌های قبلی گاهی یکی دیگر از دلایلی است که خانم‌ها را از ازدواج دور می‌کند. نه فقط ازدواج، روابط عاطفی شکست خورده و دوستی‌های از بین رفته و بی‌اعتمادی ناشی از آنها مانع از وارد شدن آنها به یک رابطه طولانی مدت می‌شود. تجربیات تلخ دیگران هم گاهی مزید بر علت می‌شود تا زن‌ها قید ازدواج را بزنند.

چطور با این ترس‌ها مقابله کنید؟

برای خودتان تعیین کنید که دقیقا از چه چیزی می‌ترسید: بیشتر افراد از خود ازدواج نمی‌ترسند، از حواشی و آن ترس دارند. برای مقابله با این ترس بدترین تصویر ذهنی که نگرانان می‌کند و باعث می‌شود از ازدواج بترسی، در ذهن خود مجسم کنید و سعی کنید حربه های مقابله با آن را برای خود تعیین کنید. این که چطور می‌توانید از این اتفاق پیشگیری کرده و در صورت وقوع چطور باید با آن برخورد کنید.

مشورت بخواهید: از هر کسی که در زندگی مشترک خود موفق است بخواهید تا درباره ترس ها و نگرانی هایی که قبل از ازدواج داشته و موفقیت هایی که در مقابله با آنها یا حل و فصل شان به دست آورده برایتان صحبت کند.

قبل از ازدواج توجه کنید: ترس های شما تا حد زیادی با انتخاب همسر مناسب تان از بین می‌رود. نیازهایتان را پیش از هر چیز باید با شریک زندگیتان در میان بگذارید. از این طریق هم شریکتان متوجه نیازهای شما می‌شود و هم می‌توانید در رابطه خود موفق تر به پیش بروید.

شما نباید ازدواج کنید



ازدواج برای خیلی از ما بخشی عادی از زندگی است. ما بزرگ می شویم، دیپلممان را می گیریم،

یا کار پیدا میکنیم یا وارد دانشگاه می شویم و بعد یک روز آن کسی که می خواهیم را برای زندگیمان پیدا می کنیم. اما این روزها افراد خیلی دیرتر ازدواج می کنند و قبل از اینکه "بله" را سر سفره عقد بگویند مکث طولانی تری دارند.

درست همانطور که نشانه‌هایی برای آمادگی شما برای ازدواج وجود دارد، نشانه‌هایی هم هست که می‌گوید آمادگی ازدواج ندارید. تعداد قابل‌توجهی از افراد هستند که وقتی به عقب و ازدواجشان نگاه می‌کنند، می‌فهمند که آماده نبودن آنها برای ازدواج در آن زمان علت طلاق و جدایی‌شان بوده است.

برای اینکه مرتکب این اشتباهات نشوید، قبل از ازدواج حتماً به انگیزه‌هایتان خوب فکر کنید. اگر خود را جزء یکی از دسته‌های زیر می‌بینید، خودداری از ازدواج در این شرایط به نفعتان است. در عوض، به توصیه‌هایی که بعنوان جایگزین معرفی شده‌اند عمل کنید.

اگر برای دلایل غیرمنطقی زیر ازدواج را انتخاب می‌کنید، باید متوجه ریسکی که

می‌خواهید بکنید باشید

به جای آن می‌توانید به دانشگاهی خارج از **برای فرار از وضعیت ناراحت‌کننده خانه** شهر خود بروید. روی این تمرکز کنید که فردی مستقل و سالم بار بیایید تا بتوانید شاد و سالم زندگی کنید. هرچقدر محیط خانه‌تان بدتر باشد، باید بیشتر برای جلوگیری از اشتباهی که والدینتان کردند تلاش کنید.

سعی کنید از جوانی‌تان لذت ببرید و ازدواج را تا **وقتی خیلی جوان یا نابالغ هستید**

زمانیکه به بلوغ فکری کامل رسیده‌اید به تعویق بیندازید

سعی کنید با جنس مخالف **وقتی به اندازه کافی تجربه ارتباط با جنس مخالف ندارید** خود ارتباط سالم بگیرید تا تجربه لازم را به دست آورید. ببینید از یک رابطه چه می‌خواهید و فرق یک شریک زندگی سازگار و هماهنگ با خودتان و افراد ناسالم یا کسانی که سازگاری با شخصیت شما ندارند را بشناسید

وقتی تازه فارغ‌التحصیل شده‌اید و هیچوقت بعنوان یک مجرد زندگی مستقلی را تجربه نکرده‌اید، هیچ کار یا طریق امرارمعاشی ندارید، از تنها بودن می‌ترسید یا طرفتان قرار درستان را تمام کنید و تجربه کاری مرتبط با : است مدتی طولانی شما را ترک کند رشته‌تان را آغاز کنید. کاری پیدا کنید که قدرت حمایت از خودتان و خانواده‌تان را تامین کند. زندگی مستقلی را آغاز کنید و سعی کنید هزینه‌های مربوط به خودتان را تقبل کنید، پول پس‌انداز کنید و مستقل شوید. یاد بگیرید چطور تنها زندگی کنید و یک مجرد شاد باشید.

برای اینکه بلوغ احساسی بیشتری پیدا کنید **برای برانگیختن حس حسادت فردی دیگر** کتاب‌های بیشتری بخوانید یا نزد مشاور بروید. تا زمانیکه به این بلوغ فکری و احساسی نرسیده‌اید با هیچکس ازدواج نکنید. باید رفتارها و مهارت‌های سازگاری افراد بزرگسال را کسب کنید تا وقتی آسیب دیدید، بتوانید به آنها تکیه کنید

برای این منظور بهتر است نزد مشاور متخصص **برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس‌تان** بروید. اعتمادبه‌نفس پایینتان را با افکار مثبت و باارزش جایگزین کنید. تا زمانیکه اعتمادبه‌نفس لازم را پیدا نکردید و با خودتان راحت نبودید، ازدواج نکنید. دقت کنید که کسی را انتخاب کنید که با شما سازگاری شخصیتی داشته باشد

برای اینکه بلوغ احساسی بیشتری پیدا کنید، نزد روانشناس **چون بقیه ازدواج می‌کنند** بروید و مطالعه کنید. هر از گاهی با افراد مختلفی ایجاد ارتباط کنید اما تا زمانیکه بلوغ کافی پیدا نکرده‌اید با کسی ازدواج نکنید



وقتی رابطه‌تان چیزی که می‌خواهید نیست یا فقط تفریحی است اما سنتان روزبه‌روز درمورد سابقه رابطه‌تان با یک :بالا‌تر می‌رود و می‌ترسید کس دیگری را پیدا نکنید روانشناس صحبت کنید و ببینید سازگاری شخصیتی شما و طرفتان در چه حدی است. تازمانیکه مطمئن نشده‌اید که با هم سازگاری دارید و می‌توانید زندگی شادی کنار هم داشته باشید، دست به ازدواج نزنید. اگر کسی که الان در زندگیتان است تطابق چندانی با شما ندارد، سعی کنید با افراد دیگری آشنا شوید که با شما سازگارتر هستند

اگر :وقتی به اندازه کافی با هم وقت نگذرانده‌اید تا بفهمید سازگاری دارید یا خیر طرفتان آنقدر مشغله دارد که نمی‌تواند شما را به اولویت زندگی خود تبدیل کند، درمورد فکرتان با او صحبت کنید ببینید می‌توانید با هم به نتیجه‌ای برسید که برای هر دو شما رضایت‌بخش باشد یا خیر

اگر :اگر اخیراً با فردی آشنا شده‌اید، آرام باشید و برای شناخت همدیگر وقت بگذارید طرفتان از شما دور است و اکثر ارتباط شما از طریق دنیای مجازی و دیدارهای گاه‌گاه بوده است، تازمانیکه از نزدیک با هم بیشتر وقت نگذرانده‌اید و همدیگر را نشناخته‌اید تصمیم به ازدواج نگیرید

سعی کنید از :اگر از پایان یافتن رابطه قبلی یکی از شما مدت کوتاهی گذشته است شروع این رابطه جدید لذت ببرید اما درک کنید که ممکن است روزی این رابطه تمام شود. ممکن است طرفتان با فرد قبلی که در زندگی‌اش بوده است آشتی کند یا متوجه شوید با هم سازگاری ندارید، پس عجله نکنید

افرادی که خانواده آزار دهنده دارند و نمی **:وقتی یکی از شما مدیریت ارتباطی نمی داند** توانند در مقابل آزار آنها از همسرشان حمایت کنند، باید تا اصلاح این رفتار خود از ازدواج اجتناب کنند. کسانی که رفتار آزار دهنده خانواده خود را نسبت به همسرشان تحمل می کنند، کودکانی هستند که هنوز بالغ نشده اند و به علت وابستگی زیاد به خانواده شان برای ازدواج مناسب نیستند.

این افراد دوست دارند همه چیز در اختیار آنها **:وقتی یکی از شما کنترل کننده است** باشد و همه تصمیم ها را خودشان بگیرند. همواره برای دیگران تعیین تکلیف می کنند. آنها حسودند و اگر چیزی مطابق میلشان نباشد یا تحت کنترل آنها قرار نگیرد عصبانی می شوند. اصلاً خوش ندارند کسی به آنها بگوید که چه بکنند. سلطه جو و انتقادگر خواهند بود چرا که نمی توانند کنترل لازم را بر دیگران اعمال کنند. این افراد معمولاً بر همسر و فرزندان بیشترین کنترل را اعمال می کنند و خشم زیاد و جبهه گیری زیادی ایجاد می کنند.

اگر با کوچکترین چیزی که مطابق میلان **:وقتی یکی از شما به شدت خشمگین است** نباشد از کوره در می روید و خشم خود را روی اطرافیانشان خالی می کنید، اگر پاسخ افرادی را که با نظر شما موافق نیستند با فریاد و بددهنی یا تهدید می دهید، اگر خشمتان را با کوبیدن در، قطع تلفن، پرتاب کردن اشیاء، هل دادن، زدن، ترک اتاق و ... بروز می دهید، خلاصه آنکه اگر به طور ناگهانی و با شدت زیاد، نامتناسب و غیر معمولی خشمگین می شوید، تا درمان این حالت خود برای ازدواج اقدامی نکنید. ازدواج کردن شما ارمغانی جز ترس و اضطراب و محدودیت برای دیگری ندارد.

اختلال جنسی انواع مختلفی دارد **:وقتی یکی از شما دارای اختلالات جنسی است**

اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی _

اختلالات کنشی جنسی _

: این اختلال فعالیت جنسی را با مشکل مواجه می کند. مانند

افرادی که میل به فعالیت جنسی ندارند و یا نفرت دارند، افرادی که تحریک و ارضا

نمی شوند، افرادی که خیلی زود ارضا می شوند و انحرافات جنسی

هرگز به امیدهای واهی ریسک ازدواج را **اگر یکی از شما معتاد به مواد و الکل است** نپذیرید! افراد زیادی بوده اند که دانسته یا ندانسته با فردی معتاد ازدواج کرده اند به این امید که ترک خواهد کرد و بعد با بحران مواجه شده اند. یک فرد معتاد لازم است تا به خودش بپردازد و در ابتدا بیماری خود را درمان کند. هیچ کس با ازدواج نمی تواند اعتیاد خود و یا دیگری را درمان کند.

وقتی یکی از شما یا هر دوتان مرتکب آزار جسمی، جنسی یا کودک‌آزاری شده این رابطه قدرت بسیار کمی دارد. اگر فرد آزاررسان خودتان بوده‌اید، نیاز به **است** درمان فوری توسط متخصص دارید. فوراً اقدام کنید و اجازه بدهید که مشاور متخصص با شما صحبت کند. اگر فرد آزار دیده شما بوده‌اید، شما هم نیاز دارید که پیش روانشناس بروید. تازمانیکه بتوانید از رابطه آزاردهنده خود به طور کامل بیرون بیایید و آن را فراموش کنید، درمان‌هایتان را ادامه دهید.
منابع: مردمان/گروه اینترنتی ونداکلک/ویستا همراه با اضافات و تغییرات

پاسخ شما به سؤالات نامزدتان چگونه است؟



طرح سؤال ، دریچه ای است که به سوی شناخت از یکدیگر گشوده می شود. البته مهم این است که به سؤال ها چگونه پاسخ داده شود. نحوه پاسخ دادن به سؤال ها، تصویری از طرف مقابل در ذهن دیگری می سازد. هرچه پاسخ ها واقعی تر و صادقانه تر باشند تصویری هم که ساخته می شود صحیح تر خواهد بود. این امر کمک و مرد راه بهتری را در زندگی پیدا کنند، این راه می تواند به ازدواج و یا زن می کند تا قطع رابطه و عدم ازدواج ختم شود. رسیدن به هر یک از این راه ها در صورتی که عاقلانه و درست باشد به نفع زن و مرد است.

البته باید در نظر داشت که هیچ پاسخی درست یا اشتباه نیست. هدف از طرح پرسش، این است که متوجه شوید در شرایط خاص مورد نظر، چه رفتاری دارید و درباره گذشته و تان پاسخ هایتان را تغییر ندهید و از نامزد آینده چگونه فکر می کنید. برای خشنود کردن پاسخ های زیرکانه ای که بیانگر حقیقت نیستند خودداری کنید. پاسخ های غیرواقعی به منظور پیشگیری از جر و بحث، به نفع هیچ کس نیست. بهتر است به جای نامزدتان هم پاسخ ندهید و عقیده خاص خود را بیان کنید. مثلاً: اگر از شما می پرسند آیا بچه می خواهی یا نه؟ پاسخ ندهید که نامزد بچه نمی خواهد.

- سعی کنید خصوصیات و خواسته های خود را کشف کنید.

وقتی درباره خودتان به این شناخت دست یافتید، می توانید تصمیم بگیرید که آیا نامزدتان می تواند در رسیدن به خواسته هایتان شریک زندگیتان باشد یا نه.

- پاسخ هایتان باید روشن کند که شما در زندگی مشترک چه انتظاراتی از همدیگر دارید،

در ضمن با این پاسخ ها می توانید اولویت ها و رفتارهایی را که حاضر به ترك آن نیستید، نشان دهید. اگر در خانه شلخته هستید و نمی توانید خود را تغییر دهید، بهتر است تا نامزدتان از این خصوصیت شما آگاهی داشته باشد.



- به پاسخ های یکدیگر گوش کنید، اما دخالت نکنید،

این تمرین ها برای آن است که درباره همدیگر بیشتر بدانید نه این که همدیگر را تغییر دهید. بهتر است فکر کنید آیا می توانید با نامزدتان همین گونه که هست و بی آن که توقع داشته باشید که تغییر کند، زندگی مشترک تشکیل بدهید؟

یکسان بودن پاسخ ها و پرسش های مطرح شده، کلید خوشبختی در زندگی زناشویی نیست، بلکه برخورد شما با تفاوت ها تعیین کننده است. وقتی شما و نامزدتان در پاسخ به یک پرسش اختلاف عقیده دارید، راهنمایی های پیشنهادی «در شیوه گفتگو درباره تفاوت ها» را به کار بگیرید، زیرا به شما کمک می کند تا اختلاف هایتان را به تدریج حل کنید، وقتی دستتان را برای نامزدتان رو می کنید، آسوده می شود. به او می گوئید: «ظاهر و باطن، من این هستم.» خودتان را صادقانه آشکار می کنید، باری از روی دوش خود برمی دارید و به اصطلاح توپ را در زمین بازی نامزدتان می اندازید و به او این امکان را می دهید که بدون هیچ فرض نادرستی تصمیم بگیرد و شما را بپذیرد.

اما وقتی نظر او برای شما قابل قبول نیست چه باید بکنید؟ اگر با پاسخ های نامزدتان موافق نباشید، چه خواهد شد؟ پی بردن به تفاوت ها به معنای اعلام ختم رابطه نیست،

هرگز عدم اختلاف نظر، راز موفقیت زندگی مشترک به حساب نمی آید، اختلاف نظر با نامزدتان، فرصتی است تا مهارت های «مدیریت تفاوت ها» را بیاموزید.

توجه داشته باشید:

مدیریت تفاوت ها و نه مدیریت حل اختلاف . زیرا لزومی ندارد که گفتگو درباره تفاوت ها به اختلاف منجر شود. طبیعی است که از دست نامزدتان عصبانی و دچار سردرگمی و سرخوردگی بشوید، احتمالاً از دست دوستتان، رئیس و حتی همسایه تان هم دچار همین حالات می شوید. اما با کمی تلاش می توان دیدگاه های متفاوت را بدون این که به مشاجره ختم شود به هم نزدیک کرد، مگر آن که به شدت ستیزه جو باشید.

گذشته شما

توجه به گذشته خود و تأثیر آن بر شکل گیری شخصیت شما و خواسته هایتان در زندگی، نخستین گام های آمادگی برای ازدواج است. معمولاً زندگی پدر و مادرها سرمشق زندگی ما می شود و اگر از این سرمشق خوشمان بیاید، کم و بیش می دانیم که شریک زندگیمان باید چه خصوصیتی داشته باشد، اما اگر همان طور که بزرگتر می شویم، از رابطه پدر و مادرمان خوشمان نیاید، می توانیم آن را با الگوی مد نظرمان عوض کنیم. به دقت به روابط افرادی که شما و نامزدتان در کنار آنها بزرگ شده اید، توجه کنید. ویژگی هایی را که موجب ایجاد روابطی استوار و شاد شده و آنها که سبب تلخی زندگی شده اند به یاد بیاورید، مشخص کنید چه نگرش ها و رفتاری روابط این افراد را تیره و تار می کند. از اشتباهات و موفقیت های دیگران بیاموزید. اما توجه داشته باشید که خودتان را با آنها مقایسه و یا تشبیه نکنید. تصمیم بگیرید تجربیات مثبت را به کار ببندید و از رفتارهای منفی دوری کنید.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

اگر از موهبت داشتن پدر و مادری خوشبخت برخوردار هستید، این شانس را دارید که بفهمید ازدواج موفق به چه عواملی نیاز دارد. تک تک پرسش‌ها را با صدای بلند برای نامزدتان بخوانید و هر یک جداگانه بی آنکه حرف یکدیگر را قطع کنید به آنها پاسخ دهید، سپس در این باره صحبت کنید که آیا پاسخ‌هایتان بر زندگی مشترکتان تأثیر خواهند گذاشت یا نه و تأثیرش چگونه است.

به عقیده شما چه عاملی پدر و مادرتان را در کنار هم نگه داشته است؟

دوست دارید چه ویژگی‌هایی از زندگی پدر و مادرتان در زندگی شما هم وجود داشته باشد؟

از چه ویژگی‌هایی زندگی پدر و مادرتان خوشتان نمی‌آید؟

پدرتان چه رفتاری با مادرتان داشت؟ مادرتان چه رفتاری با پدرتان داشت؟

آیا شما و نامزدتان می‌خواهید که همان رفتار پدر و مادرهایتان را نسبت به همدیگر داشته باشید؟

تأثیر طلاق بر آینده فرزندان

پژوهش‌ها نشان داده است کودکانی که پدر و مادرشان از هم جدا شده‌اند و بیشتر سال‌های رشد را فقط با پدر یا فقط با مادر گذرانده‌اند، به احتمال زیاد در زندگی زناشویی خود نیز مشکل داشته‌باشند، اما این به آن معنی نیست که نمی‌توان تغییری در این تقدیر ایجاد کرد. می‌توانید علل عدم موفقیت زندگی مشترک پدر و مادرتان را بررسی کنید و با اجتناب از آن رفتارها، شانس موفقیت خود را در زندگی زناشویی افزایش دهید.

در جستجوی همسر

نه تنها به دنبال شخصی می گردیم که آینده مان را با او سهیم شویم، بلکه فردی را می خواهیم که بخشی از گذشته مان نیز با او مشترک باشد. اگر پدر و مادر یا قوم و خویشی را تحسین می کردیم که مرفه بود، به احتمال زیاد در پی همسری هستیم که از نظر مالی تأمین باشد و احیاناً کمبودهایی را که در دوران کودکی و نوجوانی، احساس می کردیم پر کند. اگر احساس می کنید که دوران کودکی و نوجوانی تان بیش از حد جدی بوده است و خواهان شوخی و خنده بوده اید، احتمالاً خواهان همسری هستید که شما را سرگرم کند و بخنداند.

پاسخ های شما به پرسش های مربوط به گذشته مهم هستند، زیرا موجب می شوند تا بتوانید وضعیت های نشاط آور و دردآور زندگی تان را تشخیص دهید. با گفتگو درباره این رویدادها می توانید تصمیم بگیرید که برای ایجاد یک زندگی خانوادگی شادمان، چه اقداماتی باید انجام دهید.



به هنگام مرور پاسخ هایتان نکات زیر را به یاد داشته باشید:

اگر بیشتر پاسخ هایتان مثبت و شاد است، با گذشته تان در صلح هستید و احتمالاً خواستار زندگی مشترکی هستید شبیه به فضایی که در آن بزرگ شدید، چنانچه کل پاسخ هایتان منفی باشد، احتمالاً ناراحتی یا خشمی را از گذشته با خود حمل می کنید. درباره

شیوه های رفع این خشم، گفتگو کنید و ببینید به عقیده شما این آزرده‌گی چه تأثیری بر انتظارات شما از زندگی زناشویی می‌تواند داشته باشد. وقتی از شما پرسیده شد که دوست دارید زندگیتان شبیه به زندگی چه افرادی باشد آیا شما و نامزدتان یک زوج واقعی را مثال زدید یا شخصیت‌های یک فیلم را؟ آیا مدت‌ها با این زوج معاشرت کرده بودید یا فقط داستان آنها را بر صفحه تلویزیون دیده بودید؟ الزامی ندارد که همه الگوهای خوب روابط در یک زوج وجود داشته باشند. شما می‌توانید امیدوار باشید که ویژگی‌های گوناگون زوج‌های مختلف را سرمشق قرار دهید. برای نمونه می‌توانید مهر و محبت یک زوج و صرفه‌جویی زوج دیگر را آرمان خود قرار دهید.

نقش پدر و مادر در ازدواج

تعداد کسانی که رها از پدر و مادر، زندگی زناشویی را آغاز می‌کنند، اندک است. چه پدر و مادران را دوست داشته باشید، چه از آنها دوری کنید و حتی اگر هیچ‌گاه آنها را نشناخته باشید، به هر حال بخشی از زندگی مشترک شما هستند و میزان دخالت آنها در زندگی شما یکی از موضوع‌های معمول اختلاف و بگو مگوی شما و همسران خواهد بود.

هر کدام جداگانه پاسخ‌هایتان را به پرسش‌های زیر بنویسید، پرسش‌ها در رابطه با پدر و مادر هر یک از شماست نه پدر و مادر همسران، سپس درباره پاسخ، گفتگو کنید و ببینید به عقیده شما چه تأثیری (مثبت یا منفی) بر زندگیتان خواهند داشت.

👉 آیا والدینتان نامزدتان را می‌پسندند؟

👉 آیا مهم است که پدر و مادران، نامزدتان را دوست داشته باشند؟

👉 چنانچه نامزدتان مورد تأیید پدر و مادران نباشد، چه تأثیری بر زندگی مشترکتان خواهد داشت؟

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

اگر پدر و مادر و نامزدتان با هم اختلاف داشته باشند، احتمالاً از کدام طرف
جانبداری می کنید؟

قابل درک است که هر یک از شما با پدر و مادر خودتان راحت تر باشید تا پدر و مادر
آن یکی، هر چه باشد، شما به مدت یک عمر پدر و مادرتان را می شناسید. در حالی که
احتمالاً تازه با پدر و مادر نامزدتان آشنا شده اید، اما همیشه به یاد داشته باشید که پدر و
مادر همسران، پدر و مادر همسران هستند، تحقیر یا بی احترامی به آنها هیچ تفاوتی با
توهین به پدر و مادر خودتان ندارد

... اشتباه که برای برگرداندن عشقتان باید 10



اگر شما هم به‌تازگی رابطه‌تان به هم خورده است، این مقاله را بخوانید. اگر می‌خواهید عشق سابقتان را دوباره به رابطه برگردانید چند نکته مهم برایتان داریم که سعی می‌کنیم با سرعت هرچه تمام‌تر برایتان بازگو کنیم که زیاد وقتتان را نگیرد.

شاید بد نباشد که اول یک چیزی درمورد خودم بگویم. من عادت داشتم که همیشه اشتباهات بزرگی در روابطم مرتکب شوم... وقتی می‌خواستم یک نفر را به رابطه برگردانم کارهای افضحی می‌کردم. با گذشت زمان خیلی چیزها یاد گرفتم، موفقیت‌های زیادی پیدا کردم و الان سعی می‌کنم به بقیه دخترها و پسرها هم کمک کنم چطور عشقتان را به رابطه برگردانند.

واقعاً اینقدر وقت نداریم که من همه تاریخچه زندگیم را برایتان تعریف کنم. به‌خاطر همین سریع سر اصل مطلب می‌روم.

الان باید روی یک آمار دقیق و عمده تمرکز کنیم.

کسانی که در غم و اندوه به هم خوردن رابطه‌ای هستند، گرایش خیلی زیادی دارند که دقیقاً برعکس آنچه که باید بکنند را انجام دهند. به همین خاطر همه تلاشم این است که قبل از اینکه صدمه جبران‌ناپذیری به رابطه‌تان بزنید راهنماییتان کنم.

در هر فاجعه‌ای، اولین قدم متوقف کردن خونریزی و بعد حل مشکل است.

رابطه شما هم از این امر مستثنی نیست. ممکن است رابطه‌تان یک مشکل اساسی داشته باشد که باید برطرف شود اما بعداً هم می‌توانیم به آن بپردازیم. الان باید خونریزی را بند بیاوریم.

برنامه این است. می‌خواهم یک توصیه رک و پوست‌کنده بکنم.

اولین کاری که باید بکنید این است که دیگر طوری رفتار نکنید که انگار عشقتان از نظر بیولوژیکی دیگر هیچ تمایلی به شما ندارد.

این یعنی ضعیف، منفعل و بیش از حد حرف‌گوش‌کن هستید. به دلایل بیولوژیکی و تکاملی که الان نمی‌توانیم توضیحشان دهیم، زن‌ها دنبال مردهای قوی‌ای هستند که بتوانند از آنها محافظت کنند. و مردها به‌هیچ‌وجه به زن‌هایی که به آنها اجازه می‌دهند هرکاری که می‌خواهند بکنند، احترام نمی‌گذارند (این یعنی از روی عادت مورد خیانت قرار می‌گیرید).

می‌دانم که خیلی سخت است بعد از به هم خوردن رابطه ظاهرتان را طوری نشان دهید که قوی هستید اما این کار واقعاً حیاتی است.

برای متوقف کردن آسیب‌ها خیلی سریع با ۱۰ اشتباه شروع می‌کنیم:

۱۰ اشتباهی که به طرفتان ثابت می‌کند تصمیم درستی گرفته است

افرادی که صدمه می‌بینند معمولاً کسانی هستند که می‌گویند نمی‌خواهند بازی کنند. این خیلی بد است. مسئله این است که این بازی انجام می‌شود چه بدانید که نوبت شماست یا نه. زن و مردها بطور مداوم همدیگر را آزمایش می‌کنند تا ببینند طرف مقابلشان فرد

خوبی برای ادامه دادن رابطه با او است یا نه. اگر نخواهید بازی کنید، از همه چیز دور می‌افتید. با ترک این ۱۰ اشتباه به خودتان ثابت خواهید کرد که ارزشش را دارید.

اشتباه ۱: بیش از حد مهربان بودن و تصور اینکه این عمل باعث می‌شود برای همه مورد خوبی به حساب بیاید

نباید اینقدر راحت هرچه طرفتان می‌گوید را گوش دهید و انتظار داشته باشید که رابطه‌تان عالی باشد.

اینطوری درموردش فکر کنید. در همه داستان‌های خوب یک تضاد یا کشمکش وجود دارد، درست است؟ در فیلم جنگ ستارگان هم آدم‌های خوب بودند و هم آدم‌های بد. این تضادهاست که باعث جالب و جذاب شدن مسائل می‌شود. و یک رابطه بدون تضاد و کشمکش واقعاً خسته‌کننده خواهد شد.

خیلی مهربان و خوب بودن یعنی خیلی منفعل، بی‌اعتماد به خود، مضطرب و قابل پیش‌بینی هستید. این خسته‌کننده است.

دوست دارید شعله عشق رابطه‌تان را روشن کنید؟ یادتان باشد که برای روشن کردن شعله آتش، اصطکاک لازم است. پس روی حرف خودتان بایستید.

اشتباه ۲: اینکه بخواهید با دلیل و منطق طرفتان را وادار کنید به رابطه برگردد

نمی‌توانید با بحث منطقی رابطه‌تان را از نو بسازید. شاید بتوانید برای خودتان دلیل و منطق بیاورید اما برای طرف مقابلتان نمی‌توانید.

نمی‌توانید یک نفر را قانع کنید دوستتان بدارد یا بخواهد که با شما باشد. احساسات به آن طریق عمل نمی‌کنند.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

قلب انسان‌ها واکنشی است نه منطقی. پس به جای اینکه با بحث منطقی طرفتان را برگردانید، کارهای دیگری هست که می‌توانید انجام دهید تا قلب او واکنش دهد.

اشتباه ۳: عجز و لابه کردن

امیدوارم که شما اینطوری نباشید...
خیلی‌ها برای نگه داشتن طرفشان دست به عجز و لابه می‌زنند، "خواهش می‌کنم نرو، هرکاری که خواهی برایت می‌کنم..."

به هیچ وجه اینکار را نکنید! این هیچ شباهتی به یک رابطه عاشقانه ندارد. شاید برای چند وقت طرف مقابل با شما بماند اما همه احترامتان را پیش او از دست خواهید داد.

این یعنی به محض اینکه یک نفر بهتر سر راه طرفتان قرار بگیرد، شما را ترک می‌کند. هیچ‌وقت برای برگرداندن او التماس نکنید.

اشتباه ۴: بمباران کردن طرفتان با گل و هدیه

تابحال شنیده‌اید، "عشق من را نمی‌تونی بخری!"
شاید وقتش شده خوب به این حرف گوش کنید. گل و هدیه برای تشکر یا ابراز عشق هستند، برای شما جذابیت نمی‌خرند.

درواقع، حتی می‌تواند تنفرآور هم باشد. اینکار به طرفتان می‌گوید که فکر می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید که روی خوبی‌های خودتان تکیه کنید. به همین خاطر برای پوشاندن اشکالات خودتان برای او هدیه می‌خرید. هیچ‌وقت اینکار نکنید، هیچ‌وقت!

اشتباه ۵: هر ۵ دقیقه یکبار بگویید "دوستت دارم"

افتادن در دام این اشتباه خیلی ساده است، اینکه بخواهید تند تند به طرفتان بگویید که چقدر برایتان ارزش دارد و چقدر دوستش دارید. خیلی وقت‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

هر وقت طرف مقابل بفهمد که چقدر دوستش دارید، کم کم از شما دور می‌شود. این اشتباه است! دلیل دور شدن وی این نیست.

خسته کردن طرفتان با دوستت دارم‌ها چندان کار رمانتیکی نیست. و با وجود آنچه تصور می‌کنید، اینکه بگویید، "من واقعاً واقعاً دوستت دارم" چیزی نیست که او دوست دارد بشنود.

احساسات قوی شما ممکن است تنها چیزی باشد که طرفتان را از شما دور کرده است، چون نشان می‌دهد که گدای عشق و محبت هستید.

اشتباه ۶: تفاوت‌های جنسی را فراموش نکنید

خیلی وقت‌ها افراد نمی‌توانند نظر جنس مخالفشان را به خود جلب کنند چون کارهایی می‌کنند و طوری رفتار می‌کنند که نظر خودشان و هم جنسایشان را جلب می‌کند.

منظورم این نیست که شما همجنس‌باز هستید یا اینطور رفتار می‌کنید.

منظورم این است که مردها و زن‌ها به چیزهای مختلفی جذب می‌شوند. نمی‌توانید از چیزهایی که برای خودتان جذاب است برای جلب توجه جنس مخالف استفاده کنید.

مثلاً مردها بیشتر جذب ظاهر زن‌ها می‌شوند درحالی‌که برای زن‌ها بیشتر شخصیت مردها مهم است.

این به آن معنی نیست که مردها نباید به ظاهرشان برسند یا زن‌ها نباید سعی کنند آدم‌های خوبی باشند. معنی آن این است که باید تلاشتان را بکنید که روی چیزهایی که برای طرف مقابلتان جذاب است بیشتر کار کنید.

اشتباه ۷: همه قدرت را به طرفتان بدهید

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

طوری رفتار نکنید که اگر طرفتان شما را ترک می‌کند انگار زندگیتان به پایان رسیده است. اینکار همه قدرت را به او می‌دهد و باعث می‌شود شما یک بدبخت بیچاره به نظر برسید که هرکس می‌تواند راحت دور بیندازد. این چیز جالبی نیست و فقط تازمانی ادامه پیدا می‌کند که یک فرد جدید از راه برسد. اگر می‌خواهید طرفتان را برگردانید باید احترام خودتان را نگه دارید.

اگر می‌ترسید که احترامتان را نزد او از دست داده باشید، ناراحت نباشید، می‌توانید آن احترام را دوباره برگردانید.

اشتباه ۸: دام ظاهر و پول

فرهنگ ما طوری است که همه تصور می‌کنند ظاهر و پول برای همه در درجه اول اهمیت قرار دارد. اما واقعیت امر این است که مردم ما اینقدر کوتاه‌بین نیستند. مخصوصاً وقتی رابطه‌ای نزدیک با طرف مقابل داشته باشید.

ظاهر و پول نمی‌توانند پایه و اساس یک رابطه پایدار را بسازند. این‌ها فقط مثل پرده خانه می‌مانند که بعد از یک مدت کهنه شده و دل صاحبخانه را می‌زند.

بعضی‌ها اشتباه کرده و می‌گویند، "فوقش اینقدر پول از دست می‌دهم اما باز او را به دست می‌آورم."

نه! باید وارد عمل شوید. با کنار گذاشتن ۱۰ اشتباهی که عنوان می‌کنیم و بعد به‌کار بستن نکاتی که در قسمت تکالیف می‌گوییم، برای برگرداندن عشقتان اقدام کنید.

اشتباه ۹: درک اشتباه نشانه‌ها

وقتی طرف مقابلتان می‌خواهد برای اصلاح اوضاع به شما فرصتی بدهد، یک نشانه وجود دارد. اما باید این نشانه‌ها را درست درک کنید تا دچار اشتباه نشده و به‌موقع و طوریکه آنها دوست دارند به آن نشانه‌ها واکنش دهید.

این مورد کمی سخت می‌شود. اما می‌توانید در مورد رفتارهای انسانی مطالعه کنید، مخصوصاً در مورد دینامیک‌های مرد و زن و روابط عاشقانه.

وقتی اطلاعاتتان در این زمینه زیاد شد، آنوقت می‌توانید با نشان دادن علامت‌های خاص خودتان، شروع به تاثیرگذاری و گرفتن کنترل هر رابطه‌ای کنید.

اشتباه ۱۰: کمک نگرفتن

خیلی‌ها با اشتباهات مختلفی که پشت سر هم مرتکب می‌شوند، رابطه‌شان به‌طور دردناکی به‌هم می‌خورد. در اینگونه مواقع اکثر افراد نمی‌دانند چه باید بکنند. اما برای به‌دست آوردن و برگرداندن دوباره طرفتان یک راه درست و یک راه اشتباه وجود دارد.

ممکن است موجب ناراحتی بعضی شود اما اگر وقت بگذارید و کمی در مورد روان‌شناسی و نیازها و امیال پایه‌ای انسان مطالعه کنید، می‌توانید کنترل از دست رفته رابطه را برگردانده و دوباره دل طرفتان را به دست آورید.

اما باید تلاش کنید و این یعنی کمک بگیرید. شما با خواندن این ۱۰ اشتباه قدم اول را برداشته‌اید، الان دیر وقتش است که سراغ تکالیفتان بروید.

همین الان دست از همه این اشتباهات برداشته و جلوی صدمه بیشتر را بگیرید...

این افراد جذاب شما را بدبخت می‌کنند



هر چیزی را که بتوانید به شانس و اقبال حواله کنید یا فکر کنید با صبوری آن را تحمل خواهید کرد، این یکی را نمی‌توانید. زندگی با فردی که بیمار نیست اما عادی هم به نظر نمی‌رسد بسیار دشوار و دردسرساز است و بدتر از همه آنکه کمتر کسی می‌تواند باور کند زندگی شما این همه دردسر پنهان داشته باشد. بنابراین بهتر است چشمان تان را باز کنید تا در چاله افراد مبتلا به اختلال شخصیت نیفتید.

اختلالات شخصیت

افراد مبتلا به اختلال شخصیت، اغلب جذاب هستند و خیلی‌ها را شیفته خود می‌کنند. جنبه‌هایی از شخصیت هستند که مانع از شناخت افراد دارای اختلال شخصیت در همان اوائل آشنایی می‌شوند. این افراد غالباً اول آشنایی تصویر خیلی خوبی از خودشان ارائه می‌دهد که بقیه را جذب می‌کند. افراد دارای اختلال شخصیت از نظر ظاهری با بقیه فرقی ندارند و آنها هم ممکن است زیبا و باهوش باشند و در کارشان حسابی افراد موفقی باشند که این ویژگی‌ها باعث می‌شود برای دیگران جذاب به نظر برسند.

از سوی دیگر، برای تشخیص اختلال شخصیت، باید گذشته او را دانست و اطلاعات زیادی از روابط او با دیگران و الگوهای رفتاریش داشت که در آشنایی کوتاه مدت به دست نمی‌آید. علاوه بر همه اینها، افراد دارای اختلال شخصیت ویژگی‌هایی را از خودشان بروز می‌دهند که می‌تواند دیگران را مجذوب آنها کند؛ برای مثال آیا تا به حال کسی از اطرافیان تان شیفته فردی شده است که خیلی شیرین زبان است؟

یا با ساختن داستان درباره اینکه به چه موقعیت های بالایی رسیده و چه آدم های مهمی را می شناسد. او را به خود جذب کرده باشد؟ همین ویژگی ها که او را جذب کرده، اتفاقا مربوط به اختلال شخصیتی او بوده است. به هر حال، در این باره دوستان را سرزنش نکنید و یادتان باشد که همه ما دارای این گرایش درونی هستیم که به سمت افراد نابهنجار جذب می شویم! جواب او به این سوال ها، تا حدی دلیل های شخصی او را برای جذب شدن به چنین افرادی روشن تر می کند

آیا چنان مبهوت و ویژگی های ظاهری یا رفتاری او شده است که باعث می شود بسیاری از ویژگی ها و رفتارهای ناپسند از چشمش دور بماند؟
آیا فردی که به او علاقه دارد، دارای ویژگی هایی است که او به شدت فاقد آنها است؟
آیا او خود را ملزم به کمک به این افراد و نجات آنها می داند؟
آیا هنگام اقدام به ترک فرد مورد علاقه اش، حتی اگر آن را ضروری هم بداند، دچار احساس گناه می شود؟
آیا نیاز به کمک به نیازمندان آنقدر در او قوی است که خودش را ناتوان از ترک چنین آدمی می بیند؟
آیا او در همان لحظه اول آنچنان عاشق می شود که دیگر معایب شخصیتی و رفتاری او را نمی بیند؟
آیا عزت نفس او آنقدر شکننده است که گفتن کلمه نه به فردی که فکر می کند در مقایسه با خودش موقعیت برتری دارد، برایش خیلی دشوار است؟
آیا فقط به این فکر است که از تنهایی فرار کند؟
آیا رابطه شما بسیار شورانگیز شروع شد و بعد به دلایلی نه چندان قابل قبول، به سردی گرایید؟
آیا خواستگارتان از تاثیر رفتارهایش روی دیگران آگاهی ندارد؟
آیا خواستگارتان رفتاری دارد که به نظر نامناسب است اما خودش با آنها مشکلی ندارد؟
آیا وقتی برای تصحیح رفتارت او اقدامی می شود، به آن اعتنایی نمی کند و یا واکنش منفی دارد؟
آیا خواستگارتان آنقدر به توجه و محبت نیاز دارد که شما را به ستوه آورده است؟

آیا خواستگارتان آنقدر منضبط و منظم است که هر تغییر برنامه ای او را عصبانی می کند؟

آیا رفتار خواستگار شما عجیب و غریب است و اصلا برای همین است که دوستش دارید؟

آیا بددلی ها، نگرانی ها و سوءظن های خواستگارتان امان شما را بریده است؟

اگر جواب ها به سوال های بالا مثبت است، طرف مقابل شما در جمع افراد مبتلا به اختلال شخصیتی قرار دارد. البته، در این گروه افرادی زیادی وجود دارند و شما یکی از متعدد آدم های دارای این تجربه هستید. یادتان باشد تنها جواب مثبت به یکی از این سوال ها، برای تشخیص اختلال شخصیت در کسی که او را دوست دارید یا قرار است زندگی تان را با او شروع کنید کافی نیست اما بد نیست قدری شک شما را برانگیزد.

در چاله نیفتید

اختلالات شخصیت چیزی نیستند که شما بتوانید به طور قطع و یقین درباره آن نظر بدهید. تشخیص این اختلالات در حیطه کار روانشناسان و متخصصان است. شما فقط می توانید نشانه های آزاردهنده را مشاهده کرده و با مشاور مطمئن و با تجربه ای در میان بگذارید. اختلالات شخصیت طیف دارند. یعنی ممکن است به شکل ضعیف یا قوی در فرد بروز کنند. حتی این اختلالات در برخی افراد در زمان های مختلف افت و خیز دارد. به هر حال آنچه که مهم است، این که خصوصیات اخلاقی یک فرد وقتی به عنوان اختلال شخصیت شناخته می شوند که اولاً مشخصه های معینی داشته باشند و ثانیاً شدت آنها به گونه ای باشد که زندگی خود و اطرافیانشان را دچار مشکل کند.

این مساله آنقدر جدی است که روانشناسان می گویند بیشتر گزینه های نامناسب برای ازدواج افرادی هستند که اختلال شخصیت دارند یا دارای برخی از ویژگی های اختلال شخصیت هستند. در واقع شما شاید بتوانید برای تفاوت طبقاتی، عدم کفویت یا رشد نیافتگی فرد مقابل کاری بکنید اما با این یکی هیچ کاری نمی توانید انجام دهید چون مبتلایان به اختلالات شخصیت آنقدر سخت درمان هستند که تقریباً روانشناسان از درمان آنها قطع امید کرده اند. چرا؟ به دلیل آنکه هیچ کسی دوست ندارد شخصیتش را تغییر دهد و مبتلایان به این اختلال ها از آنجایی که سال هاست خودشان را با این ویژگی ها

شناخته اند، تمایلی به تغییر نشان نمی دهند یا اگر تغییراتی هم در آنها ایجاد شود مقطعی و موقتی خواهد بود.

بسیاری از مشاورین از افرادی که خواهان ازدواج با هم هستند، تست شخصیت می گیرند. اما هر تست شخصیتی قدرت تشخیص اختلالات شخصیت را ندارد. بنابراین انجام تستی که بتواند اختلال شخصیت را قبل از ازدواج آشکار کند، یکی از وظایف اصلی مشاورین ازدواج است.

منبع: همشهری مثبت، کتاب آموزش قبل از ازدواج (مهدی میر محمد صادقی)/تبیان

به کدام مرد نباید دل بست؟



مردی که به او دلبسته اید، حرفی از ازدواج نمی زند و با بهانه های مختلف خواستگاری را عقب می اندازد؟ باید با او چطور رفتار کرد؟ گاهی دچار تعارض می شوید که آیا به رابطه عاطفی که مدت زیادی درگیرش هستید بدون آنکه صحبتی از ازدواج در میان بوده یا اقدامی جدی از

سوی نامزدتان صورت گرفته باشد، ادامه دهید یا خیر؟

در این صورت شما مدام منتظرید تا اتفاق خوشایندی پیش بیاید و بحث ازدواج جدی تر شود غافل از اینکه فرصت ها و موقعیت های مناسب دیگر از دواج را نادیده می گیرد و همچنان منتظر پیشنهاد از طرف کسی می مانید که هنوز تصمیمی در این مورد نگرفته است. اگر درگیر چنین رابطه ای هستید، باید واقع بین تر از این باشید زیرا فرصت هایی که از دست می دهید، تکرار نشدنی هستند.

در اصل اگر مردی واقعا خواستار این رابطه باشد بدون تعلل و بهانه های نابجا، آن را به سمت ازدواج پیش می برد و در صورت فراهم بودن همه شرایط، آن را به تاخیر نمی اندازد.

با زبان بی زبانی می گوید نه؟

شما پیوسته از مرد مورد علاقه تان درخواست تعیین نمودن تاریخ ازدواج می کنید تا هر چه زودتر با شما ازدواج کند. وقتی مردی برای سال های طولانی با شما رابطه دارد و از شما تقاضای ازدواج نکرده است و به تقاضاهای شما با پاسخ های مبهمی که نمی توانید از آنها برداشت مثبتی کنید بی توجه است، پس این مرد اهل ازدواج نیست.

شاید مردی که به ازدواج با شما تمایل دارد خیلی زود این پیشنهاد را مطرح نکند، اما لااقل پاسخ منفی قاطعی به شما نمی دهد و در گفتگوهای جدی، می گوید که از شما فرصتی برای بررسی این موضوع می خواهد. البته در صورت چنین جمله ای ماجرا را

تمام شده ندانید و از او در مورد زمانی که برای بررسی کردن نیاز دارد سوال کنید.

شما را منتظر نگه می دارد؟

عجیب نیست که مردی از شما بخواهد تا محقق شدن اهدافی که می توانند زندگی آرامتری را برای هر دوی شما بسازند، صبر کنید اما اگر هدف هایی که خواستگار شما تعریف می کند هیچ گاه تمامی ندارند، کمی مراقب باشید

اگر با وجود محقق شدن اهدافی که گفته بود، هر روز یک بهانه برای علنی کردن رابطه دارد و امروز فردا می کند، می توانید متوجه شوید که این اتفاق هیچ گاه رخ نخواهد داد. اگر حتی سال های طولانی است که نامزد مانده اید و او از تعیین کردن تاریخ معین برای ازدواج سر باز می زند، این مرد اهل ازدواج نیست

با فداکاری رهایتان می کند؟

گرچه در موردی که مطرح کردید، این علامت مشاهده نمی شود اما به دلیل اهمیت و شیوع آن، لازم می دانم که این نشانه را هم ذکر کنم. یکی از ترفندهای مردان در روابطی که پایان مشخصی ندارد، این است که به دختر طرف مقابلشان اظهار می کنند: «من لیاقت تو را ندارم و تو خواستگاران بسیار بهتر از من، خواهی داشت»

اما واقعیت این است که زمانی که یک مرد به ازدواج با دختری تمایل دارد، به جای فرار با چنین بهانه هایی، برای رسیدن به جایگاهی قابل قبول تلاش می کند و به هیچ وجه حاضر نمی شود مرد دیگری به راحتی پا به این میدان بگذارد. پس به جای به دست آوردن دل او بعد از بیان این جمله و ابراز حس همدردی و ترحم، واقعیتی را که پشت این حرف پنهان شده ببینید



شما را نادیده می گیرد؟

برخی از مردها با بی تفاوتی سعی می کنند دختر را دل آزرده کنند تا خودش رابطه را پایان دهد. چنین مردهایی حتی آنقدر برای طرف مقابلشان ارزش قائل نیستند که با او برای پایان گرفتن رابطه گفتگو کنند. برای آنها فرقی نمی کند که این دختر در زندگی شان ماندگار شود یا نه اما حاضر نیستند سهم بزرگی از زندگی، وقت و احساساتشان را به او اختصاص دهند.

اگر احساس می کنید طرف مقابلتان برخورد سردی دارد، از او در این مورد سوال کنید و در صورتی که بعد از گفتگو هم به نتیجه مطلوب نرسیدید، می توانید حس واقعی تان را بیان کنید و مدتی از او فاصله بگیرید. اگر سردی او به دلیل مشکلات شخصی اش بود و ارتباطی به این رابطه نداشت، بعد از برطرف شدن این مشکلات سراغتان می آید اما در صورتی که از این پیشنهاد استقبال کرد و برای ادامه رابطه تلاشی نکرد، می توانید به هدف اصلی اش پی ببرید.

تکلیف خود را نمی دانید؟

هنگامی که با مردی وارد رابطه عاطفی می شوید، باید از ابتدا هدف چنین رابطه ای را مشخص کنید. مردانی که نیت ازدواج ندارند، با پیشنهاد ازدواج جلو نمی آیند و از شما می خواهند بدون اطلاع خانواده ها، بدون ذکر مدت معینی همدیگر را بشناسید.

پس اگر رابطه شما با پیشنهاد ازدواج شروع نشود، لازم است ظرف مدت کوتاهی بعد از شروع رابطه از او بپرسید که برای آینده اش چه برنامه ای دارد. فکر می کند آینده

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

رابطه شما به کجا می رسد و اگر پاسخ او چیزی جز ازدواج بود، بدانید که این رابطه نافرجام است.

اما ممکن است طرف مقابل شما، پاسخی دوپهلو بدهد و تصمیم گیری را برای شما دشوار کند؛ مثلا بگوید دوست دارم با تو ازدواج کنم اما شرایطش را ندارم. در این صورت، باید بپرسید چه شرایطی نیاز دارد و فکر می کند این شرایط فراهم شدنی است یا نه؟

یا بگویید برای تحقق این شرایط چه کارهایی انجام داده یا قرار است انجام دهد؟ اگر برنامه روشنی نداشت، باز هم باید بدانید که این رابطه سرانجامی ندارد. قبل از آنکه وابسته همدیگر شوید، به او اعلام کنید که تا زمان فراهم شدن شرایط، بهتر است از همدیگر جدا شوید و در تصمیم خود قاطعیت داشته باشید.

در این صورت او، به فکر می افتد و اگر واقعا خواهان ازدواج با شما باشد، برای حفظ شما و مهیا کردنش رابط تلاشش را می کند و در غیر این صورت، همچنان رویه سابقش را ادامه می دهد. پس صرفا مطرح کردن پیشنهاد ازدواج به معنی واقعی بودن قصد یک مرد در ازدواج با شما نیست.

شما را به خانواده اش معرفی نمی کند؟

اگر او بعد از گذشت چند ماه از رابطه تان و شناخت نسبی از هم، درباره شما به خانواده اش اطلاع نمی دهد، بدانید که قصد ازدواج با شما را ندارد. شاید او در ماه های اول به شما پیشنهاد ازدواج ندهد و در انتظار شناخت دقیق تر و واقعی تری باشد اما اگر در ذهن خود احتمال چنین اتفاقی را بررسی کند، بدون شک با دوستان و خانواده اش در این مورد صحبت می کند.

اگر او شما را از جمع های دوستانه پنهان می کند و معتقد است هیچ کس در اطراف شما و او نباید از این ارتباط باخبر شود، باید با احتیاط بیشتری انگیزه و هدف او را بررسی کنید.

می ترسید، دیگر عاشق نشوید؟

هنگامی که شما درگیر یک رابطه عاطفی باشید، احساس تعهد می کنید و در نتیجه به خواستگارانتان جواب رد می دهید زیرا مدام لحظات عاشقانه با طرف مقابل را با زندگی معمولی با خواستگارتان مقایسه می کنید.

واقعیت این است که این مقایسه غلط است چون مردی که به مرحله ازدواج رسیده و به خواستگاری شما آمده است، اعلام مسولیت پذیری کرده و حداقل چیزی که بیشتر از فرد مورد علاقه شما دارد، این است که تصمیم جدی به داشتن یک زندگی جدید دارد.

بهتر است بدانید، مرد ایده آل لزوماً مردی نیست که با او بتوان اوقات خوشی داشت! بسیاری از مردان گرچه جذاب، خوش مشرب و سرشار از قابلیت هستند اما مناسب ازدواج نیستند. تنها به درد تفریح، وقت گذرانی و هیجانانگیز می خورند.

آنها مسولیت پذیری طولانی مدت ندارند و در زندگی پشتیبان و قوت قلبی برای شما نخواهند بود. پس زمانی که به تصمیمی فکر می کنید که قرار است تا پایان عمر همراهتان باشد، همه جوانب ماجرا را در نظر بگیرید و تسلیم احساسات و هیجانانگیزان نشوید.

:قبل از آنکه به احساساتتان اجازه دهید به شما غلبه کند، این نکته ها یادتان باشد

- خواستگار شما در چه شرایط سنی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی قرار دارد؟ در حال حاضر پسرها در سن ۲۰ تا ۲۵ سالگی اغلب آمادگی ازدواج را ندارند.
- پسری که شاغل نبوده و هیچ برنامه ریزی شغلی برای خود ندارد نمی تواند از پس مسولیت ها و دشواری های این راه بربیاید.
- مهمترین ویژگی کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می دهد، داشتن شرایط ازدواج است. - مردی که آمادگی و موقعیت ازدواج ندارد، حتی اگر برای تشکیل زندگی به شما اصرار هم بکند باید به صلاحیت او شک کنید.

منبع: همشهری تندرستی

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

این نشانه ها می گوید مردی که با شما رابطه دارد متاهل است



متاسفانه بسیاری از خانم ها براحتی دروغهای مردان متاهل را باور کرده و ناخواسته خود را درگیر چنین روابطی میکنند و وقتی در نهایت متوجه متاهل بودن طرف مقابل می شوند دلشکسته و سرخورده میشوند.

برخی مردهای متاهل یک وجه مشترک دارند که برای انجام آن تلاش زیادی هم می کنند. این وجه مشترک فریبکاری است. این مردهای تنوع طلب در پی روابط خارج از ازدواج هستند و سعی می کنند خود را مجرد جلوه دهند و متاسفانه بسیاری از خانم ها براحتی دروغهای آنها را باور کرده و ناخواسته خود را درگیر چنین روابطی میکنند و وقتی در نهایت متوجه متاهل بودن طرف مقابل می شوند دلشکسته و سرخورده میشوند. در زیر به مواردی اشاره می کنیم که نشان می دهد مردی که با او وارد رابطه شده اید متاهل است.

پولی برای اینکه شما را شام بیرون ببرد ندارد زیرا همسرش همه پول های او را کنترل می کند

احتمالاً خانواده ای را تحت حمایت دارد که شما از آن بی اطلاع هستید. احتمال اینکه ازدواج کرده باشد بسیار زیاد است. ممکن است شما را به مکانی ببرد که ادعا می کند برای خودش است یا اجاره کرده است. اما ممکن است فریبتان داده باشد و آن مکان متعلق به دوست او باشد

از چند خط تلفن همراه استفاده می کند و احتمالاً شماره ای که به شما داده سیم کارت اعتباری است

نسبت به آقایانی که از چند خط تلفن همراه استفاده می کنند کمی بیشتر نگران شوید. این می تواند نشانه این باشد که پشت سر شما اتفاقات عجیبی می افتد که شما اطلاعی از آن

ندارید. ممکن است خط ثابت او متعلق به خانواده یا همسرش باشد. او هیچوقت اطلاعات دقیقی نسبت به خانواده‌اش به شما نمی‌دهد یا وقتی بعضی ساعات خاص با او تماس می‌گیرید پاسخگوی شما نیست یا شما را از سرش باز می‌کند.

دروغش را رو می‌کنید

کمی در مورد او تحقیق می‌کنید و به بعضی دروغ‌های او پی می‌برید. متوجه می‌شوید که همه چیزهایی که از او سوال می‌کنید را انکار می‌کند اما قطعاً می‌دانید که صحت دارد. شناسنامه‌اش که در آن ازدواجش ثبت شده را پیدا می‌کنید اما طلاق برای او به ثبت نرسیده است. این نشان می‌دهد که او هنوز به همسرش متعهد است.

فقط زمان‌های مشخصی می‌تواند با شما تلفنی صحبت کند

خانم‌ها، اگر عادت دارد فقط در ساعت‌های عجیبی با شما صحبت کند، معنی‌اش این است که یک جای کار می‌لنگد. اگر می‌گویید بخاطر مشغله کاری‌اش فقط می‌تواند نیمه‌شب با شما حرف بزند، گول نخورید. هر مردی که ازدواج نکرده باشد، می‌تواند طی ساعت‌های عادی روز با شما حرف بزند.

بعضی وقت‌ها که به او زنگ می‌زنید پاسخ نمی‌دهد

وقتی می‌گویید که وقتی به او زنگ زدید پیش مادرش بوده و به همین دلیل نمی‌توانسته صحبت کند، باور نکنید. مطمئناً چیزی را از شما پنهان می‌کند، مخصوصاً اگر خودش هم فقط سر ساعات غیر عادی به شما زنگ می‌زند. می‌توانید هر سوالی که داشتید از او بپرسید اما مطمئناً انکار خواهد کرد، مگر اینکه مدرک درست در دست داشته باشید. کسی که تلفن شما را پاسخ نمی‌دهد، مطمئناً شما را فریب داده است و پای یک شخص بسوم وسط است.

نداشتن عکس و اطلاعات پروفایل در صورتیکه اینترنتی با او آشنا شده باشید

برخی از مردهای متاهل در سایت‌های دوست‌یابی اینترنتی، عکسی روی پروفایل خود نمی‌گذارند اما اگر بخواهید عکسشان را برایتان ایمیل می‌کنند. دلیل آن این است که نمی‌خواهند کسی از حضور آنها در این سایت‌ها مطلع شود.

فقط از طریق ایمیل یا پیامک با شما تماس برقرار می‌کند

خیلی از افراد این روش‌های ارتباطی را ترجیح می‌دهند. اما اگر این تنها روش ارتباطی آنها باشد، قطع بر یقین مشکلی وجود دارد. یک فرد متاهل می‌تواند خیلی راحت از طریق اینترنت یا پیامک با شما ارتباط برقرار کند اما صحبت کردن تلفنی برای او مشکل خواهد بود.

هیچگاه شما را با خانواده یا دوستان خود آشنا نمی‌کند

مردان متاهل معمولاً دوست‌دخترشان را به کسانی که همسرشان را می‌شناسند معرفی نمی‌کنند.

هیچوقت آدرس خانه اش را به شما نمی‌دهد

اگر آدرس خانه‌اش را به شما نمی‌دهد، نشانه هشدار مهمی است. خیلی‌ها این بهانه را می‌آورند که از نظر خانوادگی مشکل دارند و نمی‌توانند شما را به خانه‌شان دعوت کنند. اما خیلی وقت‌ها این بهانه واقعیت ندارد و مشکل جای دیگری است.

می‌گوید متارکه کرده است

مردان متاهل معمولاً ادعا می‌کنند که متارکه کرده‌اند نه اینکه قانوناً طلاق گرفته باشند. کاری که شما باید بکنید این است که از آنها بخواهید هر زمان به طور قانونی از همسرشان جدا شدند با شما تماس بگیرند.

هیچوقت شما را به مکان‌های عمومی نمی‌برد

اگر هیچوقت شما را بیرون نمی‌برد، ممکن است پول کافی نداشته باشد یا برای بیرون رفتن تنبل باشد؛ اما ممکن است موضوع چیز دیگری باشد و بخاطر متاهل بودن نخواهد کسی شما را با او ببیند.

اگر رابطه‌تان از راه دور است، فقط وقتی در شهر شماست با شما تماس برقرار می‌کند

اگر وقتی در خانه است ناگهان گم می‌شود و هیچ خبری از او به دستتان نمی‌رسد، نشانه یک مشکل جدی است.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

هیچوقت شما را در لیست دوستان اینترنتی‌اش در شبکه‌های اجتماعی اضافه نمی‌کند
اگر مدتی است با او رابطه دارید اما شما را به لیست دوستانش اضافه نکرده است،
احتمالاً چیزی را از شما پنهان می‌کند.

در روزهای تعطیل و آخر هفته‌ها کاملاً ناپدید می‌شود
اینکه به همسرش بگوید آخر هفته‌ها را باید کار کند تا بتواند با شما وقت بگذراند برای او
قطعاً سخت‌تر خواهد بود.
منبع : mardoman.net



معیارهایی که خوشبختی نمی‌آورند

در جامعه‌ی امروز معیارهای ازدواج به کلی با سابق فرق کرده است. در قدیم هرکسی قصد ازدواج داشت، اولین معیارش ایمان و نجابت فرد مقابل بود.

خانواده‌ی دختر در پی دامادی معتقد، اهل کار و کوشش و خانواده دوست بودند و به قول معروف دامادی می‌خواستند که وقتی شب به منزل باز می‌گردد، دست‌هایش پر باشد از خوراکی برای اهل و عیالش. پدر و مادر پسر هم عروسی نجیب، باایمان و کدبانو می‌خواستند که محیط خانه را برای همسر و فرزندش سرشار از آرامش و راحتی کند.

زندگی‌ها مثل آب زلال و روشن بود، و دل‌ها پاک و صمیمی و اختلافات کم بود. اگر هم مشکلی بود با ریش سفیدی بزرگترها حل می‌شد. مرد کار می‌کرد و زن با صرفه‌جویی برای آینده پس انداز می‌کرد. اخلاقیات بر مادیات حکومت می‌کرد و پول چرک کف دست همه بود. رفت‌وآمدها زیاد بود و مهربانی در سفره‌ی هر میزبان به جای تجملات و غذاهای رنگارنگ خودنمایی می‌کرد.

جایگزین‌های نادرست

اما امروزه وضعیت چگونه است؟ آیا شاخص‌های انتخاب همسر به همان سلامت سابق است؟ اولین سوال خانواده دختر از پسر اکثراً درباره‌ی مادیات است. ایمان یا در درجات آخر قرار می‌گیرد و یا اصلاً لحاظ نمی‌شود.

البته می‌دانیم که هنوز هم خانواده‌های متدینی هستند که اولین نگرانی‌شان ایمان و اعتقاد طرف مقابل است ولی متأسفانه بعضی از این خانواده‌ها نیز گرفتار چشم‌وهم‌چشمی شده‌اند. امروزه معیارهایی جایگزین معیارهای گذشته شده است که در آن ظواهر و

تجملات در اولویت است. در سنجش دختران، زیبایی و اموال پدری و میزان درآمد بالای دختر جای سازگاری، نجابت و کدبانوگری را گرفته است.

درخواست مهریه‌های بالا، هزینه‌های کمرشکن عروسی، دوران طولانی عقد همراه با بردن هدیه‌های گران‌قیمت، مسافرت‌های خارجی و داخلی، داشتن منزل مسکونی، شغل پردرآمد، و اتومبیل آخرین مدل دست و پای جوانان را در تشکیل زندگی مشترک بسته است. متأسفانه امروزه فلسفه‌ی اصلی ازدواج که رسیدن به کمال معنوی و روحی دو طرف می‌باشد، از یاد رفته است.

اکثر جوانان انتظار دارند توقعات و آرزوهای محال آن‌ها با ازدواج تامین شود. در صورتی‌که خانواده محیطی برای رشد شخصیتی طرفین، ایجاد پختگی و کسب تجربه می‌باشد.

متقاضیان ازدواج موفق به گوش باشند؛

کارشناسان ازدواج عقیده دارند با وجود آن‌که جوانان مشکلات اقتصادی را سد راه ازدواج می‌دانند ولی در واقعیت مشکلات فرهنگی مانع بزرگتری است. بنابراین تجملات و توقعات نابه‌جاست که مشکلات اقتصادی را به وجود می‌آورد و بهتر است جوانان به جای خواسته‌های نادرست و غیرمنطقی به بررسی تناسبات فرهنگی بپردازند تا در آینده دچار مشکل نشود، علاوه بر این می‌توانند برای ایجاد موفقیت در زندگی از این راهکارها بهره‌برند؛

داشتن زاویه‌دید نزدیک به یکدیگر در نگرش‌ها و رفتارها-

دارا بودن دیدگاه مشترک اعتقادی و همسویی دینی-

داشتن فضیلت‌های اخلاقی همچون حسن خلق، حسن ظن، مهربانی، از خودگذشتگی و-

...

...دوری از صفاتی مثل بداخلاقی، سوءظن، خودخواهی، خساست، بی‌وفایی و-

شیرینی پیوند دو نفر در تلاش آن‌ها برای رسیدن به رفاه، سعادت و پرورش فضیلت‌هاست. دختران و پسران جامعه‌ی ما برای انتخاب درست باید با منطق واقع‌گرایی دست به انتخاب بزنند و معیارهایی در زندگی انتخاب کنند که در ایجاد خوشبختی واقعی و محبت موثر هستند

این صفات ناپسند نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در ایجاد مشکلات در زندگی مشترک خواهند داشت و جوانان می‌باید در این‌باره احساساتی عمل نکنند که یک عمر پشیمانی به دنبال خواهد داشت.

برای اثبات بیشتر به روایتی از امام رضا (ع) اشاره می‌شود؛

حسن بن بشار واسطی می‌گوید؛ نامه‌ای به امام هشتم (ع) نوشتم و از ایشان سوال کردم یکی از بستگانم برای خواستگاری دخترم نزد من آمده ولی بداخلاق است، چه کنم؟ ایشان در پاسخ فرمودند: «اگر بداخلاق است به او زن ندهید.» (وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۸) این فرمایش بیان‌کننده میزان نقش خوش اخلاقی و صفات نیک روحی در زندگی مشترک است.

دارا بودن استقلال نسبی اقتصادی و عاطفی و کوشش برای استقلال کامل زوجین و -
عدم تکیه بر خانواده‌ها

تشابه در علایق و سلیقه‌های طرفین و داشتن دیدگاه‌های نزدیک به هم در مورد -
موضوعات و مسائل مختلف زندگی

همسانی و مشابهت در استفاده از ساعات فراغت، مثلاً اگر فردی که درونگرا و -
انزواطلب است و میل به تفریحات انفرادی دارد با شخصی که روحیه‌ی برون‌گرا و
اجتماعی دارد و به تفریحات دسته‌جمعی علاقه‌مند است، ازدواج کند در آینده مشکلاتی
برای آنها به خاطر کیفیت شخصیت و نیازهای مختلف‌شان به وجود می‌آید

منبع: tebyan.net

این غذاها را شب قبل از عروسی تان نخورید



در این مقاله چند نمونه از خوردنی‌هایی را ذکر می‌کنیم که قبل از شب عروسی نباید میل کنید. لطفاً با ما همراه باشید

به میمنت و مبارکی عروسی در پیش دارید و خودتان را برای جشن پیوند آسمانی‌تان آماده می‌کنید. شکی نیست که می‌خواهید همه چیز عالی و بی‌نقص باشد. اما لازمی این کار این است که قبل از هر چیزی خودتان سرحال و سالم باشید. برای همین لازم است مراقب تغذیه‌تان باشید.

خیلی از عروس و دامادها قبل و روز عروسی‌شان آن قدر مشغول کارهای مختلف هستند که حتی غذا خوردن را فراموش می‌کنند و البته عده ای هم چیزهایی می‌خورند که مناسب نیست.

کافئین

اولین چیزی که باید یادتان باشد این است که کافئین روی بدن تأثیر می‌گذارد. دقیق‌تر بگوییم کافئین برخی افراد را عصبی می‌کند. حتماً شما هم دوست ندارید روز عروسی‌تان بی‌تاب و عصبی باشید برای همین هم یادتان باشد قهوه و یا نوشیدنی‌های کافئین دار ننوشید. اگر یکی از آن افرادی هستید که به مصرف قهوه عادت دارید سعی کنید از چند هفته قبل از جشن عروسی‌تان مصرف آن را کم کنید و شب مراسم‌تان از مصرف آن بپرهیزید. اگر بخواهید به یک باره مصرف قهوه را قطع کنید بدون شک دچار سردرد و خستگی خواهید شد. بهترین نوشیدنی در روزهای قبل از عروسی آب

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

است. نوشیدن آب باعث می‌شود که بدن‌تان به میزان کافی آب داشته باشد به خاطر اینکه حتی دهیدراته شدن بدن (یعنی کمبود آب بدن) هم باعث می‌شود که کم انرژی باشید و احساس خستگی بکنید.

مواد غذایی که باعث نفخ معده می‌شوند

قبل از جشن عروسی‌تان لازم است که کلاً از مصرف برخی از خوردنی‌ها که باعث نفخ و گاز معده می‌شوند پرهیزید. یعنی اینکه دوروبر نخود، لوبیا، بروکلی، انواع کلم و کلم بروکسل خط قرمز بکشید. نفخ معده بدون شک شما را در لباس عروس یا کت و شلوار دامادی‌تان ناراحت و معذب خواهد کرد.

مواد غذایی چرب

زمانی که مواد غذایی چرب مانند لبنیات پرچرب، گوشت، مواد غذایی سرخ کردنی و پنیر میل کنید هضم غذا به کندی انجام می‌شود و برای همین هم احساس سنگینی خواهید کرد. پس لازم است به هیچ‌وجه دوروبر مواد غذایی چرب نروید. توصیه می‌کنیم مواد غذایی کم چرب اما سرشار از پروتئین مانند توفو یا ماهی میل کنید.

آدامس

خیلی‌ها آدامس می‌جووند تا دهانشان خوشبو شود. البته لازم است که در طول مراسم نفس خوشبویی داشته باشید اما آدامس جویدن راه حل مناسبی نیست. به خاطر این که با جویدن آدامس، باد زیادی وارد معده‌تان می‌شود و همین مسئله هم باعث نفخ معده و گاز می‌شود.

روز ازدواج‌تان چه بخورید بهتر است؟

آقای داماد باید ماشین گل بزند، عروس خانم سخت در آرایشگاه مشغول است. بعدش هم که باید کلی ژست بگیرید و جلوی دوربین بروید، دیگر با این همه کار کی وقت می‌کنید چیزی میل کنید. اصلاً بعضی‌ها آن قدر هیجان دارند که به کل اشتهايشان را از دست می‌دهند. ما هم به شما حق می‌دهیم اما بدن‌تان نیاز به انرژی دارد. باک بنزین ماشین هم که خالی می‌شود راه نمی‌رود شما که جای خود دارید. بدانید که اگر انرژی کم بیاورید عصبی و کم طاقت خواهید شد. برای همین لازم است که روز عروسی‌تان با دقت

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

بیشتری غذا بخورید. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است: برای اینکه هم وقتتان تلف نشود و هم با انرژی و قیلاق باشید از مواد غذایی انرژی‌زا استفاده کنید. به عنوان مثال برای صبحانه غلات کامل و میوه میل کنید. نان سبوس‌دار با پنیر کم چرب و گردو و همچنین یک عدد موز برای صبحانه خوب است. برای ناهار یک بشقاب سالاد سبزیجات با یک غذای پروتئینی مانند ماهی میل کنید. قبل از شام با تمام کارهایی که انجام داده‌اید به یک میان‌وعده نیاز دارید. یک تکه نان با کره‌ی بادام‌زمینی فوق‌العاده است.

منبع: تبیان



قبل از خواستگاری تکلیفتان را با این ۶ موضوع روشن کنید

شب خواستگاری کم از صبح پادشاهی نیست!
خواستگاری، نقطه مهم‌ترین تغییر در مسیر زندگی است؛ مسیری که می‌تواند همراه
خوشبختی باشد یا نباشد. معلوم است که نمی‌توان انتظار داشت دو طرف در این شب به
شناختی دقیق و کافی از هم برسند

گاهی اشتباه‌های ناخواسته در شب خواستگاری می‌تواند سرنوشت دختر و پسری را
تغییر دهد. توصیه‌های کارشناسان ما را در مورد سوال‌هایی که باید بپرسید یا نپرسید،
رفتارهایی که باید انجام دهید یا ندهید و حرف‌هایی که باید بزنید یا نزنید بخوانید

قبل از خواستگاری تکلیفتان را با این ۶ موضوع روشن کنید

شباهت اقتصادی و فرهنگی

هر دو خانواده باید از نظر اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در یک رده باشند؛ برای مثال
طبقه آنها از نظر اقتصادی متوسط محسوب شود. اگر تفاوت فاحشی بین دو خانواده
وجود داشته باشد، حتی اگر عضو یک خانواده یا یک قوم باشند، بهتر است با هم ازدواج
نکنند.

در این راستا پرسش‌ها و نکته‌های متداولی وجود دارند که دو خانواده می‌توانند از
یکدیگر بپرسند یا به آنها توجه کنند؛ برای مثال شغل پدر و حدود درآمد او، شغل پسر و
...درآمد احتمالی او، محل قرار گرفتن خانه دو طرف، وضعیت ظاهری خانه دختر و

همچنین یکی از راه‌هایی که در تشخیص تناسب فرهنگی دو خانواده به دختر و پسر
کمک می‌کند این است که به نوع رابطه اعضای خانواده طرف مقابل با یکدیگر و نوع
واکنش‌های آنها در برابر مسائل مختلف دقت کنند

زیبایی ظاهری

توصیه می‌شود دختر و پسر از نظر ظاهری تا حدودی در یک سطح باشند؛ به این معنا که یکی از آنها خیلی زیبا و دیگری زشت یا یکی خیلی چاق و درشت هیکل و دیگری ضعیف و کوچک نباشد. البته مهم این است که دو طرف همدیگر را بیسندند و نظر دیگران در این میان مطرح نیست.

گاهی دختر و پسر از نظر ظاهری با هم تفاوتی دارند که در عرف چندان پسندیده نیست؛ برای مثال قد دختر از قد پسر بلندتر است. در این شرایط هم خواست و تمایل دو طرف مهم است. دختر و پسر در مورد بحث مقبولیت ظاهری، باید به یک نکته توجه کنند؛

در شش ماه تا حداکثر یک سال نخست ازدواج افزایش فعالیت هورمون‌های جنسی باعث جذابیت طرف مقابل می‌شود ولی با گذشت زمان فعالیت این هورمون‌ها کاهش می‌یابد و زن و شوهر باید در زمینه‌های دیگر برای هم جذابیت داشته باشند. در این شرایط جاذبه ظاهری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

سلامت و بلوغ عاطفی

دختر و پسر باید به بلوغ روانی و پختگی عاطفی رسیده باشند. آنها باید از نظر روانی برای ازدواج آماده باشند. در این صورت دعوا، درگیری و قهر کمتری بین همسران رخ می‌دهد. در صورت بروز اختلاف نظر نیز با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند.

یکی از مواردی که می‌تواند از درگیری بی‌دلیل بین همسران جلوگیری کند این است که از حساسیت‌های همدیگر آگاه باشند؛ برای مثال دختر و پسر می‌توانند از یکدیگر بپرسند: «چقدر برای تو مهم است روزهای خاص مانند تولد و سالگرد ازدواج را به یاد داشته باشم؟»، «اگر زمانی یادم نبود یا دیر به یادش افتادم خیلی ناراحت می‌شوی؟»

عکس‌العمل تو چه خواهد بود؟» آنها می‌توانند از همدیگر درباره حساسیت‌ها و علاقه‌ها (مواردی که آنها را خوشحال یا عصبانی می‌کند)، میزان روابط اجتماعی، نوع رابطه با خانواده، علاقه به رفت‌وآمد با دوستان و اقوام و مواردی از این دست بپرسند. دو طرف

باید از نظر روانی و عاطفی سالم باشند؛ البته در جلسه نخست نمی‌توان در این مورد مطمئن شد و شناخت کاملی از طرف مقابل به دست آورد. با این وجود دختر و پسر می‌توانند از همدیگر در مورد سلامتی هم سوال کنند.

تشابه ارزش‌های اخلاقی و مذهبی

ارزش‌های اخلاقی و مذهبی دختر و پسری که می‌خواهند ازدواج کنند باید مشابه باشد. هر دوی آنها باید به ارزش‌هایی مانند راستگویی یا ظلم نکردن به دیگران، به یک اندازه اعتقاد داشته باشند. چهارچوب اعتقادی و ایدئولوژیک آنها نیز باید مشابه باشد. در این راستا دختر و پسر می‌توانند از یکدیگر مثلاً درباره نوع پوشش خانم بپرسند؛ خانم تمایل دارد چه پوششی داشته باشد و آقا به چه پوششی اعتقاد دارد. چنین مسائلی باید از همان ابتدای آشنایی مشخص شود.

افراد زیادی هستند که پیش از ازدواج درباره اعتقادات و حساسیت‌های این چنینی با هم گفت‌وگو نکرده‌اند و با خود گفته‌اند: «بعد از ازدواج اصلاحش می‌کنم» یا «او را تغییر می‌دهم». ولی بعد از ازدواج قرار نیست هیچ یک از دو طرف تغییر کند. دختر و پسر هر انتظاری که از یکدیگر دارند باید قبل از ازدواج با هم در میان بگذارند.

اشتغال خانم

در صورتی که دختر تصمیم دارد پس از ازدواج به کار و اشتغال خود ادامه دهد، باید از همان ابتدا در این مورد با آقای خواستگار صحبت کند. پسر هم باید نظر خود را در این مورد با صداقت و دقت بیان کند؛ آیا به طور کلی با کار کردن زن مخالف است و ترجیح می‌دهد همسر آینده‌اش خانه‌دار باشد؟ آیا با کار کردن او در بعضی محیط‌های کاری یا به صورت پاره‌وقت موافق است؟ یا به طور کلی با اشتغال همسرش مشکلی ندارد؟

تناسب سطح تحصیلی

سطح تحصیلی دختر و پسر باید تناسب داشته باشد. اگر فاصله بین مدرک تحصیلی آنها زیاد باشد احتمال اینکه دچار مشکل شوند و همدیگر را درک نکنند، وجود دارد. ضمن

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

اینکه اگر سطح تحصیلات دختر بالاتر باشد، ممکن است مرد احساس حقارت کند.
منبع: همشهری تندرستی

اشتباه خانم ها در اولین ملاقات 8



همین طور که هستید باشید. درست است که شما بالقوه عروس مجلس هستید اما قرار نیست مثل یک عروس آرایش کنید و لباس بپوشید.

اولین قرار ملاقات می تواند تعیین کننده ترین جلسه باشد و ادامه پیدا کردن یا نکردن رابطه را تعیین کند. بنابراین، وقتی در اولین جلسه آشنایی یا **خواستگاری** قرار می گیرید، باید مراقب باشید این ۸ اشتباه را مرتکب نشوید. این توصیه ها اگرچه خطاب به خانم هاست، اما می تواند درباره آقایان هم صدق کند.

۱ - راجع به گذشته خود زیاد صحبت نکنید

این که چه اشتباهاتی کرده اید، چه خواستگاران داشته اید، چه بر سر زندگی تان آمده و جلسه اول آشنایی وقت تاریخچه گفتن نیست. از حال بگویید و آینده. در جلسات بعدی می توانید کمی به گذشته بروید و هم از گذشته خودتان حرف بزنید و هم از گذشته او با خبر شوید.

۲ - او را از مسائل مالی نترسانید

در همان جلسه اول شروع به خط و نشان کشیدن و بیان انتظارات مالی تان نکنید.

نگذارید او حس کند در حال چشم و هم چشمی هستید. درباره مسائل مالی می توانید با کمک بزرگترها به توافق برسید.

۳ - سعی کنید در مکالمات خود تعادل را حفظ کنید و پرحرفی نکنید

اجازه بدهید طرفتان هم فرصت حرف زدن داشته باشد. ضمناً، لازم نیست همه اطلاعات مربوط به زندگی، شغل، تحصیلات و خانواده تان را پشت سر هم، یک نفس بیان کنید.

۴ - زیاد صمیمی نشوید

حریم تان را رعایت کنید و حتی اگر در همان نگاه اول او را پسندیدید، ذوق زده رفتار نکنید. بگذارید رابطه تان کم کم جلو برود و رسمیت پیدا کند.

۵ - فخر فروشی نکنید

خواستگار شما و خانواده اش، موقعیت شما را می دانند. اگر هم از قبل چیزی درباره شما ندانند، با ورود به خانه تان می توانند نقاط قوت خانواده شما را درک کنند. بنابراین روی دارایی هایتان، اصل و نسب و جایگاه تان زیاد از حد تاکید نکنید. فقط در حد معرفی بگویید و بقیه موارد را به سوال پرسیدن او واگذار کنید.

۶ - درست همین قدر که فخر فروشی بد است، تواضع بیش از حد هم اشتباه است

جلسه اول دیدار، فرصتی برای بیشتر آشنا شدن است. بنابراین از خودتان، فعالیت هایتان و چهارچوب های زندگی تان بگویید. موفقیت ها و برنامه های آینده تان را بگویید اما مختصر و کلی. وقت برای صحبت درباره جزئیات زیاد است. آن را به جلسات بعد موکول کنید.

۷ - سعی نکنید بسیار زیبا به نظر برسید

همین طور که هستید باشید. درست است که شما بالقوه عروس مجلس هستید اما قرار نیست مثل یک عروس آرایش کنید و لباس بپوشید. سادگی این حسن را دارد که واقعیت شما را نشان می دهد.

۸ - محل ملاقات را به خانواده ها بسپارید

اگر در جلسه خواستگاری قرار شد یکدیگر را خارج از خانه هم ملاقات کنید، ترجیحا تعیین محل ملاقات را به خانواده ها بسپارید. در غیر این صورت سعی کنید شما تعیین کننده باشید و تا حد ممکن محل این قرار در اطراف خانه شما، محل کار یا دانشگاه تان نباشد تا در صورت به هم خوردن نامزدی و آشنایی، نگران قضاوت اطرافیان نباشید.

منبع : tebyan.net

چطور خواستگارتان را به خانواده‌تان معرفی کنید؟



اصولا هرگونه اظهار تمایل دختران برای ازدواج به عنوان «چشم سفیدی» برداشت می‌شود. ولی خب همانطور که آن پسر بیچاره با هزار بدبختی موضوع را با خانواده اش در میان می‌گذارد،

شما دختر هم باید این کار را بکنید؛ چرا که چند وقت است فهمیده اید نگاه های یکی از همکلاسی/ همکارهایتان نسبت به شما عوض شده و طرف هزار بار سعی کرده تا با شما درباره آینده مشترک صحبت کند. در آخرین مرحله هم یکی از دوستان مشترکتان را خفت کرده که آدرس یا شماره تلفنتان را برایش بگیرد.

خواستگاری

شما هم (خودمانیم دیگر) اگر قصد ازدواج نداشتید، یک جوری می‌پیچانید ولی جوری آدرس و شماره را دادید که طرف چشم بسته هم بتواند بیاید خواستگاری

شما می‌دانید که ظرف یکی دو روز آینده، خانواده پسر با خانواده شما تماس می‌گیرند و خب دل‌تان نمی‌خواهد در همان بدو ارتباط، همه چیز از دست برود. تصمیم می‌گیرید خودتان اقدام به زمینه سازی کنید. برای این کار هم کسی مطمئن تر از مادر نیست. منتها بنابر همان سنت قدیمی که دختر نباید از شوهر حرف بزند. مانده اید چطور سر صحبت را باز کنید. شما هم می‌توانید از یک نفر سوم استفاده کنید اما این کار باعث خواهد شد تا حرف شما مثال سقز در دهان مردم بیفتد. چون یقیناً آن نفر سوم هم از جماعت نسوان است و نخود در دهانش خیس نمی‌خورد پس واسطه را بی‌خیال شوید و بالینک مستقیم عمل کنید

از آنجایی که دخترها استاد طاقچه بالا گذاشتن و ناز کردن هستند، دنبال راهی می‌گردید

که هم با دست پس بزنی و هم با پا پیش بکشی. بنابراین می توانی با این جمله که «یه پسری هست ...» بحث را کلید بزنی. بعد که سوالات مادر شروع می شود، طبیعتاً شما این جمله را می گوید که «اون خیلی اصرار داره که بیاد خواستگاری و...» یا اینکه «ولی من که فعلاً نمی خوام ازدواج کنم ...» با گفتن این جمله، مادر به نیت شما پی می برد ولی برای آنکه ضایعتان نکند می گوید «خب پس هیچی دیگه. اگر زنگ زدند می گم نیایند» در این لحظه فشار شما افت شدیدی می کند و با عجله می گوید «نه. حالا بذار بیان. آخه خیلی اصرار کرده» و مادر لبخندی می زند و می گوید باید با پدربت صحبت کنم. در این لحظه شما به اتفاق خود پناه می برید و نفس نفس می زنید.

شب که ابوی محترم به خانه می آیند، جلسه تشکیل می شود. طی این نشست، رنگ صورت شما نوسان کنتراست بین سرخ و سفید را تجربه می کند و هر بار که می خواهید سوال پدربت را جواب دهید، صدایتان خروسک می شود. اینجا هنوز این نکته که شما خیلی هم در فکر ازدواج نیستید به شدت توی ذوق می زند. بعد از چند سوال پی بردن خانواده به اینکه شما هم مایل به آمدن خواستگار هستید، پدربت با گفتن این جمله که «پس اگر زنگ زدند، بگو تشریف بیارن»، کمی از استرس شما می کاهد اما با خطور این فکر که «حالا اگر خواستگارها آمدند من چی بپوشم؟»، استرس بار دیگر به شما هجوم می آورد.

طبیعتاً شما این جمله را می گوید که «اون خیلی اصرار داره که بیاد خواستگاری و...» یا اینکه «ولی من که فعلاً نمی خوام ازدواج کنم ...» با گفتن این جمله، مادر به نیت شما پی می برد ولی برای آنکه ضایعتان نکند می گوید «خب پس هیچی دیگه. اگر زنگ زدند می گم نیایند»

خب، حالا مامان طرف، پشت خط است و دارد با مامان شما صحبت می کند. بعد از کلی تعارف و اینجور حرف ها، بالاخره قرار را برای فردا بعدازشهر می گذارند. شما هم که کنار مادرتان ایستاده اید یا از توی اتاف به حرف هایش گوش می دهید، قند در دلتان آب می شود و در دلتان جیغ می کشید. در این لحظات دیگر از سرخ و سفید شدن خبری نیست. چون از دیروز تا حالا ۶۰ بار درباره «آقای» فلانی با مادرتان حرف زده اید و از کمالاتش گفته اید. فقط حواستان باشد که خیلی هم از «آقای» فلانی تعریف نکنید

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

چون داماد تعریفی هم چندان آینده درخشانی ندارد
منبع: همشهری جوان



ازدواج کنید و درس بخوانید

دختری هستم نوزده ساله دانشجوی سال اول دانشگاه هستم، مانند هر دختری در فکر ازدواج هستم و همواره در ذهنم این مطلب می گذرد؛ ولی از سوی دیگر من تازه دانشگاه قبول شده ام، و نمی خواهم موقعیت دانشگاه را از دست بدهم. این تعارض در درونم، من را رنج می دهد. از طرفی نیازی که به جنس مخالف در درونم احساس می کنم، و همچنین جدا شدن از تحصیلات دانشگاهی را کمبود اجتماعی می دانم، چه کنم؟

شاید تعداد زیادی از دختران جامعه ما این پرسش را داشته باشند و به این تعارض مبتلا باشند. این امر علاوه مشکلات روحی و عصبی که در نسل جدید به وجود می آورد، سن ازدواج را بالا می برد. و بالا رفتن سن ازدواج، عواقب سوء آن را در پی خواهد داشت.

به نظر شما ازدواج کند یا تحصیل کدام مهم تر است؟ کدام را فدا کنند؟

قبل پاسخ به پرسش فوق، خوب است ساختار فکر و اعتقادی خود را بررسی کنیم. اگر ساختار فکری و اعتقادی من درست مطابق خلقت و فطرت انسانی من باشد آرامش می گیرم و به راحتی می توانیم مسایل زندگی خود را حل کنیم.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ «همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش (می‌یابد.)» (الرعد: ۲۸)

با ذهن طوفانی امکان پیدا کردن راه حل درست نیست. ابتدا ما باید چارچوب های ذهنی خود را نظم بدهیم و سپس راه حل درست را انتخاب کنیم و عمل نماییم. ما مسلمانیم و معتقد به مبداء خلقت و معاد و بازگشت هستیم. اولین پرسشی که لازم است بکنیم، آن که من برای چه خلق شده ام؟ چرا به این دنیا آمده ام؟ هدف از زندگی در دنیا چیست؟

وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ « من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه

(عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند!) «(الذاریات : ۵۶

پس من به دنیا آمده ام تا بندگی خدا کنم و رشد بیابم و در دنیای آخرت تا ابدیت با توشه ای که برداشته ام بسر ببرم. خوب حال برگردیم به مشکل مطرح شده؛ «تحصیل یا ازدواج؟»

در این زمان تحصیلات دانشگاهی، نیاز فرد و جامعه است. به عبارت دیگر جامعه ما نیازمند به تعدادی از خانم های تحصیل کرده است. و همچنین شرایط دهکده جهانی، برای آن یک دختر همراه با پیشرفت جهانی باشد لازم است دارای تحصیلات دانشگاهی باشد. مدیریت زندگی در شرایط امروز، نیاز به کسب علم و آگاهی است

- شما خودتان به ضرورت تحصیل دانشگاهی معتقدید؛ بنابراین آیا بر خلاف میل و نیاز خودم، به تحصیل خود ادامه بدهم و امر ازدواج به تأخیر بیاندازم؟
- شاید راه دومی باشد

- آیا می شود ازدواج کرد و از تحصیل محروم نشویم؟
- بله می شود ازدواج کرد و ادامه تحصیل داد

- چگونه؟

- با خواستگار خود شرط کنید که بعد ازدواج ادامه تحصیل بدهید

!- اول قبول می کنند و بعد از آن که وارد زندگی منکر می شوند و اجازه نمی دهند
- البته گاهی اوقات این گونه است، ولی شما می توانید یکی از «شرایط ضمن عقد» خود را ادامه تحصیل قرار بدهید؛ پس از قبول بر مرد واجب است که شرایط ادامه تحصیل فراهم کند

:شاید ازدواج در بعضی موارد نسبت به تحصیل ارجحیت داشته باشد

خواستگاری که شرایط خوب و مناسب آمده است و فقط مشکل ادامه تحصیل زن **الف -** است؛ خوب با خواستگار گفتگو کرده و در صورت پذیرفتن شرط ضمن عقد ادامه

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

تحصیل، جواب مثبت بدهید و ازدواج کنید.

نیاز به ازدواج در زن به گونه ای است خوف آن است که در پرتگاه های اشتباه و **ب** - خطا قرار بگیرد و انسانیت خودم را ارزان بفروشم. در این شرایط هم لازم و ضروری است به خواستگاران اجازه بدهید بیایند.

لازم است به خانواده دختر نیز سفارشی داشته باشیم؛ و آن این که نسبت به نیاز های فطری فرزندشان توجه بیشتر داشته باشند. دختر با حیای زنانه اش شاید نتواند به راحتی نیاز خودش را به والدین خود منتقل کند؛ این والدین هستند که باید واقع بینانه به نیاز های فرزند خود دقت کنند. و در ازدواج فرزند دلبندها قبل از آن که در شرایط غیر قابل جبران قرار بگیرد، در ازدواج اوتسریع و تسهیل نمایند.

به خواستگاران گرامی هم لازم است متذکر شویم که اگر شرط دختر را پذیرفته اید، در حد وسع خود در تحصیل همسر خود کمک و همکاری لازم را داشته باشند.
منبع: تبیان

خواستگار عزیز! به من دروغ بگو

دانستیهای قبل از ازدواج: مجموعه



آیا او ادعاهایش درست است یا تنها برای به دست آوردن دل شما چنین حرف‌هایی را به زبان می‌آورد؟ و آیا او همین قدر آرام و قابل اعتماد است یا قرار است بعد از رسیدن به شما، نقاب از چهره‌اش بردارد و فرد دیگری شود؟ جواب دادن به این سؤال‌ها کار هر کسی نیست. اما اگر شما، بتوانید زبان بدنش را رمزگشایی کنید، می‌توانید تا حدودی از درست بودن حرف‌هایش مطمئن شوید و بدانید خود واقعی‌اش، همین فرد است یا نه! پس پیش از آنکه جواب نهایی را بدهید، در خواندن زبان بدن حرفه‌ای شوید.

خواستگار دروغگو

گذاشتن دست در جیب

خواستگار دست به جیب شما، احتمالاً اطلاعات با ارزشی را پنهان می‌کند و نمی‌خواهد بخشی از زندگی‌اش را برایتان فاش کند.

پنهان کردن دست چپ

اگر دست چپش را پنهان می‌کند، به احتمال زیاد، مسائل شخصی‌اش را از شما مخفی می‌کند و دوست ندارد از زندگی‌اش سر در بیاورید.

پنهان کردن دست راست

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

اگر دست راست را پنهان می‌کند، احتمالاً مسائلی را که ارتباط زیادی به خودش ندارد و به دیگران یا محیط بیرون مربوط است را از شما مخفی می‌کند.

پوشاندن دهان

پوشاندن دهان هنگام صحبت کردن یعنی ترس از بیان، پنهان کاری و خجالتی بودن.

دست به آسمان

اگر کف دست‌هایش را روبه بالا و با انگشتان کشیده نشان می‌دهد، صادق است و به شما علاقه دارد. اما اگر کف دست‌هایش به سمت پایین باشد، احتمالاً در زندگی‌اش فردی گشاده‌رو نیست.

چه قدر از شما فاصله می‌گیرد؟

می‌توانید به او اعتماد کنید، زیرا نه a اگر او در فاصله نیم تا یک متری شما می‌ایستد، خود را با شما بیگانه می‌داند و نه بیش از آنکه شایسته این موقعیت باشد به شما نزدیک می‌شود.

اگر او در دایره‌ای به شعاع ۱۵ سانتی‌متر تا نیم متری شما می‌ایستد، احتمالاً شما را از همین حالا همسر آینده‌اش می‌داند و می‌خواهد با شما صمیمی‌تر باشد. البته او نمی‌داند که هنوز برای ایجاد چنین حسی زود است و با این کارش شما را از خود دور می‌کند، زیرا این فاصله تنها متعلق به والدین، همسر، دوستان صمیمی و کودکان اطرافتان است.

اگر او در فاصله یک متری و بیشتر از شما دور می‌ایستد، یا به شما بی‌علاقه است یا آنقدر خجالتی است که هنوز نمی‌تواند شما را به عنوان یکی از عزیزان خود بداند. چون این فاصله، مناسب غریبه‌هایی است که در خیابان از کنارتان رد می‌شوند یا فروشنده‌هایی که از آنها خرید می‌کنید.

با پاهایش چه می‌کند؟

اگر مدام پاهایش را تکان می‌دهد، احتمالاً از این خواستگاری پشیمان شده: **تکان دادن پا** و بعد از جداشدن از شما، دیگر سراغتان را نمی‌گیرد.

اگر پاهایش را در کنار هم و محکم روی زمین قرار داده، **گذاشتن هر دو پا روی زمین** روی راستگویی اش حساب کنید، چون فردی صادق و متعادل است. اما اگر پایش را روی پنجه یا پاشنه تکیه داده، احتمالاً او فرد صادقی نیست و تمام حقیقت را نمی‌گوید.

اگر یک پا را بالاتر از زانوی یک پای دیگر قرار داده، احتمالاً همه **انداختن پا روی پا** حقیقت را به شما نمی‌گوید یا از اینکه در شرایط امنی قرار دارد مطمئن نیست.

اگر او در حالتی ایستاده که پاهایش کنار هم هستند، احتمالاً حالت **جفت کردن پاها** دفاعی به‌خود گرفته و چندان با گفته‌ها یا کارهای شما موافق نیست.

با چشم‌هایش چه می‌کند؟

اگر نمی‌خواهد به شما نگاه کند، موضوعی را از شما پنهان می‌کند. اگر او مدام به پایین نگاه می‌کند، احتمالاً به شما دروغ می‌گوید. اگر او چشم در چشم شما می‌دوزد، دوست دارد با شما صمیمی‌تر شود.

چشم‌هایش را پنهان می‌کند؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد دروغ‌گوها با مالیدن چشم‌ها، پوشاندن آنها با دست یا بستن آنها می‌خواهند از دیدن آنچه در مقابل چشمانشان می‌گذرد جلوگیری کنند؛ پس خارا ندان چشمش را پای حساسیت فصلی نگذارید.

زیاد پلک می‌زند؟

فردی که ریگی به کفشش نباشد و در شرایط عادی قرار داشته باشد، در هر دقیقه، حدود ۶ تا ۸ بار پلک می‌زند. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد افراد در زمان استرس، بیشتر پلک می‌زنند. پلک زدن بیش از اندازه، به شما می‌گوید فرد مقابل‌تان از لحاظ روانی چندان در آرامش قرار ندارد یا دلیلی برای اضطراب و نگرانی دارد.

منبع: سیب سبز/تبیان

ضرورت شناخت قصه عشق در انتخاب همسر



شاید تاکنون از خودتان پرسیده باشید چگونه است که از فردی برای ازدواج

خوشتان می آید و از دیگری نه؟

شاید هم بارها از انتخاب دیگران در این زمینه حیرت کرده اید، به گونه ای که هیچ پاسخی برای این سوال نیافته اید که بر چه اساسی دوست شما، فلانی را به عنوان! شریک زندگی اش انتخاب کرده است؟

اولی به راستی چطور می شود که فردی عاشق یک فرد خاص می شود؟

اشترنبرگ، یکی از معروف ترین نظریه پردازان در زمینه عشق معتقد است که «عشق داستان است و هرکس داستان خودش را درباره عشق دارد. همه ما داستان آرمانی خود را داریم. قصه عشق به ذهنیت ما از این که رابطه عاشقانه چیست و چه طور باید باشد، باز می گردد.

در این میان روابط آدمیان زمانی به اوج خود می رسد که داستان دو نفر از عشق با هم سازگار باشد. در مشاوره پیش از ازدواج یکی از بهترین کارهایی که هرکسی می تواند انجام دهد، شناخت قصه عشق خودش است. وقتی قصه خودمان را بشناسیم، آگاهانه تر می توانیم در انتخاب همسر گام بر داریم.

اشترنبرگ ۲۵ داستان عشق را روایت می کند که باز نمود طیف وسیعی از استنباط های آدمی از عشق و چپستی آن است. در ادامه به دو نمونه از داستان های عشق اشاره می کنیم:

قصه آموزش

در این داستان، یکی در نقش آموزگار ظاهر می شود و دیگری در نقش آموزنده. به

طور معمول سن یکی از این دو نفر بیشتر از دیگری و یا از نظر حرفه ای پخته تر است. کسی که خود را در مقام آموزگار می بیند معمولاً این برداشت های ذهنی را دارد:

- 1- دوست دارم در روابط نزدیک با همسر آینده ام، خود را همچون معلمی ببینم که چیزهای زیادی درباره زندگی به او می آموزد.
- 2- گاهی حس می کنم کسانی که با من ارتباط دارند مثل شاگردان من هستند.
- 3- دوست دارم کسی که با من رفت و آمد می کند، چیزهای زیادی را از من یاد بگیرد.

و اما فرد آموزنده نیز برداشت های ذهنی زیر را دارد:

- 1- معمولاً خود را در نقش شاگرد می بینم.
- 2- دوست دارم از همسر آینده ام چیزهای زیادی یاد بگیرم.

قصه ریاست

قصه ریاست ممکن است قالب های متفاوتی به خود بگیرد اما همه این قالب ها دارای یک مضمون مشترکند: دل مشغولی نسبت به توزیع قدرت. تفاوت قالب ها عمدتاً در عملکرد چگونگی توزیع قدرت بین دو نفری است که با هم رابطه دارند. در رابطه استبدادی یکی از دو نفر همه قدرت را در دست می گیرد و بعد نیز تصمیم می گیرد که این تصمیم ها را کی و کجا و چگونه محقق کند. یکی از دلایلی که این نوع رابطه شکل می گیرد، نیاز بسیار شدید یکی از دو طرف به قدرت است. برخی از مردم سخت نیازمند قدرت هستند و از رابطه صمیمانه به عنوان ابزاری برای ابراز این نیاز استفاده می کنند. دلیل دیگر برای شکل گیری این رابطه این است که معمولاً یک نفر بسیار سلطه پذیر است و ترجیح می دهد تا حدی که ممکن است مسئولیت کمتری داشته باشد. فرد رئیس این طور فکر می کند که

برایم بسیار مهم است که تنها شخص تصمیم گیرنده من باشم. 1.

2. معتقدم پایداری روابط بر این مبنا استوار است که چه کسی بر دیگری مسلط باشد و من بی تردید نمی خواهم آن کسی باشم که تحت سلطه است
3. به نظرم مهم است که در همان آغاز به دیگری بفهمانم که چه کسی رئیس است

اما در مقابل طرف دوم این داستان نیز این طور می اندیشد که

1. معتقدم یک نفر باید مسئول همه تصمیم گیری ها باشد و من ترجیح می دهم که طرف مقابلم تصمیم گیرنده باشد
2. به نظرم اگر در روابط نزدیک تنها یک نفر در راس تصمیم گیری ها باشد، در عمل کار بهتر پیش می رود و عیبی نمی بینم که آن یک نفر من نباشم

چرا شناخت قصه عشق مهم است

کسانی که درگیر این داستان ها هستند، اغلب برای پوشیده نگه داشتن آن تلاش بسیاری می کنند اما با وجود این تلاش ها این پنهان کاری سرانجام آشکار می شود

اما مشکل زمانی به وجود می آید که هر دو طرف تمایل داشته باشند یک نقش را بازی کنند، مثلا هر دو دوست داشته باشند در روابط زناشویی خود نقش آموزگار یا رئیس را ایفا کنند؛ آن جاست که مشکلات زیادی در زندگی مشترک به وجود خواهد آمد پس بهتر است قبل از ازدواج قصه عشق خود را بشناسید و بدانید در زندگی آینده دوست دارید ایفاگر چه نقشی باشید، سپس در انتخاب همسر به دنبال نقش مکمل خود بگردید

منبع: سلامت نیوز



باید و نبایدهای دیدار اول

وقتی برای اولین بار با فردی که به عنوان کیس از دواج به شما معرفی شده قرار می‌گذارید، در یک دیدار کوتاه باید بهترین برخورد را داشته باشید تا احتمال قرار بعدی بیشتر شود.

اولین دیدار مهمترین دیدار نیست اما اصلی ترین تاثیر را بر ادامه رابطه شما و همسر آینده تان می‌گذارد. وقتی پای یک معرف در میان باشد و فردی برای ازدواج به شما معرفی شود، ممکن است ترجیح دهید قبل از قرار خانوادگی یک دیدار رسمی با یکدیگر داشته باشید تا با کلیات شرایط یکدیگر آشنا شده و بعد در صورت مناسب بودن شرایط فرد مقابل را به خانواده خود معرفی کنید. در چنین شرایطی این دیدار کوتاه تاثیر بسیار مهمی بر آینده رابطه شما خواهد داشت.

فردی که روبه‌روی شما نشسته شاید باهوش‌تر از شما باشد یا باتجربه‌تر. پس هیچ‌گاه فکر نکنید که می‌توانید او را بازی دهید یا گمراه کنید. سعی کنید صادقانه رفتار کرده و اگر هم اشتباهی از شما سر زد به آن اعتراف کنید. مثلا اگر در صحبت کردن خواستگارتان حواس شما پرت شده و کلام او را از دست دادید خیلی راحت به او بگویید که برای يك لحظه حواس‌تان پرت شده است. اگر هم فکر می‌کنید حرفی که زده اید نامناسب بوده یا او را رنجانده از او معذرت‌خواهی کنید. معذرت خواستن شجاعت و انعطاف شما را می‌رساند و تاثیر خوبی روی ذهن طرف مقابل شما می‌گذارد.

منتظر نگذارید

خانم‌ها در بین خودشان می‌گویند: اگر او چند دقیقه منتظر بماند ارزش من را بیشتر حس خواهد کرد. اما این درست نیست. باور کنید که در قرار اول هر دقیقه انتظار کشیدن می‌تواند مرگبار باشد و باعث عصبانیت و ناراحتی طرف مقابل شما شود و در نتیجه آن جو مناسب چنین جلسه‌ای را بر هم بزند.

اگر شما بنشینید و انتظار آمدن طرف مقابلتان را بکشید، چه حسی خواهید داشت؟ قطعاً خوشحال نخواهید بود. یادتان باشد اگر دیر کنید می‌تواند به این معنا باشد که برای طرف مقابل ارزشی قائل نیستید، برای همین حساب همه زمان‌ها را بکنید و از جمله حاضر شدن، ترافیک و مشکلات احتمالی را بکنید تا دیر به قرارتان نرسید.

خاموش کنید

شاید همیشه این عادت را داشته باشید که تلفن همراهتان را در نزدیکترین جا با خودتان نگه دارید و دائماً پیامک‌ها، ایمیل‌ها یا تماس‌هایتان را چک کنید اما برای اولین قرار با خواستگارتان چنین کاری بدترین کار است. با این کار نه فقط او را به خودتان بی‌اعتماد می‌کنید و او فکر خواهد کرد کار یا رابطه‌های خارج از خانواده برای شما از همه چیز مهم‌تر است، بلکه احساس بی‌ارزشی خواهد کرد. پس قبل از ورود به محل قرار، تلفن همراهتان را خاموش یا بی‌صدا کنید.



پیام لباس‌ها را جدی بگیرید

به این شعارها که او باید درون من را بشناسد نه ظاهر من را، کسی نباید بر اساس دیده هایش قضاوت کند یا لباس تعیین‌کننده شخصیت نیست، توجهی نکنید. در چنین دیداری، اولین تاثیری که روی طرف مقابلتان می‌گذارد با لباس‌هایتان است. اگر لباس‌های نامناسبی بپوشید از همان لحظه اول تاثیر نامناسبی روی طرف مقابلتان می‌گذارد. منظور از بد پوشیدن هم نامناسب پوشیدن است و هم خارج از عرف پوشیدن. همانقدر که رفتن به چنین قراره‌ای با کفش پاشنه ۱۰ سانتی و مانتوی براق مجلسی اشتباه است، رفتن با لباس و کفش مخصوص کوهنوردی هم تاثیر بدی خواهد گذاشت. راحت و آراسته و ساده لباس بپوشید و حتماً متانت و سنگینی خود را در آرایش و پوشش حفظ کنید. این قاعده هم برای آقایان و هم برای خانم‌ها صدق می‌کند.

معجزه تشکر

تشکر کردن نشانه توجه و احترام گذاشتن شما به طرف مقابلتان است. شما باید از احترام و توجهی که به شما می‌شود قدردان باشید و این قدردانی را نشان دهید. يك تشکر در مورد پرداخت صورت حساب، رساندن شما به منزل یا وقتی که برای این جلسه گذاشته اید، می‌تواند به طرف مقابل شما نشان دهد که شما فردی مودب و نکته‌سنج هستید که به جزئیات دقت می‌کنید. بهتر است خانم‌ها از ناهار، شام یا قهوه ای که با هم صرف کرده اند یا زمانی که آقا برای رساندن خانم تا منزل صرف کرده تشکر کنند و آقایان از وقتی که خانم برای این دیدار گذاشته، اجازه ای که برای این آشنایی داده یا زحمتی که کشیده و تا محل قرار آمده است. البته تشکر را از حد نگذرانید که تعارف های زیاد طرف مقابلتان را کلافه خواهد کرد.

احترام متقابل

به قوانین طرف مقابلتان احترام بگذارید، اگر او بلند می‌شود و صندلی را برای شما می‌کشد از او تشکر کنید، اگر هم این کار را نکرد نایستید تا این کار را انجام دهد، خودتان صندلی را بکشید و بنشینید. اگر هم خواست که در مورد مسائلی حرف بزنید یا نزنید به خواسته او احترام بگذارید. سمج بازی برای دانستن مسائلی که طرف مقابلتان فکر می‌کند بهتر است فعلا دربارہ آنها حرف نزنید، یا با حضور خانواده‌ها موضوع را مطرح کنید کار بسیار زشتی است که تاثیر بدی در رابطه شما خواهد گذاشت.

در مورد اینها حرف نزنید

در جلسه اول با خواستگارتان از صحبت کردن در مورد مسائل سیاسی، اقتصادی بپرهیزید. همیشه آدم‌های نکته‌سنج و طنز محبوب و مورد توجه هستند اما حتی اگر شخصیتی اینگونه هم دارید در جلسه اول آشنایی خودتان را کنترل کنید و سعی نکنید دائما از جملات طنز و بامزه استفاده کنید یا خواستگارتان را بخندانید، چرا که اینگونه او این تصور را خواهد داشت که احتمالا شما فردی هستید که هیچ چیزی را جدی نمی‌گیرید. به همین اندازه صحبت از مسائل جدی و وقت گذاشتن برای گپ های سیاسی اقتصادی و آسیب شناسی اجتماعی هم تاثیر بدی بر طرف مقابل خواهد گذاشت.

همچنین در جلسه اول آشنایی، نباید درباره میزان مهریه، رسم و رسوم برگزاری مراسم عروسی و جهیزیه حرف بزنید. در غیر این صورت با صدای بلند به طرف مقابل تان اعلام کرده اید که من تو را با معیارهای مادی می سنجم. صحبت از مسائل جنسی، تلخی های بزرگ زندگی فرد (طلاق خود، طلاق والدین، مرگ والدین و اعضای خانواده و...) هم جزو خط قرمزهای اولین جلسه آشنایی است. در این جلسه باید با کلیات آشنا شوید و پرداختن به این موضوعات را به جلسات دوم و سوم موکول کنید. این جلسه، جلسه خاص شماسست. از خودتان و کلیتی درباره خانواده تان بگویید. این که چند ساله اید، فرزند چندم خانواده اید، تحصیلات و شغل تان را بگویید و انگیزه تان از ازدواج را.

بگویید چرا فکر می کنید آماده ازدواج هستید و از او هم بخواهید درباره همین موارد حرف بزند. مراقب باشید در حین صحبت خودستایی نکنید و حتی اگر افتخارات بسیاری در زندگی تان دارید همه را یک جا رو نکنید تا طرف مقابل احساس نکند شما خودپسند هستید یا او در مقابل شما کم می آورد. پرحرفی نکنید و میدان را به او هم بسپارید. متکلم وحده نباشید و مثل یک بازجو پشت سر هم سوال نکنید. در بین گفتگو اجازه بدهید گاهی درباره مسایل روزمره حرف بزنید تا بحث زیادی سنگین نشود.

یک نکته دیگر را باید به خاطر بسپارید. جلسه اول جای گفتن بدترین نقاط ضعف زندگی تان نیست. مگر مواردی که مستقیماً به خودتان مربوط می شود. اگر بیماری خاصی دارید، اگر قبلاً ازدواجی داشته اید که به طلاق منجر شده، این موارد را در جلسه اول بگویید اما اگر نامزدی بهم خورده ای داشته اید که رسمی نشده، اگر پدر شما اعتیاد دارد یا برادرتان مدتی در زندان بوده، این ها را در جلسه دوم و سوم بگویید.

بیشتر بشنوید تا حرف بزنید

یادتان باشد، مهمتر از خوب حرف زدن خوب شنیدن است. قطعاً اگر در همان برخورد اول به طرف مقابل تان نشان دهید که خوب و با دقت به حرف هایش گوش می دهید تاثیر بسیار زیادی روی او گذاشته اید. اگر در زمان حرف زدن، او سوالی برای تان پیش آمد در فواصلی که او مکث می کند یا منتظر واکنش شماسست سوالات خودتان را بپرسید. یادتان باشد یکی، دو بار قطع کردن حرف های او اشکالی ندارد اما خواستگارتان قطعاً از

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

«اینکه هر دقیقه حرف‌های او را قطع کنید خوشحال نخواهد شد
منبع: زندگی ایده آل/تبیان»



با چشمانی باز سند ازدواج را امضا کنید

عقد نکاح پیچیده‌ترین عقد مصرح در قوانین مدنی کشور است. پیچیدگی حقوقی مربوط به عقد نکاح ناشی از اهمیت شخصیت طرفین برای انعقاد آن است. در پی انعقاد نکاح، تکالیف بسیاری بر ذمه زن و شوهر قرار می‌گیرد؛ بنابراین قبل و پس از ایجاد رابطه زوجیت و نیز انحلال آن حاوی نکات حقوقی فراوانی است.

ابعاد حقوقی مهریه، نفقه، انحلال نکاح از جمله مباحث مهم در مورد این عقد است. در این زمینه با دکتر اسدالله امامی، استاد مشهور حقوق خانواده و مولف کتاب حقوق خانواده گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در پی می‌آید.

عندالمطالبه بودن مهریه

موضوعی که گاهی در قباله‌های نکاح منعکس می‌شود، عندالمطالبه بودن مهریه است؛ اما منظور از این شرط چیست؟ استاد برجسته حقوق کشورمان خاطر نشان می‌کند: مهریه عندالمطالبه یعنی اینکه مهریه بر ذمه شوهر قرار می‌گیرد و زن هر زمان که مهر را مطالبه کند، شوهر مکلف است تا مهریه زن خود را پرداخت کند. کیفیت مطالبه مهریه از سوی زوجه نیز گوناگون است. دکتر اسدالله امامی می‌گوید: ممکن است زوجه به یک درخواست ساده برای اخذ مهریه خود اکتفا کند یا در قالب ارسال اظهارنامه مهریه خود را مطالبه کند. در این وضعیت اگر شوهر توانایی پرداخت مهریه را نداشته باشد، اما از پرداخت آن استنکاف کند، می‌توان از اموال وی به میزان مهریه توقیف کرد.

این حقوقدان ادامه می‌دهد: علاوه بر این، عمل شوهر در این حالت مشمول عنوان کیفری است و زوجه می‌تواند از وی شکایت کند، مگر آنکه مرد توانایی پرداخت مهریه را نداشته باشد و اعیار خود را در دادگاه ثابت کند. سابق بر این نظر قضایی بر آن بود که قضاوت حتماً باید شوهری را که مستتکف از پرداخت مهریه بود را بازداشت می‌کردند. سپس شوهر می‌توانست در بازداشت مثلاً با تنظیم استشهادیه اعیار خود را

ثابت کند؛ اما اکنون این رویه تغییر کرده است و طبق نظر قضایی جدید، بعد از صدور اجراییه توسط دادگاه در مورد پرداخت مهریه، مرد می‌تواند دادخواست اعسار به دادگاه خانواده تقدیم کند و قاضی به ادعای اعسار وی رسیدگی می‌کند.

دکتر امامی خاطر نشان می‌کند: با اثبات ناتوانی شوهر نسبت به پرداخت مهریه همسر خود، قاضی یا به تقسیط پرداخت مهریه و مثلاً به پرداخت چند سکه در ماه حکم می‌دهد یا آنکه مثلاً با توجه به اینکه شوهر کارمند رسمی دولت است، حکم به پرداخت یک‌چهارم از حقوق ماهیانه وی بابت مهریه صادر خواهد کرد. کیفیت پرداخت مهریه بستگی به وسع مالی مرد دارد. علاوه بر این دادگاه در آینده نیز می‌تواند نسبت به کیفیت پرداخت مهریه در تصمیم خود تجدیدنظر کند.

تقاضای تجدیدنظر در اقساط مهریه

برای آنکه قاضی در تصمیم خود در مورد نحوه پرداخت مهریه تجدیدنظر کند، آیا طرفین باید صرفاً از دادگاه درخواست مزبور را مطرح کنند یا باید لزوماً دادخواست جدیدی تقدیم دفتر دادگاه شود؟ دکتر امامی در این باره می‌گوید: با توجه به اینکه دادگاه قبلاً رسیدگی کرده و پرونده مفتوح و ادامه‌دار است و اینکه اساساً طبع دعاوی خانوادگی تشریفاتی نیست، طرفین می‌توانند به صرف تقدیم لایحه درخواست فوق را به دادگاه ارایه کنند.

وی خاطر نشان می‌کند: در مورد مهریه عندالاستطاعه نیز هر زمانی که شوهر قدرت بر پرداخت مهریه را داشت، زوجه می‌تواند مهریه خود را از وی مطالبه کند؛ اما اگر در دادگاه ثابت شود که مرد توانایی پرداخت مهریه را ندارد، اساساً زن حقی بر مطالبه مهریه نخواهد داشت. به اعتقاد من نتیجه هر دو شق فوق، یکی است؛ باید در این زمینه به این نکته اشاره کرد که چه در حالت مهریه عندالمطالبه، شوهر توانایی پرداخت نداشته باشد و اعسار وی ثابت شود، چه مهریه عندالاستطاعه باشد و مرد وسع مالی برای پرداخت مهریه را نداشته باشد، به هر حال اعسار شوهر ثابت می‌شود و تا رفع اعسار مهریه به شکل کامل پرداخت نخواهد شد. تشخیص توانایی یا عدم توانایی شوهر نسبت به پرداخت مهریه با قاضی دادگاه است.

تراضی بر سلب حق نفقه

این مدرس دانشگاه با تاکید بر اینکه اساساً حق نفقه را نمی‌توان سلب کرد، در بیان دلیل آن به «حمایت» می‌گوید: این حق، حکم شارع محسوب می‌شود و باید پرداخت شود؛ اما زمانی که حق نفقه به موجب نکاح دائم به نفع زوجه ثابت شد و بعد از تمکین به وی تعلق گرفت، زن می‌تواند این حق خود را به شوهر صلح یا هبه کند، اما نمی‌تواند بعد از انعقاد نکاح، حق بر دریافت نفقه را از خود سلب کند.

انحلال نکاح عقد منقطع

این حقوقدان برجسته کشورمان همچنین درباره انحلال نکاح در عقد منقطع می‌گوید: در ازدواج موقت، در بذل مدت، صرفاً کافی است تا مرد به همسر خود این موضوع را به اشکال گوناگون اعلام کند؛ به عنوان مثال در قالب ارسال اظهارنامه بذل مدت کند یا با اعلام مستقیم به زوج به تنهایی یا با حضور دو شاهد این کار را انجام دهد. لازم به ذکر است که اعلام بذل مدت بسیار ساده است و تشریفات رسیدگی در دادگاه را نخواهد داشت. وی ادامه می‌دهد: در حقیقت همان‌طور که نکاح موقت به آسانی منعقد می‌شود، بذل یا انقضای مدت آن نیز به آسانی منجر به اتمام رابطه زوجیت خواهد شد؛ اما باید تاکید کرد که انحلال نکاح دائم با طلاق یا موت زوجین است.

پایان ازدواج موقت به استناد عسر و حرج

دکتر امامی درباره پایان ازدواج موقت به استناد عسر و حرج نیز خاطر نشان می‌کند: اگر مدت نکاح منقطع کوتاه باشد معمولاً مشکلی در این زمینه به وجود نمی‌آید. وی در توضیح این مطلب اضافه می‌کند: تا قبل از اینکه زن برای جدایی از همسر خود از طریق دادگاه اقدامات قانونی را انجام دهد، مدت نکاح تمام شده است و رابطه زوجیت ساقط خواهد شد، اما ممکن است مدت نکاح منقطع بسیار طولانی باشد که در این صورت در مواقعی که شوهر، زن خود را رها کرده است، این مورد پیش می‌آید. طبق ماده ۱۱۰۶ قانون مدنی در عقد دائم نفقه زن به عهده شوهر است و بنابراین زوجه در نکاح منقطع حق نفقه ندارد، مگر آنکه صراحتاً در عقد چنین موضوعی شرط شده باشد. در عین حال زن از شوهر خود در این نوع نکاح ارث نمی‌برد.

با این اوصاف هر چند نص صریحی مبنی بر عسر و حرج در مورد عقد نکاح منقطع

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

نداریم، با توجه به قواعد کلی، تکلیف هر کس که عسر و حرج داشته باشد، ساقط می‌شود. زن با انعقاد عقد نکاح منقطع تکالیفی پیدا می‌کند. به عنوان مثال نمی‌تواند شوهر دیگری اختیار کند یا برخلاف ضوابط خانواده عمل کند؛ بنابراین وقتی وی به عسرت افتاده، تکلیف از وی ساقط می‌شود و با توجه به اینکه مثلاً شوهر راضی به بذل مدت نیست و نیز خانواده را ترک کرده است یا با همسر خود سوء معاشرت و رفتار دارد، زن می‌تواند در دادگاه عسر و حرج را ثابت کند. در این وضعیت دادگاه ابتدا مرد را الزام به بذل مدت می‌کند و اگر الزام وی ممکن نشد، به جای شوهر و به عنوان ولی ممتنع مدت باقیمانده را بذل خواهد کرد.

منبع: روزنامه حمایت/سلامت نیوز



عشق دوران مجردی تان از کدام نوع است؟ شهوانی یا عاقلانه

عشق های دوران مجردی انواع مختلفی دارد. می دانید عشق شما از کدام نوع است؟

یکی از بزرگ ترین نظریه پردازان عشق «اشترنبرگ» است، وی در سال (۱۹۸۷) در کتاب "قصه عشق" نظریه مثلثی عشق را بیان می کند. وی معتقد است که عشق دارای سه مولفه «میل، صمیمیت و تعهد» است. اشترنبرگ انواعی از عشق را بر اساس این سه مولفه مطرح می کند که در ادامه به برخی از آنان اشاره می کنیم

عشق دوستانه

این عشق زمانی وجود دارد که میل و تعهد اصلا وجود ندارد ولی عامل صمیمیت در حد بسیاری حضور دارد. این نوع عشق اغلب در بین دوستان صمیمی دیده می شود.

عشق پوچ

در این عشق تعهد به صورت قوی وجود دارد اما از میل و صمیمیت خبری نیست. مثل زمانی که یک زوج تنها به خاطر فرزندان، با هم زندگی می کنند

عشق خیال انگیز

این عشق در بین زوج هایی دیده می شود که میل و صمیمیت در آن ها زیاد است اما تعهد کمی در قبال یکدیگر دارند

عشق شهوانی

میل جنسی در این عشق بیشتر حضور دارد. صمیمیت و تعهد نه این که وجود نداشته باشد اما در سطح بسیار پایینی وجود دارد

عشق مشفقانه

در این عشق صمیمیت و تعهد شدید است اما کارکرد میل جنسی از بین رفته یا ضعیف است. این عشق را می توانید در بین زوج هایی ببینید که به مدت طولانی با یکدیگر زندگی کرده اند ولی جاذبه جنسی بین آن ها از بین رفته است.

عشق ابلهانه

در این نوع از عشق دو عنصر میل و تعهد در سطح بالایی وجود دارد ولی صمیمیت در آن بسیار کم رنگ یا ضعیف است.

فقدان عشق

در این نوع عشق نیز هیچ کدام از عناصر عشق حضور ندارند. ما این نوع رابطه را به طور روزانه با افراد عادی یا نه چندان نزدیک تجربه می کنیم. با این تعریف بد نیست کمی بیشتر تامل کنیم و ببینیم که عشقی که اکنون در حال تجربه کردن آن هستیم، از کدام نوع است.

منبع : khorasannews.com

آیا بین گروه خونی افراد و ازدواج رابطه ای وجود دارد؟



رابطه بین گروه خونی و ازدواج افراد با هم سوالی است که بسیاری از زوج های جوان به دنبال پاسخ آن هستند. اینکه آیا افراد با گروه های خونی مشابه می توانند با هم عقد کنند؟ و یا اینکه ازدواج با چه گروه های خونی مناسب تر است؟ در اینجا سعی می کنیم پاسخ این سوالات را ارائه دهیم.

گروه خونی چیست؟

به طور خلاصه گروه های خونی یک روش برای تقسیم بندی خون افراد است. این تقسیم بندی بر اساس وجود یا عدم وجود پادگن (آنتی ژن) های موروثی خاصی روی سطح گلبول های قرمز انجام می شود. بر اساس مهمترین این تقسیمات، خون همه انسانها و بر اساس یک تقسیم بندی دیگر به گروه های مثبت و O و A, B, AB به چهار دسته منفی تقسیم می شود.

A را بروی گلبولهای قرمز خود بروز می دهد، گروه خونس A مثلا کسی که آنتی ژن و فردی که هیچکدام AB را دارد گروه خونس B و A است و یا فردی که هر دو پادگن است. O از این آنتی ژن ها را ندارد خون او از گروه

ارتباط بین گروه خونی افراد و ازدواج چیست؟

بعد از طی مراحل خواستگاری و بله برون، هنگامی که برای جاری شدن خطبه عقد به دفاتر ثبت ازدواج مراجعه می کنید، یک معرفی نامه عکس دار به شما داده می شود تا

به مراکز آزمایش خون جهت انجام آزمایشات قبل از ازدواج مراجعه کنید. اما این آزمایشات هیچ ارتباطی به گروه خونی شما ندارد. چراکه گروه های خونی هیچ مانعی برای وصلت افراد ایجاد نمی کنند و افراد با هر گروه خونی که داشته باشند می توانند با یکدیگر عروسی کنند. مگر اینکه پای عوامل دیگری مثل خطر ابتلای جنین به تالاسمی و یابیماری های ژنتیکی در میان باشد. برای پیشگیری تالاسمی، زوجین می بایست پیش از عقد آزمایش خون انجام دهند. اما برای پیشگیری از بیماری های ژنتیکی در جنین، توصیه می شود که تمام افراد قبل از ازدواج نسبت به انجام آزمایشات ژنتیک اقدام کنند.

آزمایشات قبل از عقد نه ربطی به گروه خون افراد دارند و نه شامل آزمایش ژنتیک می شوند. اما در برخی از موارد و برای بعضی از زوجین در همان مراکز انجام آزمایشات پیش از عقد، متخصصان به عروس و داماد توصیه می کنند که با توجه به شرایطی که دارند نسبت به انجام مشاوره ژنتیکی اقدام کنند. این موارد عبارتند از:

- ۱ - زوج هایی که باهم نسبت فامیلی دارند. این شامل هر نسبتی می شود. (هر گونه - ۱)
(ازدواج فامیلی)
- ۲ - زوج جوانی که یکی از آنها دچار اختلالات ژنتیکی است - ۲
- ۳ - زوج جوانی که یکی از اعضای درجه یک فامیل آنها دچار اختلالات ژنتیکی است - ۳
- ۴ - خانم هایی که قصد ازدواج دارند و سن آنها کمتر از ۱۸ سال یا بیشتر از ۳۳ است - ۴
- ۵ - زوج جوانی که در مراکز حساس و پرخطر فعالیت می کنند و با مواد شیمیایی و یا - ۵
هسته ای سر و کار دارند

بنابراین آنچه که در ازدواج افراد می تواند مشکل ساز باشد، یکسان بودن گروه خونی نیست بلکه ارتباط خونی (مثلا در ازدواج فامیلی) است که می تواند باعث مشکلات ژنتیکی شود.

به جز احتمال بروز بیماری های ژنتیکی و همچنین تالاسمی، خوشبختانه سایر اختلالاتی که ممکن است در جنین ایجاد شود، در همان دوران بارداری قابل تشخیص و پیشگیری است. بنابراین لازم نیست در زمان عروسی نگران آنها باشید.

گروه خونی عروس و داماد به هم نخورده است، یعنی چه؟

گفتیم که گروه خونی هیچ ربطی به ازدواج ندارد. اما ممکن است برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که منظور از اینکه می گویند "گروه خون عروس و داماد به هم نخورده" چیست؟ باید گفت این اصطلاح، اشاره به برخی نتایج که در آزمایشات قبل از عقد مشخص شود، دارد. وقتی یکی از طرفین در سوابق خود و یا اقوام خود یکی از بیماری هایی که از طریق ژن منتقل می شود (مثل تالاسمی) وجود داشته باشد با انجام آزمایشات خونی بررسی می کنند که چقدر احتمال ابتلای فرزند آنها به آن بیماری ها وجود دارد. چنانچه این احتمال بالا باشد به آنها توصیه می شود که عقد نکنند و به آنها درباره عواقب بچه دار شدنشان هشدار می دهند.

علاوه بر این کسانی که دارای تالاسمی مینور هستند چنانچه با فرد دیگری که او هم مبتلا به تالاسمی مینور است عروسی کنند ۲۵ درصد احتمال دارد که فرزندان آنها مبتلا به تالاسمی ماژور بشود. تالاسمی مینور دارای هیچ علامت خاصی نیست و نیاز به درمان ندارد. فرد مبتلا به تالاسمی مینور نیز از نظر ظاهری کاملاً سالم است و وصلت او با افراد سالم هیچ عواقبی ندارد. اما تالاسمی ماژور یک بیماری حاد است و نیاز به درمان دارد و مشکلات و هزینه های زیادی را به دنبال خواهد داشت. لذا چنانچه در آزمایش خون قبل از عقد معلوم شود که هر دو طرف تالاسمی مینور دارند، آزمایشات تکمیلی دیگر به همراه مشاوره ژنتیکی برای آنها انجام خواهد شد و به آنها در باره عواقب بچه دار شدنشان هشدار داده می شود.

منبع: سلامت نیوز

کدام پیشنهادهای ازدواج را جدی بگیریم؟

برای هر دختری پیش می‌آید که در زندگی چند بار در معرض پیشنهاد ازدواج قرار می‌گیرد. سال‌ها قبل این پیشنهادهای سنتی بود و در قالب خانواده‌ها و با نظارت آنها مطرح می‌شد و خانواده‌ها با تجربه و درایتی که داشتند آنها را مدیریت می‌کردند اما حالا در بیشتر مواقع دخترها خودشان در معرض پیشنهاد ازدواج قرار می‌گیرند و بعد آن را به خانواده منتقل می‌کنند. مشکل اینجاست که دخترهای جوان تجربه کافی ندارند و ممکن است اشتباه کنند. ممکن است کسی که پیشنهاد را مطرح می‌کند قصد واقعی برای ازدواج نداشته باشد. برای اینکه بفهمید فردی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد چقدر در تصمیم خود مصر است، این سوالات را از خودتان بپرسید. اگر جوابتان به آنها مثبت بود، می‌توانید پیشنهادی که به شما شده را جدی بگیرید.



آیا او شما را خوب می‌شناسد؟

طبیعی نیست کسی بعد از گذشت فقط ۲ هفته از آشنایی به شما پیشنهاد ازدواج بدهد. این پیشنهادهای در چنین مدت کوتاهی یا از علاقه شدید می‌آید یا از قصد فریب. ازدواج تصمیمی است که افراد برای همه عمر می‌گیرند و هیچ‌کسی نمی‌تواند ادعا کند بعد از گذشت یک زمان کوتاه فرد مورد نظرش برای ازدواج را انتخاب کرده است. لازمه ازدواج شناخت متقابل است و لازمه شناخت گذشت زمان است. درباره فردی که به شما

پیشنهاد ازدواج می‌دهد فکر کنید و ببینید او شما را چقدر می‌شناسد. سؤال‌های خاصی از شما پرسیده، رفتار خاصی از شما دیده یا شرایط بین شما به گونه‌ای بوده که از هم به شناخت کافی برسید یا نه؟ شما در آن لحظه به جای هیجان زده و احساساتی شدن باید دقیقاً متوجه شوید او به خاطر چه به شما این پیشنهاد را داده. اگر به نظرتان پیشنهادش منطقی نیست و از شناخت کافی بر نمی‌آید در صحت آن شک کنید. این شناخت باید درباره خانواده‌ها هم باشد. اگر خانواده‌ای کاملاً سنتی دارید و کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد پسری با سر و وضع کاملاً امروزی است به دلایلی عمیق‌تر فکر کنید.

آیا آماده است؟

اگر می‌بینید فردی که به شما پیشنهاد ازدواج داده، مدتی است دارد برای تغییر زندگی‌اش برنامه‌ریزی می‌کند، می‌توانید مطمئن باشید قبلاً به این موضوع فکر کرده و در تصمیمش مصمم است. این تصمیم برای تغییر می‌تواند در قالب‌های مختلفی رخ دهد. مثلاً او به فکر خرید خانه افتاده، شغل ثابتی برای خودش دست و پا کرده، دارد پول پس‌انداز می‌کند یا چیزهای دیگر. صرف وقت بیشتر در خانه به جای گذراندن آن با دوستان، خارج شدن از لباس‌های اسپرت و بیشتر مردانه پوشیدن و دست برداشتن از شوخی‌های زننده هم می‌تواند نشانه آماده شدن برای زندگی مشترک از طرف مردان باشد. به علاوه این شخص باید این آمادگی را در شما هم تشخیص داده باشد. اگر شما دختری هستید که تازه در یک شهرستان مشغول تحصیل شده‌اید و فردی به شما پیشنهاد ازدواج داده، معلوم است که یا شناخت کافی از شما ندارد یا برنامه‌های زندگی شما برایش به اندازه کافی مهم نیست یا اگر سن‌تان خیلی کم است، تازه طلاق گرفته‌اید یا به تازگی پدرتان را از دست داده‌اید و با پیشنهاد ازدواج مواجه شده‌اید، بدانید که فرد مورد نظر در مورد ازدواج خوب فکر نکرده است. این موارد می‌تواند در مورد مردان هم صادق باشد. پسری که درآمد مناسبی ندارد و پدرش هم به‌تازگی ورشکست شده، آماده برای ازدواج نیست. این موارد را تعمیم دهید به پسری که سربازی نرفته، دانشجویست و تا چند سال دیگر موقعیت کار کردن ندارد و موارد دیگر.

آیا قبلاً در این مورد با شما حرف زده؟

اگر فردی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد خیلی ناگهانی و غیرمنتظره پیشنهادش را مطرح کرده باید درباره آن بیشتر فکر کنید. معمولاً مردها قبل از به نتیجه رسیدن

درباره تصمیم به این مهمی، خوب درباره آن فکر کرده‌اند و همه جوانب کار را سنجیده‌اند. پس منطقی است شما متوجه این فکرها و روند تصمیم‌گیری آنها شده باشید. این فکرها لازم نیست مستقیم مطرح شوند. مثلا اگر نامزد شما قبلا درباره داشتن بچه نظر شما را پرسیده باشد، یعنی به مقوله ازدواج فکر کرده است. این فکرها می‌توانند در قالب سؤال‌های دیگری هم مطرح شده باشند. مثلا اینکه شما دوست دارید خانه‌تان کجا باشد، دوست دارید بعد از ازدواج کار کنید یا نه، درباره مهریه چه فکر می‌کنید، چه مجلسی را برای عروسی دوست دارید، درباره تربیت بچه‌ها چه فکر می‌کنید و سؤال‌هایی از این دست



آیا وقت خواستگاری تعیین کرده؟

به هر حال مراحل ازدواج در فرهنگ ما سنتی انجام می‌شود و شما نمی‌توانید جدا از خانواده‌های‌تان در مورد این مسئله به توافق برسید. کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد باید بعد از توافق اولیه شما، بلافاصله درباره قرار گذاشتن خانواده‌ها با هم حرف بزند. شما تصمیم‌گیرنده نهایی نیستید و بعد از این مرحله این تصمیم باید به خانواده سپرده شود. فرد مورد نظر باید بلافاصله با پدرتان قرار بگذارد یا اجازه بگیرد مادرش برای قرار خواستگاری به مادر شما تلفن کند. اگر پیشنهاد ازدواج مطرح شد و مراحل بعدی و در جریان گذاشتن خانواده‌ها گفته نشد، یعنی آن تصمیم به اندازه کافی مصرانه و

منطقی نیست.

آیا زمان و مکان مناسبی را انتخاب کرده؟

موقع راه رفتن، در ماشین، سر کار، بعد از یک روز خسته کننده در راه برگشت به خانه در مترو، در پارک، هیچ‌کدام از اینها جای مناسب برای دادن پیشنهاد ازدواج نیست. فرد پیشنهاد دهنده باید قبلاً در مورد کاری که می‌خواهد انجام دهد، فکر کرده باشد و این فکر در انتخاب مکان و زمان مناسب و روش صحیح صحبت کردن نمود پیدا می‌کند. روش درست این است که پیشنهاد در یک رستوران مناسب و قابل احترام مطرح شود. شما آماده یک بحث مهم باشید، هر دو لباس مناسب به تن داشته باشید، خسته نباشید و وقت کافی برای حرف زدن داشته باشید. رستوران شلوغی که در آن مدام از دور و بر میزتان آدم رد می‌شود و باید بلافاصله بعد از صرف غذا از آن بیرون بروید جای مناسبی برای این‌جور حرف‌ها نیست. البته اگر او شما را غافلگیر کرده و برای دادن پیشنهادش به شکل غیرمعمول برنامه‌ریزی کرده آن را درک کنید و جزء نکات مثبت به حساب بیاورید. بعضی مردها دوست دارند متفاوت باشند. مثلاً پیشنهاد ازدواج‌شان را روی جزوه‌ای که به آنها داده‌اید، بنویسند، به شکل یک نامه اداری به همراه دسته گل برای‌تان پست کنند یا در یک کنسرت از خواننده بخواهند پیشنهاد را در میکروفن از طرف او بیان کند.

آیا خانواده‌اش را در جریان گذاشته؟

ازدواج پیوند خانواده‌هاست. کسی که به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد باید قبل از آن با خانواده‌اش صحبت کرده باشد. اگر خانواده او شما را نمی‌شناسند پیشنهاد ازدواج نمی‌تواند خیلی منطقی و فکر شده باشد.



آیا برای تان هدیه گرفته؟

هدیه دادن هنگام مطرح کردن پیشنهاد ازدواج یک رسم است. به علاوه این کار نشانه احترام فرد متقابل به شماست. مطرح کردن چنین درخواست بزرگی با دست خالی کمی زشت و غیرمحترمانه به نظر می‌رسد. اگر توافق دارید و فرد مورد نظر می‌داند به احتمال زیاد پاسخ شما مثبت است، معمولاً باید هدیه مرسوم آماده کرده باشد. اگر در خانواده شما این رسم نیست یا طرف مقابل از جواب شما مطمئن نیست، تقدیم کردن یک دسته‌گل زیبا هم مناسب به نظر می‌رسد.

چیزی برای گفتن آماده کرده؟

نحوه عنوان کردن پیشنهاد ازدواج هم بسیار مهم است. کسی که به شما پیشنهاد می‌دهد باید از قبل حرفی برای گفتن آماده کرده باشد. باید کاملاً محترم وارد صحبت شود و در صحبت‌هایش تمام جوانب را بسنجد. جواب شما باید برای او مهم باشد. این را از حرف‌هایش می‌توانید بفهمید. علاوه بر این او باید طبق شناختش از شما، خود را برای هر جوابی آماده کرده باشد و جواب شما را با روی باز پذیرا باشد. مردانی که بلافاصله و در همان روز منتظر جوابند یا خودخواه هستند یا غیرمنطقی. طبیعی است که شما برای فکر کردن درباره چنین سؤال مهمی چندین روز وقت بخواهید. حتی اگر فکر می‌کنید جوابتان مثبت است، باز هم بهتر است درباره آن فکر کنید و با چند نفر و از همه بهتر یک مشاور صحبت کنید.

منبع: مجله ایده آل

هشدار درباره ازدواج با همکار 7



۷ هشدار درباره ازدواج با همکار

در حال حاضر بیشتر ساعت‌های عمر افراد در محیط کار سپری می‌شود و طبیعی است که ساعت‌های طولانی در ارتباط بودن با هم باعث ایجاد علاقه و عشق شدید شود...

معمولا محل کار محیطی است که بیشتر افراد بهترین رفتارها را از خود نشان می‌دهند و ظاهری آراسته و مرتب دارند! به همین دلیل باید دقت بیشتری در این زمینه داشت چون ممکن است رفتار همکاران در بیرون از محیط کار کاملا برعکس آنچه در محل کار است، باشد. آدم‌ها در محیط کار لایه‌های ظاهری شخصیتشان را نشان می‌دهند، نه تمام لایه‌ها را. بنابراین باید دید همکار آقا یا خانمی که با او در ارتباط هستید و او را به‌عنوان همکاری با خصوصیات خوب می‌شناسید، در زندگی مشترك هم چنین خواهد بود؟

۱. همه جوانب را بسنجید

معمولا مرادفات مستمر در یک محیط نوعی وابستگی ایجاد می‌کند. پس بهتر است از احساسی که به همکاران دارید، مطمئن شوید؛ آیا واقعا این حس، به معنای عشق واقعی است یا اینکه به بودن او در کنارتان عادت کرده و به او وابسته شده‌اید و فکر می‌کنید عاشقش هستید؟ علاوه بر این، در برخی اداره‌ها و شرکت‌ها ازدواج همکاران ممنوع است و این قانون بیشتر در محیط‌های کاری کشورهای اروپایی دیده می‌شود زیرا مدیران معتقدند با این کار، کارایی فرد کاهش پیدا می‌کند. پس همه شرایط و جوانب را خوب بسنجید.

۲. واقع‌بین باشید

ازدواج با همکار را نه می‌توان توصیه کرد، نه رد. در این نوع ازدواج هم باید تمام جوانب بررسی شود و صرفا به شناختی که از همکاران در محیط کار دست پیدا کرده‌اید، بسنده نکنید چراکه ممکن است در محیط کار رفتاری مغایر با آنچه در خانه دارد، داشته باشد. پس واقع‌بینانه با این مساله برخورد کنید و مراقب رفتارتان هم باشید زیرا با برداشتن قدمی اشتباه، همکاران خیلی زود به این علاقه پی می‌برند و ممکن است

این مساله در محیط دهان به دهان بچرخد و اگر در نهایت برای ازدواج به توافق نرسید، جو ایجاد شده برایتان مشکل ساز می شود.

۳. معایب را هم ببینید

معمولا وقتی اطرافیان متوجه می شوند دو همکار قصد دارند با هم ازدواج کنند، مدام از فواید این نوع وصلت می گویند: «این طوری مدت زمان بیشتری کنار هم هستید حتی مسیر رفت و برگشت»، «راحت می تونید برنامه هاتون رو با هم هماهنگ کنید» یا «بالاخره تو محیط کار کسی هست که هواتو داشته باشه» و... شاید این مسایل از نظر دیگران جزو مزیت های ازدواج با همکار باشد و زوج همکار شرایط روانی و فکری یکدیگر را بهتر درک کنند اما اینها فقط ظاهر قضیه است. ازدواج با همکار هم مانند سایر ازدواج ها بی عیب نیست.

۴. به درآمدهای تان فکر کنید

واقعیت دیگری که نمی توان آن را انکار کرد، مسایل مربوط به درآمد است که برای خیلی از زوج ها مشکل آفرین است. گاهی زن و شوهرهایی هم که محل کارشان یکی نیست، درباره میزان درآمد و نحوه خرج کردن آن از یکدیگر می پرسند و طرف مقابل را در مورد اینکه چرا پولش را خرج زندگی نمی کند، بازخواست می کنند، حالا اگر همسر تان همکار هم باشد و از چند و چون حقوق یکدیگر باخبر باشید، اوضاع سخت تر می شود. معمولا بیشتر مردان اصرار دارند خانم های شاغل درآمدها را صرف زندگی کنند در حالی که هر فردی حق دارد در کنار تامین مایحتاج زندگی، بخشی از درآمدش را پس انداز کند.

۵. مرزهای تان را مشخص کنید

ازدواج با همکار می تواند تغییرات یا محدودیت هایی را در زندگی مشترک برای طرفین ایجاد کند و باعث بروز برخی ملاحظات شود که شاید تا پیش از ازدواج اصلا برای هیچکدام از طرفین مهم نبوده و حتی به آن توجه نمی کرده اند؛ مثلا وقتی خانم یا آقای می بیند همسرش ارتباط صمیمی با همکارش دارد و با او گرم صحبت یا خنده است، ناراحت می شود حال آنکه همین فرد قبل از ازدواج درباره نحوه ارتباط با همکاران آقا یا خانم خود حساسیتی نداشته است. از سوی دیگر، گاهی ساعت های طولانی در کنار هم

بودن باعث سردی و یکنواختی روابط می‌شود و نباید این مساله را نادیده گرفت. تفاهم‌نداشتن بر سر يك مساله و گاهی بحث‌کردن در مورد آن، در زندگی هر زوجی اتفاق می‌افتد و نمی‌توان آن را انکار کرد. در چنین شرایطی ممکن است زوج همکار اختلاف‌نظر و قهر و دعوای خود را به محل کار بکشند و این یعنی باخبر شدن تمام همکاران از مسایل زندگی خصوصی آنها. با وجود این، نباید فراموش کرد زن و شوهرهای همکاری هم هستند که این‌گونه رفتار نمی‌کنند بنابراین قبل از ازدواج مرز مشخصی بین زندگی و کارتان تعیین کنید.

۶. محیط کار را میدان رقابت نکنید

یکی از دلایلی که گاهی باعث می‌شود کار یک زوج همکار به دفتر مشاوره روان‌پزشکان بکشد، ارتقای شغلی یکی از طرفین در محیط کار است؛ موضوعی که در فیلم «همسر» (ساخته مهدی فخیم‌زاده) به خوبی نمایش داده شد؛ زن و شوهری که در شرکتی کار می‌کنند و رییس شرکت به جرم اختلاس دستگیر می‌شود. مرد هم که معاونت شرکت را به‌عهده دارد، مطمئن است وی را به ریاست شرکت انتخاب خواهند کرد ولی هیات‌امنا همسر او را برمی‌گزیند. مرد که تحمل ریاست همسرش را ندارد، مشکلاتی در محل کار و در نتیجه خانواده به وجود می‌آورد. علاوه بر این، اخراج یا تعدیل یکی از طرفین هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مثلاً ممکن است زنی که به دلیل تعدیل نیرو از شرکت بیرون آمده، عزمش را جزم کند که شوهرش هم از محیط کار بیرون بیاید. چون معتقد است محیط کار را به خوبی می‌شناسد و می‌داند چه کسانی در اطراف همسرش هستند و اینکه همسرش با زنان یا مردان شرکت ارتباط صمیمی‌ای دارد او را ناراحت می‌کند. قبل از هر اقدامی تمام جوانب را در نظر بگیرید و در خصوص این مسایل با طرف مقابلتان صحبت کنید.

۷. مراقب نگاه دیگران باشید

آدم‌های کنجکاو همه جا هستند. وجود این افراد فقط محدود به آشنایان و اطرافیان نمی‌شود و ممکن است در محیط کار هم همکار کنجکاو داشته باشید که بخواهد سر از زندگی‌تان در بیاورد. کنجکاو‌هایی از این دست که «شوهرت به‌تنهایی مخرج خانه را تامین می‌کند یا اینکه تو هم مجبوری او را همراهی کنی»، «چرا اجازه می‌دهی همکاران خانم یا آقا همسرت را به اسم کوچک صدا کنند» و... پس مراقب رفتار و گفتارتان در

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

محیط کار باشید و حساسیت‌های بی‌جا نشان ندهید زیرا از هر نظر زیر ذره‌بین نگاه دیگر همکاران هستید.

منبع: سلامت



دیر ازدواج کردن چه دردهایی دارد؟

شقایق، حدود چهل و پنج سال سن دارد، معلم است و به تازگی به خانه بخت رفته است. او می گوید، دختر بزرگ خانواده بوده و دغدغه همیشگی‌ش برای زندگی درس خواندن بوده است. بعد از به اتمام رساندن دوره

دکتر تصمیم برای تشکیل زندگی می گیرد و با توجه به اینکه دختران در فرهنگ ایرانی انتخاب می شوند، به قول خودش برای ازدواج دیر شده و تنها علت او برای ازدواج فرار از تنهایی عنوان می شود.

طیف خواستگاران او به دو دسته مردان مطلقه و پسران کوچکتر تقسیم می شده که انتخاب را برای او سخت می کرده است اما در نهایت با مشورت و توکل به خدا، یک انتخاب منطقی به دور از احساس داشته و الان حدود یکسال است که زندگی مشترکش با حمید که پنج سال از خودش کوچکتر است را شروع کرده است.

بیشترین چیزی که شقایق در گفته‌هایش تکرار می‌کرد عدم اشتیاق او برای زندگی و ایجاد تنوع در آن بود. او حتی بعضی کارها مانند رنگ کردن مو را مثل تزئین سالاد در رسیدگی به انجام امور خانه، رفع تکلیف می خواند!

مهرناز، سی و نه ساله، یکسال و سه ماه است ازدواج کرده و یک دختر دو ماهه دارد. او می گوید: برای مشاوره ازدواج که می رفتم، چند بار به من تاکید شد چون در سن بالا متاهل می شوم باید مراقب تغذیه و باروری باشم. چون احتمال نازایی و اختلال در باروری در سن بالا زیاد می‌شود. در نتیجه از ترس بچه دار نشدن زود به باروری اقدام کردیم و به لطف خدا مشکلی نبود و ما از سلامت و حضور او خیلی شادیم اما بیشترین مشکلی که شخصاً دارم حضور بچه (زودتر از حد انتظارم) نیست، بلکه فاصله ای است که بین من و همسرم به خاطر رسیدگی به کودک و مشکلات اقتصادی ناشی از تولد فرزندان ایجاد شده و این فاصله مرا نگران می کند.

ناسازگاری بیشتر و انعطاف کمتر

این روزها که سن ازدواج بالا رفته است، ازدواج در سن پایین محاسن زیادی دارد که نمی توان منکر آن شد. به طور مثال زن در کنار همسر و با درک شرایط رشد می کند، در حالی که دخترانی که در سن بالاتر ازدواج می کنند، شخصیت آنها شکل گرفته است و ناسازگاری در آنها بیشتر و انعطاف کمتر است. هر چند از سوی دیگر زوج هایی که در سن بالا زندگی مشترک را آغاز کرده اند به خاطر شناخت بهتر از خود و نیازهای درونی یکدیگر، مشکلات عاطفی کمتری دارند.

مشکلات جنسی

در ازدواج های سن بالا، اکثر مشکلات زوجین، مشکل جنسی و عدم درک متقابل در این حوزه رفتاری است، چرا که سال های بسیاری از بلوغ جنسی گذشته و دائماً این احساس نیاز از دو طرف سرکوب شده است. مشکلاتی مانند سردمزاجی و واژینیسم و همچنین احتمال سرطان دهانه رحم در خانم ها به علت سرکوب نیاز های جنسی وجود دارد. ممکن است گاهی طرف مقابل تجربه جنسی داشته باشد که در اولین رابطه این موضوع خود را نشان می دهد و باعث بدبینی در زوج می شود.

زنان در دهه چهارم و مردان در دهه پنجم از زندگی خود با اختلاف نیاز جنسی مواجه هستند، تب و تاب جنسی مرد در این سن، رو به کاهش و سردی رفته و نیاز های جنسی زن بیدار و فعال شده است. و به طور مثال زن ۳۲ ساله با مرد ۴۵ ساله در این مسئله به شدت متفاوت هستند و این اختلاف باعث مشکلات زیادی می شود.

اگر زوج های جوان رفته رفته به کاهش رابطه می رسند، یعنی رابطه، از هفته ای چهار بار به هفته ای سه بار و در ادامه به هفته ای دو بار و هفته ای یکبار و در نهایت کمتر می رسد، اما رابطه جنسی برای زوج ها در سنین بالا با اختلاف سنی زیاد از هفته ای چهار بار یک مرتبه به هفته ای یک بار نزول می کند چرا که توان بدنی در آقایان کمتر شده است و این مسئله مشکلات شدید روحی برای دوطرف مخصوصاً زنان پدید می آورد.

توصیه‌هایی برای ازدواج با مردان ناموفق در ازدواج



انتخاب فرد مناسب برای شروع زندگی که درن با مشکلات اندکی مواجه شوی، از دغدغه‌های تمام افرادی است که در سن ازدواج به سر می‌برند. این مسئله در میان دختران که به نوعی در گردونه انتخاب قرار می‌گیرند و حق انتخاب در میان آنها وجود ندارد، بیشتر دیده می‌شود.

توصیه‌هایی برای ازدواج با مردان مطلقه

در میان خواستگاران یک دختر مخصوصاً کسانی که به نوعی وارد سن تاخیر ازدواج و یا نزدیک به مجرد قطعی هستند، حضور مردانی که طلاق گرفته‌اند و یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیشتر به چشم می‌خورد.

البته تنها این دختران با این مسئله مواجه نیستند، دخترانی که در شرایط زندگی نامناسب به لحاظ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به سر می‌برند و یا در میان خانواده‌های بزهکار هستند، نیز با این نوع افراد مواجه هستند.

اما این دختران و زنان در انتخاب خود و یا حتی بعد از شروع زندگی خود با دغدغه‌ها و مشکلاتی روبرو می‌شوند که بد نیست به این مسائل توجه کنیم.

علت طلاق قبلی را دریابید

شناخت علل اینکه فرد طلاق داده و چرا قبلاً طلاق گرفته بسیار مفید است، چرا که ممکن است این دلیل برای من امکان وقوع نداشته باشد، گاهی طلاق به دلیل مشکلات

فرهنگی، بد حجابی، مادی و غیره بوده است یعنی دلایلی که اصلا برای شما که به عنوان فرد انتخابی بعدی هستید، صدق نمی کند. در نتیجه می توان با دانستن این مسائل انتخاب درستی انجام داد.

با همسر سابق مرد، صحبت نکنید

اکثر اختلافات بین زوجین طلاق گرفته، حالت دعوا دارد و در دعوا منصفانه نظر دادن بسیار سخت است. بنابراین برخلاف توصیه های رایج، صحبت با زن سابق مرد را راه حل مناسبی نیست و برای ایجاد شرایط یک انتخاب صحیح به دختران توصیه می شود که به مشاور مراجعه کنند تا بر اساس شرایطی که فرد داشته دست به انتخاب صحیح بزنند. اما در مواردی که شرایط تشخیص بسیار سخت می شود به آنها توصیه می شود که شرایط حال را نگاه کنند و بر اساس آن آینده خود را انتخاب کنند. یعنی با توجه به شرایطی که فرد مورد نظر دارد دست به انتخاب بزنند و نگاه نکنند در آینده چه خواهد شد ببینند آیا می توانند با این شرایطی که وجود دارد زندگی کنند.

مقایسه اتفاق می افتد

در چنین ازدواج هایی دغدغه زنان ناشی از مقایسه شدنشان با همسر سابق مرد طبیعی است. شما باید بدانید که حتما در مواردی مورد مقایسه قرار خواهید گرفت. بهتر است قبل از هر گونه انتخابی در مراحل اولیه هر دو نفر باهم به مشاوره بروند تا بتوانند بحران هایی را که در این مسئله ممکن است پیش بیاید را به آنها بشناسانند تا بهتر مسیر را طی کنند.

دختران جوان مراقب این ۴ نکته باشند



شما می توانید در مورد نحوه لباس پوشیدن یا اضافه وزن نامردتان صحبت کنید بدون اینکه برای او دلخوری پیش بیاید و از شما دلگیر شود اما چهار مسئله وجود دارد که پیش کشیدن هر یک تاثیر ناگواری در روحیه و غرور مردها برجای خواهد گذاشت.

پیش کشیدن این چهار مسئله اولاً باعث می‌گردد که او خودش را با خصیصه‌های مردان دیگر مقایسه نموده و سرخورده شود. دوم اینکه تغییر مسائل مذکور به دست خود آدم نبوده و جزء ویژگی‌های هر انسانی است.

پس دختران جوان باید حواس خود را جمع کرده و با به خاطر سپردن این چهار مورد، موجب افسردگی و ناامیدی او نشوید و از به خطر افتادن زندگی آینده خود جلوگیری کنید.

بنیه مالی و پول - 1

واضح است که داشتن پول بیشتر بهتر از داشتن مقدار کم آن می‌باشد. مردان بر این تصورند که میزان سرمایه و قدرت مالی آن‌ها منعکس کننده ارزش‌های درونیشان است. بنابراین گوشه و کنایه زدن در مورد درآمد یک مرد در حقیقت لطمه زدن به غرور او محسوب می‌گردد.

وقتی به نامزد خود با سخنی نیشدار می‌گویید که مثلاً «تلویزیونی که ما قصد داریم بخریم کوچک‌ترین تلویزیون دنیاست»، در وجود و ضمیر او آتشی برمیافروزد چون او را در برابر مردهای دیگری که می‌شناسید شرمنده و تحقیر نموده‌اید.

توجه داشته باشید تلویزیون بزرگ یعنی کیف پر از پول. درآمد یک مرد چیزی نیست که بتواند آن را فوراً تغییر دهد، مگر اینکه بخواهد به یک بانک دستبرد بزند. شکاف، زمانی عمیق‌تر می‌شود که یک زن، بی‌پولی، وسایل قدیمی، عدم خرید طلا و جواهر یا خانه محقر همسرش را مکرر به وی گوشزد می‌کند و نمی‌داند که با این کار هر بار تیشه به ریشه زندگی خود می‌زند چرا که این تحقیرها نه تنها از عشق میان آنها می‌کاهد بلکه به هیچ وجه باعث اقدامی برای بهتر شدن وضع زندگی نخواهد شد. شاید اگر به جای تحقیر شوهر خود او را تشویق به انجام کارهای موثرتری نمایید زودتر به خواسته خود برسید.



موی سر - 2

اگر مسئله‌ای وجود داشته باشد که مردان به آن حساس باشند، این مسئله موی سر آنهاست. هر مردی نگران این موضوع است که بالاخره موی سرش را از دست خواهد داد، چون مردان تصور می‌کنند که با ریختن موی سر، جذابیت آنها در برابر همسرشان نیز از بین خواهد رفت.

یکی از دوستان من بعد از اینکه نامزدش به او گفت: « موهای خوشرنگی داری ولی حیف که کم پشته»، دچار افسردگی شد. در حقیقت او کار زیادی برای پرپشت کردن موهایش نمیتوانست انجام دهد مگر اینکه به سراغ داروهای گرانبه‌تر رفت. مو می‌رفت.

اندازه قد - 3

مردها کار زیادی در مورد کوتاهی قد خود نمیتوانند انجام دهند. قد پدر و دو برادر من، هر سه ۱۹۷، و قد خود من ۱۷۰ سانت است. چند ماه پیش وقتی نامزدم با کنایه گفت « برادرات هر دو قد بلندند، پس قد تو به کی رفته؟ » حسابی دلگیر شده و تا چند وقت در فکرش بودم. با اینکه بسیاری مردان کوتاه قد و در عین حال قدرتمند و موفق، در اجتماع وجود دارند، مطالعات نشان داده که مردان بلند قد جدیدتر از مردان کوتاه قد به نظر می‌آیند.

مردانگی - 4

مسخره نمودن مردانگی یک فرد، شکنجه آورترین گوشه و کنایه برای وی به شمار می‌آید. یک زن باید بداند که هرگز نباید شوهر خود را به دلیل ناتوانی‌ها و ضعف‌های جنسی وی مورد سرزنش و استهزاء قرار دهد چرا که این مطلب می‌تواند صدمات و زیان‌های جبران ناپذیری در روحیه و زندگی او بگذارد.

نکته این است که وقتی شما به شوهر خود این موضوع را گوشزد می‌کنید، در حقیقت او تصور می‌نماید که نسبت به مردان دیگر دارای ضعف و ناتوانی شدید است و همین امر باعث سرشکستگی و آزرده‌خاطری وی می‌شود.

منبع: sara.jamejamonline.ir

چه رازهایی را می‌توان در خواستگاری پنهان کرد؟



قبل از ازدواج شاید فکر کنید مواردی وجود دارد که باید با طرف مقابل در میان بگذارید. حتی شاید مواردی باشد که دوست داشته باشید از او پنهان کنید. به هر حال هر کدام از ما خطاها، نقاط ضعف یا مشکلاتی داریم که از وجود آنها ممکن است شرمگین باشیم و در میان گذاشتن آنها بسیار دشوار خواهد بود.

اما واقعا کدام موارد را باید با همسر آینده تان در میان بگذارید؟ گناهانتان را؟ اشتباهات شغلی؟ رابطه های عاطفی؟ نواقص و مشکلات خانوادگی؟ بیماری ها؟ کدام یک را می توان پنهان کرد؟

گناهان

ممکن است بخش پنهان کردنی شما، گناهانی فردی باشد که دیگر ادامه پیدا نکرده و خداوند با لطف خود آنها را پوشانده است. مانند لغزش های جنسی که یا در خلوت انجام شده یا تنها یکی دو نفر از آن اطلاع دارند که آنها هم انگیزه و مدرکی برای افشای آن مسائل ندارند.

جایز نیست نسبت به مشکلات دسته اول اعتراف کنید بلکه باید با انجام توبه ای خالصانه امیدوار و مطمئن به ستار بودن خداوند باشید و با پیش گرفتن راهی درست و روشن، نگرانی و اندوهی به خود راه ندهید.

از امام صادق(ع) نقل شده است: «امیر مؤمنان علی(ع) در میان گروهی از اصحاب

بود که مردی خدمت حضرت رسید و اقرار به انجام عمل لواط کرد. حضرت ابتدا از او پذیرفت و فرمود شاید بیمار هستی که این سخن را می گویی.» در واقع ائمه اطهار(ع) هم درباره گناهان فردی که نادم است و خداوند هم با دیده لطف گناه آنها را پوشانده، تاکید بر پنهان کردن و اکتفا به توبه و خودداری از بازگو کردن آنها دارند.

بیماری های جسمی و روحی

ممکن است مشکل شما همچنان در زمان حال پابرجا باشد. مثلا به یک بیماری مثل مشکلات قلبی، ام اس یا صرع مبتلا باشید که طرف مقابل شما نتایج آن را در زندگی مشترک تان ببیند. این بیماری شاید متوقف شده باشد و شاید هنوز به طور حاد شما را درگیر کند. در هر صورت شما باید طرف مقابل تان را در جریان آن قرار دهید. انواع نارسایی و سوختگی های بدن، بیماری ادامه دار، بیماری های روانی و... هم از این دسته هستند. البته اگر شما در دوره ای به افسردگی مبتلا بوده اید و به طور کامل درمان شده اید، یا اگر در دوره ای به دلیل اضطراب دارو مصرف کرده اید و الان کاملا بهبود یافته اید، نیازی نیست در جلسات خواستگاری این موارد را بیان کنید. اما اگر پای بیماری های دیگری مثل اختلال شخصیت، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و... در میان است، باید آنها را با طرف مقابل در میان بگذارید. حتی اگر در حال حاضر کنترل شده باشند. چون این بیماری ها می توانند دوباره عود کنند.

طلاق و ازدواج

بدهی مالی، مشکل یکی از اعضای خانواده (ازدواج مجدد، طلاق، بیماری، عقب ماندگی...)، سابقه عقد، ازدواج، زندانی بودن، ترک تحصیل و... خود شما، مواردی هستند که باید در خلال جلسات خواستگاری عنوان شوند. اگر این موارد را پنهان کنید، همیشه نسبت به برملا شدن رازتان ناآرام و مضطرب خواهید بود و ثانيا در صورت آشکار شدن اعتماد طرف مقابل را از دست می دهید. چرا که صداقت با اعتماد رابطه ای دوسویه دارد. اگر ثابت شود کسی به عمد مسئله ای را پنهان کرده و دروغ گفته است، اعتماد که سنگ بنای دوام زندگی است سست می شود و از بین می رود.

روابط قبلی

اگر روابط آشنایی یا خواستگاری های به سرانجام نرسیده ای داشته اید که طرف مقابل

حضور پررنگی در زندگی شما نداشته است، می توانید آن را پنهان کنید. اما اگر یک رابطه عمیق، رسمی، نیمه رسمی یا جدی بوده است باید حتما آن را به طرف مقابل اطلاع دهید.

مشکلات خانوادگی

مشکلات خانوادگی دو جور هستند. یا مشکلاتی که امروز با آنها درگیر هستید، مثل اختلافات فامیلی، درگیری های بین پدر و مادر با یکی از والدین یا دعواها و قهرها و کشمکش های درون مرز خانواده که ارتباطی با دیگران ندارد و شما باید اجازه دهید در حریم خانواده تان بماند.

اما بخش دیگری از مشکلات، ممکن است دامن زندگی مشترک شما را هم بگیرد. مثلا عقب ماندگی یکی از اعضای خانواده که ممکن است از نظر ژنتیکی روی آینده فرزند شما هم سایه بیندازد. یا بیماری و از کار افتادگی پدر و مادر که نیازمند مراقبت بچه ها و از جمله شما است. در این صورت باید این موارد را با همسر آینده تان در میان بگذارید.

البته یک بخش دیگر از مشکلات هم هستند که گفتنش لازم است اما نه به این زودی ها. مثلا این که برادر شما به دلیل یک بدهی مالی، مدتی در زندان بوده. یا خاله شما از همسرش جدا شده و با پدر بزرگ و مادر بزرگ تان زندگی می کند. این موارد، مسائلی نیستند که روی زندگی مشترک شما تاثیری داشته باشد اما همسر آینده شما برای آن که به ذهنیت کامل تری درباره کلیت خانواده شما برسد، حق دارد از آنها مطلع باشد.

دست رد به سینه‌ی خواستگار



دلایل زیادی برای جواب رد در خواستگاری وجود دارد از جمله عدم اطمینان شما از ازدواج، عدم شناخت کافی یکدیگر و یا عدم اطمینان از صحت گفته‌های طرف مقابل. پس دفعه بعد که کسی از شما خواستگاری کرد و در این مورد احساس خوبی نداشتید، لازم نیست برای رضایت طرف مقابل، فوراً جواب مثبت بدهید و خودتان را به دردرس بیاندازید.

مراحل جواب منفی

چرا نمی‌خواهید ازدواج کنید؟ اگر در مورد چنین تعهد بزرگی، نگران هستید (که امری طبیعی است) سعی کنید قبل از ازدواج به مشاور رجوع کنید. اگر فکر می‌کنید شما و شخص موردنظرتان با هم وجه مشترکی ندارید، لازم است هرچه سریع‌تر پیش از آن‌که به هم وابسته شوید، این دغدغه را با هم مطرح کنید.

آیا احساس می‌کنید او شخص موردنظر برای ازدواج با شماست و این‌که آیا واقعا تصمیمش برای ازدواج جدی است یا خیر؟

دیدگاه خودتان در مورد ازدواج شرط است. آیا ازدواج چیزی است که الان می‌خواهید، بعداً می‌خواهید و یا کلاً نمی‌خواهید؟

آیا شما به خاطر مسئله‌ای مجبور به ازدواج شده‌اید مثل مریضی یکی از والدین، روابط فامیلی و انتظارات اطرافیان؟ اگر این‌طور است هرچه زودتر جواب رد بدهید زیرا

ازدواج به زور و اجبار نمی‌شود.

آیا زمان کافی داشته‌اید تا همه‌چیز را در مورد فرد موردنظر خود بفهمید؟ لازم است نظر و افکار او را در مورد مذهب، مدیریت زندگی، سیاست، نگهداری از بچه‌ها، مراقبت از پدر و مادر، عواطف و سرگرمی‌ها، اهداف شغلی، تقسیم وظایف و ... بدانید.

پاسخ‌های‌تان را آماده کنید

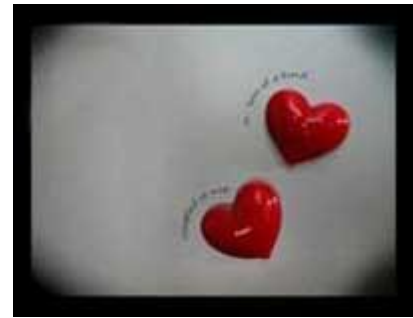
چنانچه روزی در موقعیتی قرار بگیرید که کسی ناگهان از شما خواستگاری کند، آن موقع نمی‌توانید خیلی خوب و مناسب پاسخ رد دهید، پس اگر از قبل خود را آماده رویارویی با این شرایط کنید، خیلی بهتر خواهد شد.

در حقیقت، خیلی از مردم در مواقع خواستگاری‌های ناگهانی، جواب‌های آماده و مناسبی ندارند مانند؛

- متشکرم، اما لازم است در مورد آن بیشتر فکر کنم. با این حال، نمی‌توانم سریعاً - جواب مثبت بدهم. تا حدی متعجب شده‌ام. اشکالی ندارد اگر کمی در مورد آن فکر کنم؟
- متشکرم. این بیشترین لطفی بود که تا بحال در حق من شده است. با این حال باید در - مورد آن بیشتر فکر کنم. من هنوز به مرحله لازم از تعهد و مسئولیت نرسیده‌ام و وقت می‌برد تا این اتفاق بیافتد.
- متشکرم. خیلی خوش‌وقتیم که با مهربانی و محبت من را برای زندگی مشترک انتخاب کرده‌ای ولی هنوز من آمادگی لازم را ندارم.
- متشکرم. تو برای من به اندازه دنیا ارزش داری اما در حال حاضر احساس می‌کنم - باید همدیگر را بهتر بشناسیم.
- متشکرم. این واقعا نهایت لطف شماست اما سوالات زیادی هست که باید از شما بپرسم - و تا در مورد آن‌ها به توافق نرسیم نمی‌توانم ازدواج کنم.

از توافقی‌های مشروط اجتناب کنید

عشق مشروط نیست، پس گفتن این‌که به شرط‌ها و شروط‌ها و... قبول است و... منطقی نیست. همیشه سعی کنید کسی را انتخاب کنید که خودش شرایط شما را داشته باشد نه این‌که مجبور شوید به خاطرش شرط



بگذارید.

خواستگاری‌های ناخواسته

اگر کسی ناگهان از شما خواستگاری کرد، اگر لبخند بزنی طرف فکر می‌کند جواب شما مثبت است. پس سعی کنید به جای آن، خیلی محکم و قاطع دلایل خود را ذکر کنید و حتی‌الامکان به چشم‌های او نگاه نکنید.

منبع: باشگاه مجردها

همسر مورد علاقه آقایان چه کسی است؟

ویژگی‌های زن مورد علاقه مردان چیست؟

همسر مورد علاقه آقایان چه کسی است؟

این‌که فکر کنید هر مردی سلیقه خاص خودش را دارد و ممکن است بر اساس معیارهای فردی همسر آینده‌اش را انتخاب کند کاملاً درست است اما در کنار آن باید به یاد داشته باشید که مردها، هر چه باشند مرد هستند و خصوصیات کم و بیش یکسانی دارند. بر همین اساس هم خصوصیات زنی که برای زندگی آینده‌شان می‌پسندند، در برخی موارد مشابه است.

انتخاب همسر

حتماً شنیده‌اید که مردها هر قدر هم امروزی باشند باز وقت ازدواج که می‌رسد سراغ

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

زنی می روند که اصطلاحاً «زن زندگی» باشد. خب، حالا این زن زندگی چه کسی است و چه ویژگی هایی دارد؟

ویژگی های همسر مورد علاقه آقایان چیست؟

من را به رسمیت بشناس

در دوره و زمانه فعلی که جایگاه مردها نسبت به وضعیت سنتی تغییر کرده، مردها دنبال زنی هستند که اگرچه امروزی و توانمند است اما وقتی در کنار آنها قرار می گیرد، به قدرتمند بودن مردها اعتراف کند.

مردها همان قدر که از زنان وابسته گریزان هستند، از زنان زیادی مستقل که با قدرتمندی شان روی مردانگی مردها سایه می اندازند، فرار می کنند. بنابراین باید باهوش باشید و بتوانید با وجود توانایی های بسیاری که دارید، وقتی در کنار همسرتان قرار می گیرید به احساس قدرت و غرور مرد احترام بگذارید.

اسطوره مهربانی

مردها قبل از هر چیز به این نگاه می کنند که زن زندگی شان چقدر مهربان است. برگ برنده در دست زنی است که لقب مهربان ترین را بگیرد. زن مظهر محبت و نرمی است و این چیزی است که مردها از قدیم تا امروز به عنوان اولین شرط انتخاب همسر در نظر داشته اند. یک رابطه کامل رابطه ای است که در آن هم محبت کنید و هم محبت ببینید. هم دوست داشته باشید و هم مورد دوست داشتن قرار بگیرید. بنابراین هر قدر در یک رابطه، به لحاظ عاطفی بیشتر مایه بگذارید، رابطه قوی تر می شود.

جذاب و زنانه

قبل از آن که طرف مقابل شما را بشناسد، ظاهرتان را می بیند و قضاوت می کند. بنابراین ظاهر شما باید مطلوب باشد. دقت کنید، نمی گوئیم ایده آل یا بی نقص. فقط مطلوب و خوشایند. برای داشتن یک ظاهر خوشایند باید هم به سر و وضع تان در حد معمول برسید و هم رفتار مناسبی داشته باشید. رفتار مناسب برای یک زن، وقار، برخورد محترمانه و اجتماعی، اعتماد به نفس و کمی غرور و جدیت است. بعضی از

مردها شاید در تعاملات روزمره با زنانی که بی پروا تر و شوخ طبع تر هستند گرم بگیرند اما این یک اصل است که مردها، زنی را آماده ازدواج می دانند که رفتاری متین و موقر، سنجیده و بالغانه داشته باشد. هیچ مردی یک دختر زیادی شاد، زیادی سرخوش و بی حواس را به عنوان زن زندگی اش انتخاب نخواهد کرد. پس خوش برخورد، جدی و معتمد به نفس باشید و در همه این موارد ظرافت و متانت زنانه تان را حفظ کنید. با این حال یک نکته را خیلی جدی باید بدانید و آن این که هیچگاه، هیچگاه، هیچگاه از ویژگی های زنانه، ظرافت ها و جذابیت های زنانه تان برای پیشبرد اهداف یا خودنمایی استفاده نکنید.

به من اعتماد کن

مردها برای زندگی مشترک به خانم هایی تمایل نشان می دهند که به آنها اعتماد و تکیه کند. آنها را وفادار بداند و با شکاکي هایش حوصله مرد را سر نبرد. البته که این ویژگی باید متقابل باشد. زن ها هم تمایلی به مردهای بدبین و شکاک ندارند. مردها زنی را می پسندند که آنها را به پیشرفت تشویق کند و در برنامه هایی که برای آینده دارند، پشتوانه آنها باشد. مردها میلی به زنان غرغرو، سختگیر و عصبانی ندارند. شاید به نظر خودتان کمی کمال گرا به نظر برسید اما واقعیت این است که این ویژگی می تواند قاتل زندگی مشترک شما باشد. چون مردها از زن های ایرادگیر و مضطرب واقعا فرار می کنند. پسران امروزی هم مثل اجدادشان زن را مظهر آرامش و منبعی برای قدرت گرفتن از او می دانند. پس شما هم به شیوه غریزی و نهادی آفرینستان این آرامش را به او تزریق کنید.

قابل اعتماد باشید

مردها زنانی را برای زندگی انتخاب می کنند که در مواقع بحران بتوانند بخشی از مسئولیت زندگی را به آنها بسپارند و از بابت همه چیز خیالشان جمع باشد. بدون شک چنین زنی باید با تدبیر، بالغ و قابل اعتماد باشد. زنی که بتوان گاهی به او تکیه کرد، به تعهد و وفاداری اش ایمان داشت و از روابط اجتماعی اش، خیال راحت داشت.

مادر و همسر به تمام معنا

از همه این ها که بگذریم، مردها، حتی امروزی ترین شان هم هنوز در اعماق وجودشان

زنی را تحسین می کنند که روحیات مادرانه داشته باشد. زنی که مراقب و حمایتگر باشد و دوست داشته باشد بچه دار شود و فرزندانش را با عشق تربیت کند. زنانی که در عین امروزی بودن و استقلال و قدرت روحیات زنانه شان را فراموش نکرده اند، مادری بالقوه هستند، به کذب‌نویسی علاقمندند و ذوق و شوق زنانه شان را خرج خانه و زندگی است و مطلوب همه مردها در همه ویژگی های یک همسر مناسب شان می کنند که از اعصار بوده و هستند.

منبع: تبیان



دلایل ترس پسران از ازدواج

نگرش افراد به ازدواج، به عنوان یک واقعیت اجتماعی، تحت تأثیر فرهنگ و نقش و موقعیتی است که فرد، در آن زندگی می کند. بنا بر این، دیدگاه فرد نسبت به ازدواج، تابع فرهنگی است که به آن تعلق دارد. این دیدگاه، همچنین با جایگاه فرد در جامعه، ارتباط تنگاتنگ دارد.

تحقیقات حاکی از این مطلب هستند که ۳۵٪ از مردانی که در سن ازدواج قرار دارند تمایلی به ازدواج ندارند. گفته می شود که این افراد بین ۲۵-۳۰ ساله هیچ گونه علاقه ای حتی به صحبت کردن در مورد مبحث ازدواج هم ندارند.

یکی از دلایل عمده این مسئله آن است برخی از این افراد در خانواده های کم توان مالی به دنیا آمده اند و در محدودیت و به دور از مهر و عطوفت رشد کرده اند و لذا اساساً نسبت به همسر، فرزندان، و زندگی مشترک دلسرد هستند و حس خوبی ندارند. این افراد به دلیل سختی ها و مرارت هایی که در کودکی خود متحمل شده اند، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند، بر این باورند که توانایی خوشبخت کردن نفر دومی را ندارند، و نمی خواهند زیر بار مسئولیت زندگی بروند. باید توجه داشت زمانیکه زن و مرد یکدیگر را دوست داشته باشند و برای هم ارزش قائل باشند، ازدواج خود را به منزله یک اشتراک قابل تحسین جلوه می دهد و زوجین را از مزایای بیشماری بهره مند می نماید.

از سوی دیگر برخی از آقایان هم هستند که تصور می کنند فقط زمانی آمادگی ازدواج را دارند که سایر جنبه های زندگی آنها به حد کمال رسیده باشد: از دانشگاه فارغ التحصیل شده باشند، شغل خوبی داشته باشند، سفرهای متعددی به اقصی نقاط جهان رفته باشند، با دوستان خود تجربه های زیادی را کسب کرده باشند و ... برای برخی از افراد ازدواج یکی از مهمترین وقایع موجود در زندگی است. اغلب مردها نامزد خود را به

چشم یک زن و نه همسر نگاه می کنند و در همان مقاطع ابتدایی ارتباط او را می سنجند. تا دریابند که آیا علایق و سلیقه های مشترکی در زندگی دارند یا خیر.

علیرغم مشکلات و موانع ازدواج، آرزوها، ایده آل نگرینها از آینده و زندگی مشترک موجب شده است که جوانان، به آسانی، تن به ازدواج ندهند و به عبارت دیگر، از آن بگریزند.

دلایل عمده عدم تمایل آقایان به ازدواج چیست؟

برخی از آقایان دچار نوعی درگیری ذهنی با عنوان "ترس از تعهد و سر : ترس از تعهد سپردگی" هستند. این بدان معناست که تمایلی ندارند که مابقی عمر خود را تنها با یک خانم سپری کنند. آنها تصور می کنند که خیلی راحت می توانند زنهای مختلفی را برای زمانهای کوتاهی راضی کنند، اما راضی نگه داشتن یک خانم برای ۴۰ سال و یا بیشتر کار دشواری است. البته نباید فراموش کرد که در این قسمت گروه دیگری از آقایان هم وجود دارند که اصلاً چیزی در مورد روابط بلند مدت نمی دانند و چون از ابتدا کلیه روابط عاطفی آنها دوام زیادی نداشته به این نوع عشق ورزی عادت کرده اند و به همین دلیل کوچکترین تمایلی به ازدواج از خود نشان نمی دهند.

برخی از آقایان تصور می کنند که ازدواج یعنی "پایان : برداشت غلط از ازدواج زندگی". آنها فکر می کنند که اگر ازدواج کنند دیگر قادر نیستند از زندگی لذت ببرند. دائماً افکار منفی در مورد زندگی مشترک در ذهن آنها رخنه می کند و بیشتر از این مسئله می ترسند که با انتخاب یک شریک برای همیشه زندگی جنسی آنها به بن بست می رسد. به هر حال هیچ یک از این تصورات صحت ندارند. متأسفانه برخی از آقایان به بی بند و باری عادت کرده اند و ازدواج برای آنها به منزله زنجیری است که به دور گردنشان می افتد و زمام امور را از دستشان می گیرد و به همین دلیل از ازدواج فراری هستند. شاید به خاطر تصورات غلطی است که این افراد از ازدواج دارند. لازم به ذکر است که آمار و ارقام موسسه ملی روانشناختی گویای این مطلب است که افراد متاهلی که از زندگی مشترک خود راضی هستند خیلی بیشتر از افراد مجرد از زندگی خود لذت می برند و به طور کلی انسانهای خوشحالتتر، با نشاط تر و سرزنده تری هستند.

برخی از آقایان به این دلیل از ازدواج کردن سرباز می زنند که تمایلی به **مسائل مالی** تقسیم اموال خود با کس دیگری ندارند. آنها می دانند که به محض اینکه زیر یک سقف بروند مجبور می شوند درآمد و کلیه دارایی هایشان را با همسر خود تقسیم کنند و این کاری است که هیچ تمایلی نسبت به انجام دادن آن ندارند. برخی از مردها آنقدر خودخواه هستند که به هیچ وجه دوست ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که چیزی از آنها طلب کنند.

برخی از مردهای جوان تعلق خاطر بسیار زیادی به مادر و پدر **دلبستگی های فردی** خود دارند که اصطلاحاً به این جور افراد "پسرهای مامانی" گفته می شود. بعضی از آقایان تصور می کنند که اگر ازدواج کنند با این کار خود به مادرشان بی توجهی کرده اند. همچنین این امکان هم وجود دارد که همسر جدید مانند مادر تحویلشان نگیرد و مجبور می شوند از لاک کودکی خود بیرون بیایند و بزرگ شوند؛ و چون از بزرگ شدن می ترسند نمی توانند زیر بار مسئولیت بروند به همین دلیل از ازدواج دوری می کنند.

همانطور که می دانید هر تجربه ای که در زندگی بدست می آوریم **تجربیات تلخ گذشته** تاثیری زیادی بر روی تصمیمات آتی ما می گذارد. اگر مردی در رابطه قبلی خود شکست خورده باشد، در انتخاب شریک زندگی بیش از اندازه وسواسی می شود. زمانی که قلب اینگونه افراد برای اولین بار زخم خورد مرهم گذاشتن بر روی آن کار ساده ای نیست و جبران آسیب های روانی گذشته دشوار می نماید. این قبیل افراد بیش از اندازه محتاط می شوند و تنها یک خاطره بد، کلیه ابعاد زندگی آنها را تحت الشعاع قرار داده، نسبت به همه بدبین می شوند و به طور کلی تغییر کرده و تا ابد خیال ازدواج از ذهن خود پاک می کنند.

با شروع زندگی مشترک وظایف زوجین سنگین تر می شود و **عدم مسئولیت پذیری** باید بیش از گذشته تلاش کنند. از همان ابتدا باید به فکر مسائل زیادی نظیر ورود بچه به زندگی هم بود. وظیفه حمایت و پشتیبانی از کودک در وهله اول بر عهده پدر می باشد. برخی از آقایان تمایلی ندارند که زیر بار مسئولیت های بیشتر بروند و تصور می کنند

که تنها با فرار از ازدواج می توانند از بار سنگین مسئولیت های روزمره شانه خالی کنند، غافل از اینکه زندگی سرشار از مقوله های چالش برانگیزی که همه روزه بر آنها تحمیل می شود و اگر همراه با شریک زندگی خود با آن مشکلات روبرو شوند خیلی راحتتر از پس آنها بر می آیند.

این روزها آقایان خیلی راحت تر از گذشته می توانند نیاز های **ارضای نیازهای جنسی** جنسی خود را برآورده سازند به همین دلیل نیازی نمی بینند که تنها یک شریک مادام العمر برای خود انتخاب کنند. شاید این افراد متوجه نیستند که از نظر روانشناسی مردی که تنها با یک زن برای مدت زمان طولانی ارتباط جنسی برقرار می کند به لذات فیزیکی و روانی بیشتری دست پیدا می کند.

مردها تصور می کنند که با ازدواج نکردن می توانند از طلاق و ریسک **ترس از طلاق** های مالی که به همراه دارد جلوگیری بعمل می آورند. آنها به دایی، عمو و نزدیکان خود نگاه می کنند و چون می بینند که آنها از زندگی خود راضی نیستند به فکر فرو می روند که ممکن است اتفاقی مشابه برای آنها هم پیش بیاید، به همین دلیل از خود تمایلی برای ازدواج نشان نمی دهند.

آقایان تصور می کنند که با ازدواج باید تغییرات شگرفی را در **ترس از تغییر و تحول** زندگی خود متحمل شوند و بر سر مسائل زیادی با طرف مقابل مصالحه و سازش داشته باشند. از آنجایی که به روال عادی زندگی روزمره خود عادت کرده اند، تمایلی به ایجاد تغییر و تحول در زندگی ندارند.

منابع:سایت مردمان/پایگاه اطلاع رسانی حوزه

نکته که جشن عروسی‌تان را تلخ می‌کند 5



فشار برنامه ریزی عروسی از یک طرف و تلاش برای تحقق بخشیدن به آرزوهای دوران مجرد گاهی عروس خانم‌ها را برده تصمیم‌های دور از عقلی می‌کنند که نتیجه‌ای جز ایجاد تشنج و البته گاهی آبروریزی در جشن عروسی ندارند؛ اگر می‌خواهید گرفتار چنین درگیری‌های وسواس‌گونه‌ای نشوید حواستان به این اشتباه‌ها باشد.

جشن عروسی

لباس عروس یک دختر : اختصاص بخش بزرگی از بودجه عروسی به لباس عروس 1.
 خانم رویایی‌ترین بخش برنامه‌ریزی عروسی‌اش است. شاید همیشه خود را در شیک‌ترین و گران‌ترین لباس عروسی تصور کرده باشید و حالا که نوبت به تاختن شما به عنوان یک عروس شده، بخواهید با وسواس خاصی تمام آنچه همیشه در ذهن پرورانده‌اید را برای لباس عروس‌تان عملی کنید. واقعیت این است که در حال حاضر لباس عروس‌های مارک‌دار واقعا گران هستند و اگر بخواهید به هر قیمتی که شده چنین لباسی را از آن خود کنید باید از دستمزد برگزار کننده عروسی، دی‌جی، طلا و جواهر و حتی آرایش خود مبلغ قابل توجهی را کسر کنید. یادتان باشد این لباس را حداکثر ۱۰ ساعت به تن دارید پس عاقل باشید و مدل برند مورد نظرتان را در یکی از مزون‌ها به تن خود بدوزید.

گاهی : انتخاب یک نوع گل خاص و هماهنگ کردن تمام بخش های جشن با آن 2.
عروس خانم نوع یا رنگ به خصوصی از گل را پسندیده و می خواهد تمام تزیینات و جزییات جشن خود را بر اساس آن انتخاب کند اما پیاده کردن این سلیقه در واقعیت همیشه هم عملی نیست. مثلا ممکن است برای تهیه این گل مجبور باشید فصل عروسی خود را به کل تغییر دهید یا مجبور به تحمل هزینه ای هنگفت شوید یا اصلا برای هماهنگ کردن این گل با سایر تزیینات، خودتان و برگزارکننده عروسی را در تنگناهای بدی قرار دهید که شما را از برنامه جشن عروسی حسابی عقب بیاندازند.

حتما در فیلم ها دیده اید که : دعوت مهمان ها زودتر از قطعی شدن تمام جزییات جشن 3.
برخی عروس دامادها بدون این که تمام مقدمات جشن را مهیا کنند برای مهمان ها کارت دعوت می فرستند و این بی دقتی سبب می شود که به دلیل لغو شدن عروسی شان در موعود مقرر مجبور می شوند بار دیگر برای مهمان ها کارت دعوت جدید بفرستند. بنابراین ابتدا از تمام برنامه های تان مطمئن شوید و بعد کارت ها را به مهمان ها برسانید.

جشن عروسی و برنامه ریزی آن : گفتن جزییات جشن به تمام اطرافیان 4.
هیجان انگیزترین اتفاق زندگی هر دختر یا پسری است اما با توجه به این که در فرهنگ ما هنوز حفظ حریم خصوصی دیگران خوب جا نیافتاده است باید در مورد جزییات عروسی خود کمی رازدار باشید. هرچه بیشتر اطلاعات خود را به دیگران منتقل کنید احتمال اظهار نظر و دخالت های بی جا در امور مربوط به ازدواج تان را بیشتر کرده اید.

عضویت : اشتراک عکس های خصوصی و درد دل های جشن در شبکه های اجتماعی 5.
در شبکه های اجتماعی و فعالیت در آنها سرگرمی جالب و قلقلک دهنده ای است. این شبکه های مجازی فرهنگ استفاده خاصی دارند که همه کس از آن برخوردار نیستند این که مثلا هم کلاسی روزهای دبستان شما از تمام جزییات جشن شما، شخصیت فعلی تان، موقعیت امروزی تان، تصمیم های ذهن تان یا حتی اختلاف های دوره نامزدی تان مطلع شود شاید خیلی اجتماعی به نظر برسد اما یادتان باشد شما این فرد را حداقل ۱۰ سال است که ندیده اید و نمی دانید چه جور آدمی شده و با اطلاع از جزییات زندگی شما چه فکری می کند یا آیا تمام این اطلاعات را نزد خود نگاه می دارد یا خیر؟

مجردها بخوانند



مجردها بخوانند

اگر فکر می کنید شانس ازدواج مطلوبتان را پیدا نکرده اید و از وقت ازدواج تان گذشته است، قبل از این که از مجرد و تنها ماندن وحشت زده شوید این مطلب را بخوانید.

شما به عنوان يك فرد مجرد —چه مطلقه باشید، چه اصلا ازدواج نکرده باشید— می خواهید افراد مهم زندگی تان دوستتان داشته باشند، متقابلا نیز افرادی خواستار عشق و حمایت شما هستند. در واقع ابراز و دریافت حمایت در کانون نیازهای عاطفی فرد مجرد قرار دارد و احساس خوشبختی او از این راه حاصل می شود.

با وجود این، يك فرد مجرد لازم است برخی مهارت های زندگی خاص دوران مجرد را بیاموزد تا بتواند فشارهای زندگی را در تنهایی بهتر تحمل کند و با داشتن نگرش درست درباره مجرد خود از باورهای غلط پرهیز کند و هر نوع شکست و ناکامی را به تجردش نسبت ندهد.

ترس از مجرد

معمولا افراد زیادی وجود دارند که به دلیل ترس و هراس از مجرد، رابطه ای رقت انگیز و حتی آمیخته با سوءرفتار و سوءاستفاده را ادامه می دهند. ترس از مشکلات مالی، پیدا کردن فردی دیگر، شرمندگی از دربه دری و از دست دادن پایگاه اجتماعی برخی از

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

دلایلی است که باعث می‌شود فرد يك عمر به رابطه‌ای ناخوشایند و حتی خطرناك تن بدهد.

در واقع اگر برای مجرد هراسی‌ی‌علاجی پیدا شود و ترس افراد از تنهایی بریزد و به تبع آن روابط بد و ناخوشایند خود را قطع کنند، آمار طلاق افزایش چشمگیر موقت خواهد داشت، اما دیری نمی‌گذرد این افزایش آمار طلاق تا حد زیادی و برای همیشه فروکش کرده و به زیر حد قبلی می‌رسد، چرا که از آن پس طرفین نه بر اثر ترس، بلکه از روی میل، زندگی خود را از سر می‌گیرند؛ خواه با همسر قبلی خود یا با همسر جدیدشان.

گرچه بسیاری آزادی و حق انتخاب را بهترین فایده مجرد دانسته‌اند، اما احساس تنهایی و انزوا بدترین ضرر مجرد از نظر بسیاری از افراد محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، حق انتخاب و آزادی و تمام فواید خودخواهی سالم جزو عواقب خوب مجرد هستند (البته اگر افراد مجرد بتوانند از آنها بخوبی بهره ببرند) اما مجرد مثل هر چیز دیگری هزینه‌ای دارد که برای بسیاری همان احساس تنهایی است.

مراقب «سندرم يك روح در دو بدن» باشید. این يك حقیقت ریاضی است که هر چه شرایط شما برای پیدا کردن يك جفت «کامل» سفت و سخت‌تر باشد، افراد کمتری با شرایط شما تطبیق خواهند یافت، بنابراین باید زمان بیشتری را صرف پیدا کردن شخص مناسب کنید؛ پس مراقب باشید دچار این «سندرم» نشوید

معمولاً افراد مجرد درباره تنهایی خود شك و تردیدهایی دارند که معمولاً هم درست از آب در نمی‌آید و مانع تصمیم‌گیری درست و منطقی آنان نیز می‌شود. این موارد عبارتند از:

-می‌ترسیم اطرافیان مرا طرد کنند یا با من رفتار بدی داشته باشند، اما فهمیدم واقعا هیچ نیازی به تائید یا رد آنان ندارم.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

- دچار سندرم «بدون جنس مخالف هیچی نیستم» بودم، اما بعدها عزت نفسم زیاد شد و دیگر چنین احساس بدی ندارم.

- می‌ترسیدم بی‌پولی را نتوانم تحمل کنم.

- همیشه با روی پای خود ایستادن مشکل داشتم و فکر می‌کردم آدم گوشه‌گیری خواهم شد.

- بین زندگی زناشویی و مجرد گیر کرده بودم.

- همیشه هنگام مشکلات به همسرم پناه می‌بردم تا جایی که فکر می‌کردم نمی‌توانم بدون او زندگی کنم.

- هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم خودکفا شوم تا این‌که فهمیدم اگر بخوام به زندگی ادامه دهم باید مستقل شوم و خودکفا باشم.

- از تغییر و تحول و ورود به مرحله جدید بیزار بودم.

به افراد مجرد توصیه می‌شود

- از برقرار کردن روابط ناموفق و غیر عملی اجتناب کنید و مراقب گزینه‌های نامناسبی که به شما پیشنهاد می‌شود یا شما به دیگران پیشنهاد می‌کنید، باشید. در این میان (گزینه‌ها) افرادی می‌توانند اهل بدرفتاری باشند یا جزو کسانی باشند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند دنبال تعهد واقعی باشند. انتخاب با شماست.

- از آمادگی احساسی و هیجانی خود مطمئن شوید. اگر از قبل روابطی داشته‌اید که هنوز با آن مشغله ذهنی دارید پس برای یک رابطه ماندگار هنوز آماده نیستید. همچنین بدانید در هر مقطعی از زندگی یک نفر هست که به شما علاقه‌مند شود و به شما نیاز بیشتری داشته باشد تا شما به او. نباید فقط نیاز طرف مقابل «درگیر» رابطه با وی شوید.

ایمیل: ebrahimaram40@yahoo.com

- روی ارزش‌های اصلی خود تمرکز کنید. به صفات، خصوصیات و رفتارهایی که طرف مقابل‌تان حتما باید داشته باشد فکر کنید. شاید صداقت، وفاداری، قابل اعتماد بودن، دلسوزی و شوخ‌طبعی برای شما ارزشمند باشد.

- مراقب «سندرم یک روح در دو بدن» باشید. این یک حقیقت ریاضی است که هر چه شرایط شما برای پیدا کردن یک جفت «کامل» سفت و سخت‌تر باشد، افراد کمتری با شرایط شما تطبیق خواهند یافت، بنابراین باید زمان بیشتری را صرف پیدا کردن شخص مناسب کنید؛ پس مراقب باشید دچار این «سندرم» نشوید.

- ببینید آیا واقعا به یک رابطه جدید نیاز دارید و رابطه جدیدی را می‌خواهید و از خود بپرسید اگر الان رابطه دلخواه خود را داشتیم، اوضاع چه فرقی می‌کرد؟ سپس به واکنش‌تان در برابر این سوال فکر کنید.

- هنگام مجردی هرگز این باور دردآور را که «راحملی ندارید» دنبال نکنید. وقتی به این باور غلط پناه می‌برید نه تنها اوضاع بهتر نخواهد شد، بلکه رنج زیادی را به خود تحمیل می‌کنید، بخش عاقل وجود شما می‌گوید شما بدون وجود دیگری نیز زنده خواهید ماند و به زندگی ادامه خواهید داد و اگر باورهای غلط خود را درباره کنار بگذارید؛ حتی خوشحال‌تر، قوی‌تر و کامروا تر نیز خواهید شد!

منبع: جام جم



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil