

✓ 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](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه: دانستنیها قبل ازدواج ۲

گردآورنده

·  
·  
·

ابراهیم آرام

تکثیر و پخش این اثر ممنوع می باشد



## 6 هشدار دوره نامزدی

دوران آشنایی یکی از ضروریات برای شروع زندگی مشترک است در این دوران زن و مرد نسبت به خصوصیات اخلاقی تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و فکری یکدیگر شناخت بیشتری کسب می‌کنند. متأسفانه برخی خانواده‌ها زمان محدودی را در نظر می‌گیرند.

جهت بدست آوردن اطلاعات صحیح زن و مرد باید دقت نظر بیشتری به خرج دهند این دوران برای جوانان بسیار با ارزش بوده و آنان می‌توانند بر خصوصیات اخلاقی، تفاوت‌ها فرهنگی، اجتماعی و فکری یکدیگر آشنایی پیدا کنند. در این برهه دختران و پسران در تکاپوی شناخت بیشتر یکدیگر خواهند بود برخی معتقدند دوران نامزدی از شیرین‌ترین دوران‌های زندگی زن و مرد می‌باشد البته باید حساسیت آن را مد نظر قرار داد و توجه نمود در صورتی که هدف تشکیل زندگی مشترک باشد بیشتر تمرکز بر روی شناخت ابعاد وجودی طرفین خواهد بود.

رسیدن به يك نتیجه قاطع و انتخاب همسر تصمیمی مشکل و آینده‌ساز است و جوانان در این مسیر نیاز به حمایت خانواده و مشاوران متبحر دارند با توجه به این مسئله که هیچ انسانی کامل نیست همه زنان و مردان در کنار جذابیت‌ها و ابعاد وجودی مثبت شان دارای نقاط ضعفی نیز هستند که باید در مراحل اولیه زوجین نسبت به آنها آگاهی یابند. برخی از این ضعف‌ها قابل حل و برخی دیگر طبیعی به نظر می‌رسد ولی نباید فراموش کرد خصوصیات، اعتقادات و باورهای نیز وجود دارند که ممکن است سبب آزار و اذیت شریک زندگی شده و در نهایت منجر به ایجاد تنش در زندگی آینده زن و مرد شود. روانشناسان معتقدند در زمان آشنایی باید مواردی را که ممکن است در زندگی آینده مشکل‌ساز شود را جستجو و در صورت حل آن اقدام کنند و چنانچه موضوع لاینحل باشد هر چه سریع‌تر به رابطه عاطفی پایان داد. آنچه مسلم است نامزدی به معنای

وابستگی عاطفی و فقط سپری کردن روزهای خوش نیست بلکه هدف تنها شناخت بیشتر است.

### **نکات مهمی که روانشناسان بر آن تاکید و بیان می‌دارند در صورت مشاهده هر کدام از این موارد باید بر رابطه تجدید نظر کرد عبارتند از:**

**شخصی که خود دارای عزت‌نفس پایین است مسلماً در :عزت‌نفس پایین** روابطشان با شریک زندگی به مشکل بر خواهند خورد و این مسئله زمانی نمود بیشتری می‌یابد که شریک زندگی دارای عزت‌نفس بالایی باشد. داشتن عزت‌نفس و احترام به خود تأثیرات شگفت‌آوری در تعاملات با دیگران خواهد داشت. مسلماً هیچ‌کس نمی‌خواهد فردی ضعیف، فاقد اعتماد و عزت‌نفس را به همسری برگزیند. میزان عزت‌نفس تأثیر مستقیمی بر روابط، نقش‌های اجتماعی و شغلی فرد بر جای می‌گذارد.

**هیجان‌های بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی بشر است، :عدم کنترل خشم** هدایت و بروز هیجان‌ها به روشی مناسب منجر به سازگاری فرد با دنیای اطراف و داشتن زندگی آرام می‌گردد. شخصی که نتواند هیجان‌ها را کنترل و به صورت صحیح بروز دهد به راحتی کنترل خود را از دست داده و رفتارهای تکانشی منفی از خود بروز می‌دهد مسلماً هیچ‌کس نمی‌خواهد در کنار یک فرد مضطرب، نگران و تکانشی روزگار را سپری نماید این اشخاص انرژی‌های منفی خود را به اطرافیان‌شان منتقل می‌کنند، یکی از اهداف ازدواج رسیدن به آرامش است فردی که هنوز به بلوغ عاطفی، هیجانی نرسیده است و نمی‌تواند هیجان‌ها را شناسایی کند به سختی قادر خواهد بود با زندگی روزمره خود سازگاری ایجاد کند و مدام در جنگ و جدال با محیط بیرون از خود خواهد بود.

**اغلب این جمله شنیده می‌شود «می‌خواهی با :پیشینه خانوادگی منفی** خودش زندگی کنی نه خانواده‌اش» در واقعیت این‌گونه نیست پیوند دو جوان به واقع پیوند خانواده‌های‌شان است نمی‌توان شخصی را برگزید بدون در نظر گرفتن خانواده، بدیهی‌ست وی نیز در همان شرایط و محیط خانواده رشد یافته و بسیاری از خلق‌وخو، عادات، باورها، اعتقادات‌اش همانند اعضای خانواده می‌باشد. بررسی پیشینه خانوادگی طرف مقابل در تمامی حیطه‌ها، شناخت دقیق‌تری از خانواده و خود فرد ارائه می‌دهد. در انتخاب همسر پیشینه

خانوادگی منفی باید مدنظر قرار گیرد گاهی نمی‌توان با برخی از امور منفی سازگاری ایجاد کرد برخی مسائل و پیشینه‌های خانوادگی منفی فرد تا پایان عمر همراهش بوده و بر زندگی آینده وی تاثیرگذار خواهد بود.

شاید همه انسان‌ها به نوعی دچار رفتارهای **اختلالات رفتاری و جنسی** نابهنجار و عادات‌های ناخوشایند باشند اما زمانی این مسئله شدت می‌یابد که مداوم فرد رفتارهای ناسازگارانه از خود بروز دهد و در هماهنگ شدن با محیط اطراف دچار مشکل گردد. در کنار اختلالات رفتاری و ناسازگاری‌ها، اختلالات جنسی نیز تاثیرات مخربی بر روابط می‌گذارد بهتر است از سلامت جنسی فرد کسب اطلاع نمود و زندگی جنسی‌اش را مورد تحلیل و بررسی قرار داد. بررسی روابط عاطفی و جنسی گذشته فرد اطلاعات بسیار مفیدی در اختیارتان می‌گذارد و می‌توان تصمیم‌گیری دقیق‌تری داشت.

هر دختر **نابالغ بودن از نظر احساسی، سرد و غیر قابل دسترس بودن** و پسری هدف‌اش از ازدواج بدست آوردن منبع عاطفی قوی می‌باشد اگر بنا بر هر دلیلی یکی از طرفین نتواند از نظر روحی، روانی و جسمی شریک زندگی را پشتیبانی نماید آن رابطه به مرور زمان از بین خواهد رفت. در ابتدا باید مطمئن شد وی قابلیت پشتیبانی و حمایت همه جانبه را دارا هست یا خیر؟ رفتارهای حمایتی دوران نامزدی به دو طرف نشان خواهد داد آیا این همان رابطه‌ای که می‌خواستند هست یا خیر؟ در صورتی که افراد خود واقعی شان را به یکدیگر نشان دهند.

منبع: دنیای زنان

## می‌خواهید جشن عروسی‌تان چطور باشد؟



واقعاً دوست دارید مراسم عروسی‌تان را چه طور برگزار کنید؟ می‌خواهید بی‌خیال جشن شوید یا اینکه دوست دارید کمتر از عروسی نوه ملکه الیزابت نباشد و کاری کنید که دوست و آشنا به شما غبطه بخورند؟ اصلاً می‌دانید که با شرایطی که دارید چه نوع جشنی به دردتان می‌خورد؟ قرار است بعد از انجام این تست به جواب همه سؤال‌ها برسید. پس اول یک قلم بیاورید و بعد بروید سراغ دلتان بروید.

### قرار است چند نفر را به عروسی‌تان دعوت کنید؟ -1

یک نگاهی به فهرست میهمان‌هایتان بیندازید. بعد پیش خودتان قضاوت کنید که شما را یاد چه می‌اندازد.

الف) شناسنامه. فقط اسم پدر و مادرهایمان در آن است. فقط خودمان و پدر و مادرهایمان. بعد هم خواهرها، برادرها، دامادها و عروس‌های خانواده و شاید هم نوه‌ها. همین!

ب) فهرست آخرین میهمانی دوستانه‌ای که گرفتیم. همه دوستان مشترک و همه کلاسی‌هایی که می‌شناسیم. یک جمع دوستانه و جوان

ج) فهرست میهمانی‌های آخر هفته‌ای مادر. همه فامیل و آشناها به اضافه

آنهایی که فقط سال به سال ایام عید همدیگر را می‌دیدیم. البته دوستان نزدیک خودمان هم دعوت هستند.

(د) فهرست یک میهمانی شاهانه. انگار که عروسی دختر شاه پریان است، فامیل و دوست و آشنا تا همکارهای پدر و مادر همه هستند. هر کسی که زمانی با آنها سلام و علیک داشتیم دعوت است

### **دوست دارید در شب عروسی چه لباسی بپوشید؟ -2**

(الف) یک چیزی که اصلا شبیه لباس‌های معمولی نباشد. یک لباس غیرمتعارف و خارج از تصور همه. می‌خواهم فقط یک لباس شب بلند بپوشم که رنگش زیاد مهم نیست. اگر سفید باشد که حتما یک کلاه سفید بزرگ هم روی سرم می‌گذارم!

(ب) یک پیراهن سفید یا عاجی معمولی که یقه‌اش قلبی شکل است با دامن بلند راسته. یک چیزی که هم ساده باشد و هم زیبا. البته دوست دارم روی لباسم یک کمر بند نقره‌ای داشته باشم یا کیف نقره‌ای به دست بگیرم. حالا یک هارمونی شیک احساس می‌شود!

(ج) یک لباس عروس سبک که بتوانم با آن راحت باشم و همه حواسم به این نباشد که سنگینی دامنم را چه کار کنم. یک پیراهن عروسی شیک و البته نه! چندان پوشیده که آدم را به یاد الهه‌های یونانی بپردازد. نه فقط یک عروس!

(د) یک لباس عروس کامل با همه تزییناتی که می‌تواند داشته باشد. درست مانند یک شاهزاده خانم. یک دامن پفی بزرگ با پارچه ساتن اصل و توری که روی زمین کشیده شود و کلی طلا و جواهرات!

### **برای انتخاب سالن عروس چه فکری دارید؟ -3**

هیچ فکر کرده‌اید که می‌خواهید در چه جور جایی عروسی بگیرید؟  
(الف) دنبال جایی برای عروسی‌مان نیستیم. فقط یک جایی که خطبه عقد را بخوانند و یک سفره کوچک عقد هم داشته باشد، شاید خانه یکی از خانواده‌های خودمان. البته همان دفترخانه برایمان کفایت می‌کند.

ب) جایی که خودمانی باشد. زیاد مهم نیست که کجا باشد. همین که بتوانیم چند ساعت را کنار دوستانمان شاد باشیم و شب عروسی‌مان را جشن بگیریم کافی است. حالا پارکینگ خانه پدر من باشد یا یکی از طبقه‌های خانه پدری همسر.

ج) یک جای خوش رنگ و لعاب. جایی که فضای قشنگی داشته باشد مثل یک باغ بزرگ در اطراف تهران. هر جایی که بشود خودمان هر طوری که دوست داریم به آن سر و شکل بدهیم و البته جای کافی هم برای همه فامیل داشته باشد. طراحی‌اش مهم نیست فقط باید بزرگ باشد.

د) یک سالن عروسی تمام عیار با همه جزئیات، نورپردازی و گل‌آرایی خوب، سقف بلند و لوسترهای آویزان. نباید هیچ کم و کسری داشته باشد. باید طوری باشد که میهمان‌ها فکر کنند آن شب وارد یک قصر پر نور و رویایی شده‌اند.

#### **درباره گل‌های سالن عروسی و دسته‌گلی که می‌خواهید کمی فکر -4 کنید. برای آنها چه تصمیمی دارید؟**

الف) کار خاصی نمی‌کنیم. شاید فقط یک دسته‌گل کوچک دستم بگیرم و از همان گل هم روی کت داماد بزنم درست مانند چیزی که تا امروز رسم بوده است. این جور عروسی‌مان شاید کمی رسمی‌تر هم بشود

ب) از گل‌های ریز استفاده می‌کنم، رزهای مینیاتوری یا غنچه‌های رز. گوشه و کنار محل عروسی هم دسته‌های غنچه را می‌گذارم. فکر می‌کنم غنچه برای عروسی بهترین انتخاب باشد. البته زیاده‌روی نمی‌کنم

ج) انتخاب دسته‌گل زیاد مهم نیست فقط می‌خواهم از هر گلی که برای دسته‌گل انتخاب کردم مقدار زیادی گلبرگ‌های پرپر شده داشته باشم که به محض ورود روی سرم بریزند. می‌خواهم تمام مدت وقتی در سالن راه می‌روم زیر پایم گل باشد

د) شک ندارم که برای انتخاب دسته‌گل و گل‌آرایی سالن عروسی همه تهران را



زیر و رو می‌کنم. شاید به باغچه‌ها و بازارهای گل دور و بر شهر هم سری بزنم. باید تازه‌ترین گل‌ها با عجیب‌ترین طراحی در سالن عروسی باشد. یک گل‌آرایی عجیب و باورنکردنی

برای گرفتن یک عروسی کاملاً خصوصی و خانوادگی اصلاً لازم نیست کار خاصی انجام دهید. همین که یک دسته‌گل کوچک دست بگیرید و فضا را کمی عوض کنید کافی است.

### **همین الان که دارید نقشه‌های شب عروسی‌تان را مرور می‌کنید -5- چه چیزی بیشتر از همه نگران‌تان می‌کند؟**

الف) خبر ندادن به بعضی از دوستان و آشنایان. می‌ترسم آنهایی که دعوت‌شان نکرده‌ایم از دست ما ناراحت شوند و تا مدت‌ها این دلخوری ادامه پیدا کند.

ب) هماهنگ شدن همه کارها در روز جشن. اگر نخواهیم کارها را به یک کترینگ خوب بسپاریم آن وقت جفت‌وجور کردن خیلی چیزها شاید برایمان سخت باشد. اینکه همه چیز سر جایش اجرا شود خیلی مهم است.

ج) نگران هستم که همه میهمان‌ها نتوانند به عروسی ما بیایند. به‌خصوص اینکه عروسی‌مان را می‌خواهیم در شهر دیگری برگزار کنیم. می‌ترسم فامیلم نتوانند برای عروسی راهی سفر شوند و آن وقت من جلوی خانواده همسرم خجالت‌زده شوم.

د) میهمانی که بزرگ باشد همه چیز نگران‌کننده می‌شود. تعداد زیادی میهمان باکلی جزئیات. آیا مدیر سالن از پس همه‌چیز برمی‌آید؟

### **هر عروس و دامادی دوست دارد که بعد از مراسم نظر میهمان‌ها را -6- درباره جشن عروسی خود بداند. اگر قرار باشد از زبان میهمان‌ها سه کلمه درباره عروسی‌تان بشنوید آن سه کلمه کدامند؟**

الف) خصوصی، بدون ایراد و بدون ریخت و پاش

ب) گرم، بامزه و منحصر به فرد

ج) شاعرانه، بی‌عیب و خیره‌کننده

د) عجیب، رؤیایی و فراموش نشدنی

## نتیجه تست:

### اگر بیشتر پاسخ‌هایتان الف است:

رمانتیک بهترین صفتی است که می‌شود برای تعریف این **چه امتیازی دارد** جور مراسم استفاده کرد. فرار کردن از دست عالم و آدم و یک میهمانی خصوصی دو نفره می‌تواند برای خودش دنیایی هیجان داشته باشد. البته حضور پدر و مادرها و خانواده نزدیک چیزی از این هیجان کم نمی‌کند. شما از آن آدم‌هایی هستید که در زندگی همیشه دو نفری کاری برای انجام دادن و لذت بردن از لحظه‌ها دارید.

اگر زوج رویاپردازی هستید و دوست دارید که **مناسب چه کسانی است** زندگی‌تان را یک جور خاص شروع کنید بهترین شیوه را انتخاب کرده‌اید. یک زوج همیشه فراری که دوست ندارند قشنگ‌ترین لحظه‌های زندگی‌شان را با کسی شریک شوند. اگر نظرتان به این عروسی خصوصی است به هیچ‌چیزی فکر نکنید. مهم این است که هر دو این طور می‌خواهید.

معلوم است دیگر! اینکه هیچ پولی از جیب‌تان نمی‌دهید و **خوبی‌اش چیست؟** می‌توانید با هزینه‌ای که برای راه انداختن یک مراسم بزرگ باید پرداخت می‌کردید برای اول زندگی‌تان حسابی نقشه بکشید. اصلاً همه‌اش را می‌توانید! صرف یک ماه عسل گران‌قیمت در خارج از کشور کنید

چون عروسی نگرفته‌اید حداقل برای ماه عسل‌تان درست **حواستان باشد که** و حسابی برنامه بریزید. یک مسافرت ساده تا شمال ایران هم برنامه می‌خواهد. این یکی دیگر شوخی‌بردار نیست و نمی‌شود همین‌طور بدون برنامه‌ریزی به جاده زد. اگر عروسی‌تان در روز به خصوصی باشد که قضیه بدتر هم می‌شود. باید هم حساب ترافیک راه یا نبودن بلیت هواپیما را بکنید و هم برای ماندن در شهری که انتخاب کرده‌اید برنامه دقیق داشته باشید. مطمئن باشید اگر برای این یکی کم وقت بگذارید بعدها خیلی پشیمان می‌شوید

### اگر بیشتر پاسخ‌هایتان ب است:

یک جشن راحت و خودمانی. نه خیلی ساده است و **چه امتیازی دارد** بی‌زرق و برق و نه خیلی پر ریخت و پاش و شلوغ. انگار که در یک آخر هفته قرار باشد همه دوستان‌تان را دور هم ببینید. چه قدر به شما خوش می‌گذرد؟ مطمئن باشید روز عروسی‌تان هم همان قدر خوش هستید. همه چیز شبیه یک میهمانی دوستانه است فقط همه لباس‌های رسمی‌تری پوشیده‌اند

این نوع خاص عروسی نشان‌دهنده سبک زندگی **مناسب چه کسانی است** عروس و داماد است. پس اگر آدم‌های رفیق بازی هستید و هر روز با کلی از آنها سر و کار دارید بهتر است سراغ جشنی بروید که تعداد زیادی از دوستان‌تان در آن شرکت دارند. رابی ویلیامز و آیدا فیلد هم دوستان زیادی داشتند و هم کلی توله سگ بامزه که باید در جشن‌شان می‌آوردند. بهترین راه برای آنها همین بود که مراسم را ساده و در خانه بگیرند تا سگ‌ها هم از پیوند آنها لذت ببرند. این دلیل خاص زوج آمریکایی برای داشتن این عروسی بود. حالا شما هم باید برای خودتان دلیل خاصی داشته باشید. این وسط چه دلیلی بهتر از دوست‌های خوب‌تان که همیشه با شما هستند

به جای تحمل افرادی که همه هم‌سن و سال پدر و **خوبی‌اش چیست؟** مادرتان هستند و دیگر توانی برای بزن و بکوب و شادی ندارند در عروسی‌تان کلی آدم جوان دارید که می‌شود روی هر کدامشان برای داشتن یک شب رویایی حساب کرد. عروسی دوستانه عروس و داماد را تا آخر شب سرپا نگه می‌دارد و معمولا از آن جشن‌هایی می‌شود که تا بعد از نیمه شب هم ادامه پیدا می‌کند. ضمن اینکه برگزاری مجلس عروسی در خانه پدری می‌تواند از هزینه‌ها کم کند.

زیاد هزینه‌ای برای حاشیه‌های عروسی نمی‌دهید. **چه مشخصه‌ای دارد؟** بیشترین کاری که می‌خواهید بکنید اجاره چند دست میز و صندلی است. شاید اصلا احتیاجی نشود. در نهایت می‌خواهید رومیزی‌ها را سر و شکل مناسب‌تری بدهید. البته می‌توانید کاری کنید که از حالت میهمانی‌های دوستانه در بیاید؛ روی دستمال‌های کاغذی میزها اسم میهمان‌ها را بنویسید و جایشان را تعیین کنید. این طوری دوستان‌تان هم احساس می‌کنند که به جمع رسمی‌تری وارد شده‌اند.

جمع شدن دوستان دلیل بر این نمی‌شود که **:خواستار باشد که** مسن‌ترهای جمع را فراموش کنید. اگر نمی‌توانید خودتان تمام امور تدارکات را انجام بدهید بد نیست از یک کترینگ ساده که هزینه زیادی نداشته باشد کمک بخواهید. بهتر است یکی دو نفر خدمه در آن روز به کمک اعضای خانواده بیایند. البته نکته اینجاست که هر قدر هم خدمه کارها را انجام دهند چون عروسی در خانه است شما میزبان اصلی تلقی می‌شوید و شاید برای مسن‌ترها توقع پذیرایی بیشتر باشد. در هر حال یک نکته دیگر هم یادتان باشد که بعد از عروسی نباید توقع داشته باشید میز و صندلی‌ها به همان حالت روز اول شان باقی مانده باشند. خوشحالی جوان‌ترها بعضی اوقات سر اسباب خانه خالی می‌شود!

### **:اگر بیشتر پاسخ‌هایتان ج است**

خیلی بستگی دارد که بخواهید چه قدر دوست و فامیل **:چه امتیازی دارد** دعوت کنید. اگر قرار است مراسم عروسی را در شهری دیگر بگیرید که نزدیک است نباید زیاد نگران باشید. فامیل برای آب و هوا عوض کردن هم که شده سری می‌زنند اما اگر دور است باید برای اقامت‌شان حتماً فکری کرده باشید. عروسی‌های فامیلی اگرچه کوچک‌تر از عروسی‌های پریخت و پاش هستند اما دلیل نمی‌شود که جلوه‌ای نداشته باشند. این نوع مراسم‌ها معمولاً خودمانی هستند اما رسمی و به‌جا برگزار می‌شوند

به تازگی رسم شده که عروس و داماد مراسم را **:مناسب چه کسانی است** در شهری ساحلی می‌گیرند و همه دوست و آشنا را به آنجا می‌کشانند. این همه یک مراسم رؤیایی است. یا اگر هم به خانه پدری عروس یا داماد در شهرستان می‌روید که هم فال است و هم تماشا. باید اهل سفر باشید تا به این جور عروسی‌ها تن بدهید. برای کسانی که عاشق خانواده و اقوام‌شان هستند بهترین گزینه این سبک عروسی‌هاست. میهمانی‌هایی که همه اقوام باشند تا کسی بعدها گله‌مند نشود. دوست‌ها را می‌شود بعداً به یک جشن خصوصی‌تر در خانه دعوت کرد.

گفتم که هم فال است و هم تماشا. شاید عروسی در **خوبی‌اش چیست؟**

شهری دیگر برای شما زیاد ذوقی نداشته باشد اما خوبی‌اش این است که تا دلتان بخواهد به فامیل و اقوام خوش می‌گذرد. انگار که همه با هم به مسافرت آمده باشید! عروسی‌هایی که در آن فامیل زیاد باشند یا مراسم در شهرستان دیگری باشد معمولا با یک روز تمام نمی‌شود. فامیل از دو سه روز قبل شروع می‌کنند به پاکوبی و بساط همه جور رسم و رسومی هم برپاست.

**اگر مراسم را در سالن می‌گیرید که باید به طراح چه مشخصه‌ای دارد؟**  
 مراسم اختیار بدهید. اما اگر باغی را اجاره کرده‌اید و قرار است کارهای هماهنگی با خودتان باشد بد نیست کارهایی برای جذابیت بیشتر عروسی‌تان انجام بدهید. مثلا کیف‌های کاغذی کادویی بگیرید و در آنها مجسمه‌ای کوچک عروس و داماد یا عکس یادگاری خودتان را بگذارید و به‌عنوان کیف خوشامدگویی به میهمان‌ها تقدیم کنید.

**باید کاری کنید فامیل از ارج و قربی که برایشان قائل : حواستان باشد که**  
 شده‌اید حسابی لذت ببرند. در واقع باید یک جوری هوای فامیل را داشته باشید تا بعد مراسم‌تان را با دیگران مقایسه کنند و شروع نکنند به بهانه و ایراد گرفتن! هر قدر برنامه‌هایتان منظم‌تر باشد نشان می‌دهد که چه قدر برای میهمان‌ها ارزش گذاشته‌اید. البته برنامه‌ریزی را طوری انجام بدهید که نه تبدیل به وسواس شود و نه یک جور نمایش به نظر برسد. گاهی ریخت و پاش زیادی، اقوام را به این فکر می‌اندازد که می‌خواهید برایشان نمایش اجرا می‌کنید

به جای تحمل افرادی که همه هم‌سن و سال پدر و مادرتان هستند و دیگر توانی برای بزن و بکوب و شادی ندارند در عروسی‌تان کلی آدم جوان دارید که می‌شود روی هر کدامشان برای داشتن یک شب رؤیایی حساب کرد. عروسی دوستانه عروس و داماد را تا آخر شب سرپا نگه می‌دارد و معمولا از آن جشن‌هایی می‌شود که تا بعد از نیمه شب هم ادامه پیدا می‌کند. ضمن اینکه برگزاری مجلس عروسی در خانه پدری می‌تواند از هزینه‌ها کم کند

### **اگر بیشتر پاسخ‌هایتان د است :**

یک لباس عروس کامل با انواع و اقسام جواهرات و مدل مو و **چه امتیازی دارد** آرایشی که چیزی کمتر از دختر شاه‌پریان ندارد. از طرف دیگر کت و شلواری که

قیافه داماد را شبیه شاهزاده‌های توی قصه‌ها می‌کند. یک عروسی کامل که باب میل خیلی‌هاست. گذشته از همه هزینه‌هایش دیگر جایی برای ایراد! گرفتن‌ها باقی نمی‌گذارد

باز هم مسئله سبک زندگی‌ها به میان می‌آید. **مناسب چه کسانی است** معمولا عروس و دامادهایی که خیلی اهل رفت‌وآمد هستند و به تک‌تک آدم‌هایی که توی زندگی‌شان آمده‌اند احترام می‌گذارند دوست دارند که در شب عروسی همه دور هم جمع باشند. هرچه باشد فقط یک شب عروسی است و دیگر هم قرار نیست در عمرشان تکرار شود پس چه بهتر که هرچه دارند و ندارند را رو کنند و شب رویایی زندگی‌شان را به بهترین شکل ممکن جشن بگیرند. اگر آدم شلوغی هستید و اهل رفت‌وآمد باید بگوییم که انتخاب‌تان درست بوده. یک عروسی مجلل و شلوغ می‌تواند برای همیشه آرام‌تان کند

هرچه در خواب و خیال برای شب عروسی‌تان داشتید **خوبی‌اش چیست؟** می‌توانید اجرا کنید. یک طراح لباس خوب و یک کترینگ مناسب همه نقش‌های شما را اجرا کرده به واقعیت تبدیل می‌کنند. البته اگر در نیمه راه نقشه! کشیدن‌ها جیب آقای داماد خالی نماند

وقتی دارید این همه برای عروسی‌تان خرج می‌کنید و **چه مشخصه‌ای دارد؟** از جان و دل و البته از جیب آقای داماد مایه می‌گذارید پس سعی کنید که چیزی کم و کسر نباشد تا سورتان کامل شود. در یک چنین عروسی باشکوهی باید به فکر همه چیز باشید. از نوشیدنی‌هایی که قرار است در کافه کنار حیاط سالن عروسی‌تان دست و پا کنید تا تک‌تک آهنگ‌هایی که می‌خواهید گروه نوازنده برایتان اجرا کند. با این جزئیات و دقت! می‌توانید برای زمان شام هم گروه نمایش بیاورید و همین‌طور که میهمان‌ها مشغول خوردن غذا هستند از نمایش پانتومیم یا کمیک گروه نمایش لذت ببرند. کلا باید برای هر تکه ماجرا نقشه داشته باشید. پس ساده نگیرید و با طراح مراسم حتما برای سرگرمی‌های شب عروسی صحبت کنید. یک چنین عروسی مجللی مسلما به حواشی زیادی احتیاج دارد

ریخت و پاش زیاد این احساس را در میان دوست و آشنا **:حواستان باشد که**

به وجود نیاید که دارید به آنها فخر فروشی می کنید. اینکه همه کارها را خودتان انجام بدهید کمی برای فامیل نزدیک سنگین است. به خصوص اگر در شب عروسی برخوردتان طوری باشد که نشان بدهد کنترل همه چیز در دستتان است. بگذارید یک کارهایی را هم دیگران بکنند. از روی عمد دیگران را هم وارد جریان عروسی و تهیه تدارکات آن کنید تا ظاهرشان خودخواه و خودنما جلوه نکند  
برگرفته از: نوعروس



## چطور انگشتر نشان انتخاب کنیم؟

در کشور ما رسم است که در مجلس بله برون خانواده داماد یک انگشتر را برای عروس آینده‌شان هدیه می‌آورند و به اصطلاح او را برای پسرشان نشان می‌کنند. در بسیاری از مواقع ممکن است دختر خانم مدل آن انگشتر را دوست نداشته باشد و مجبور شود برای تعویض آن در جواهر فروشی کلی ضرر بدهد. اگر می‌خواهید دچار چنین مشکلی نشوید این مطلب را بخوانید.

به او عکس نشان دهید. شما باید دختری عاقل باشید و بعد از رفت و **1.** آمده‌های اولیه خواسته‌های‌تان را با شخصی که قرار است در آینده همسرتان شود، مطرح کنید. بنابراین بعد از مدتی که با خواستگارتان صمیمی‌تر شدید و از آداب و رسوم خانواده او اطلاع پیدا کردید قبل از گذاشتن قرار بله برون توسط خانواده‌ها عکسی از انگشتر دل‌خواه‌تان به او نشان دهید تا هنگام انتخاب انگشتر در جواهر فروشی مدلی برخلاف نظر شما نخرد. می‌توانید عکس را به طور غیر مستقیم هنگام ورق زدن مجله به او نشان دهید. البته در انتخاب مدل و حدود قیمت انگشتر واقع بین و منطقی باشید.

برخی پسرها هزینه‌های ازدواج را از جیب پدرشان خرج می‌کنند و پدر با دیدن انگشتری سنگین و خیلی گران ممکن است بگوید اصلا این دختر به درد ما نمی‌خورد.

با هم برای خرید انگشتر بروید. اگر خواستگارتان را از قبل می‌شناسید مثلا **2.** همکار یا همکلاس‌تان بوده و با او صمیمی هستید، به او بگویید که دوست دارید اولین هدیه‌ای که او برای‌تان می‌خرد را خودتان انتخاب کنید. حتی می‌توانید یک‌بار که با هم بیرون رفته‌اید راه‌تان را به جواهر فروشی بکشانید و در حالی که انگشترها را نگاه می‌کنید مدل دل‌خواه‌تان را به او نشان دهید و باز شدن سر صحبت، قراری را برای خرید انگشتر نشان بگذارید.



3. آشنایی را با او بفرستید. اگر خجالت می‌کشید از ۲ روش بالا استفاده کنید، می‌توانید از مادر یا خواهر بزرگ یا خانمی که سلیقه‌اش را قبول دارید و دوست مشترک شما و اوست بخواهید که پیشنهاد همراهی در خرید انگشت نشان را به خواستگارتان بدهد و بگوید که من با سلیقه فلانی آشنا هستم و می‌توانم در خرید انگشت به هر دوی شما کمک کنم.

برگرفته از: نوعروس



## تازه عروس و دامادها بخوانند

وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند در واقع گستره ی وسیعی از ارتباطات اجتماعی را تشکیل می دهند. بخش عمده ای از این روابط بین زن و شوهر و سپس اقوام و دوستان و آشنایان و بخشی هم به ارتباطات خانواده های زن و شوهر برمی گردد که پس از شروع زندگی مشترک خود به خود به هم گره خورده اند. در این میان رابطه عروس با خانواده شوهر و داماد با خانواده زن در فرهنگ ما اهمیت ویژه ای دارد. طبیعی است که عضو جدید در هر خانواده باید پذیرفته شود. اما گاه پیش می آید که به دلایل مختلف، خانواده ها وجوه مشترک کمی با یکدیگر دارند.

## عروس و داماد

این جاست که پذیرش عروس یا داماد جدید با دشواری رو به رو می شود و ممکن است سرمنشأ اختلاف های جدی و درگیری های خانوادگی شود. از این رو طبیعی است که انتخاب صحیح همسر و توجه به طبقه اجتماعی و مشترکات بین خانواده در کاهش اختلافات احتمالی نقش اساسی دارد.

آنچه در این راستا بیشتر تنش ایجاد میکند این است که اصولا والدین و اعضای خانواده در تمامی طبقات اجتماعی جامعه به طور ناخودآگاه به دخترانشان می آموزند که وقتی به خانه بخت رفتند مواظب خواهر شوهر و مادرشوهر خود باشند و از آنها کم نیاورند. به این ترتیب آنها را با یک سپر دفاعی به خانه بخت می فرستند. گویی او مجبور است در مقابل خانواده همسر همواره جبهه گیری کند. در حالی که هرگز به پسرشان که قرار است ازدواج کند چنین توصیه هایی نمی کنند. به عبارت دیگر از آن جا که توجه به مردان در خانواده های ایرانی بیش از زنان است کمتر دامادی با خانواده همسرش دچار مشکل می شود، اما رابطه عروس و مادرشوهر اغلب با کوچک ترین سوء تفاهمی دستخوش تغییر شده و اختلافات بالا می گیرد. از طرف دیگر نداشتن مهارت های برقراری ارتباط،

کم سن و سال بودن و نداشتن مهارت حل مسئله باعث می شود کوچک ترین مشکل زوج جوان در ابتدای زندگی با کشیده شدن به خانواده های طرفین به یک معضل بزرگ تبدیل شود.

بنابراین بهتر است عروس و داماد جوان برای پرهیز از به وجود آمدن تنش بین خود و خانواده ها به برخی نکات توجه کنند.

**احترام گذاشتن به خانواده همسر یکی از نکات بسیار مهم و :احترام رکن اصلی** کلیدی است. رابطه ای که در آن احترام حاکم باشد هرگز به تنش و دعوا و درگیری متمایل نمی شود. طرفین باید سعی کنند از رفتارهایی که حساسیت فرد مقابل را برمی انگیزد، خودداری کنند. عروس خانم و آقا داماد باید سعی کنند با ذکاوت و تیزبینی خود این موارد را بدون این که از زبان همسر بشنوند. شناسایی و با رعایت آنها و جلب احترام، از بروز تنشها جلوگیری نمایند.

**گرفتن دو شاخه گل یا یک بسته :دست پر به منزل پدر و مادر همسران بروید** شکلات هزینه چندانی در بر ندارد، اما با این کار شما بطور غیرمستقیم به آنها می گوید که دوستشان دارید و برایشان ارزش قائلید. حتی می توانید از شیرینی ها یا مرباهایی که خودتان درست کرده اید برای آنها ببرید. این کار تأثیر زیادی در جلب محبت طرفین نسبت به یکدیگر دارد.

**در حضور پدر و مادر همسران :احترام به همسران در هنگام حضور والدینش** سعی کنید با احترام بیشتری با یکدیگر رفتار کنید. همسران را با پیشوند «آقا» یا «خانم» صدا بزنید. پدر و مادرها وقتی خیالشان راحت شود که احترام فرزندشان پا برجاست تا حد زیادی از مقاومتشان در برابر رفتارهای شخصی که به تازگی وارد خانواده شان شده کمتر خواهد شد و سریع تر با او صمیمت پیدا می کنند.

**هر کسی خودش پاسخ خانواده خودش را بدهد** هر فرزندی محبوب پدر و مادر خویش است و والدین با خوشی فرزندشان شاد می شوند و از ناراحتی هایش غمگین. تجربه ثابت کرده که والدین با خواسته های فرزندانشان خیلی سریع تر کنار می آیند تا اینکه شخص دیگری غیر از فرزندشان خواسته ای مطرح کند. به

عنوان مثال اگر پدر و مادرشوهرتان از سفر ناگهانی‌ای که می‌خواهید آخر هفته بروید انتقاد می‌کنند، بگذارید همسرتان پاسخگوی آنها باشد. اگر همسرتان در یک جمله به آنها بگوید: «به علت خستگی از کارم به یک سفر کوتاه در آخر هفته احتیاج دارم.» بی شک آنها هم موافقت خود را اعلام خواهند کرد و چه بسا مشوق شما برای این سفر باشند.

اما ممکن است هرچقدر شما که عروس خانواده هستید برای رفتن به این سفر دلیل بیاورید؛ آنها نپذیرند و گمان کنند «طفلك پسرشان همین دو روز آخر هفته» را فرصت داشته برای استراحت که آن هم از سوی شما غصب شده است.

**بعد از : برای رفت و آمدتان به منزل والدین همسر برنامه‌ریزی داشته باشید**  
ازدواج بهترین گزینه در تعاملات همسران با والدین، برنامه‌ریزی است. با هماهنگی به منزل آنها بروید و به قول معروف از لنگر انداختن در منزل والدین خودداری کنید. به عنوان مثال برنامه بگذارید که هفته‌ای دو بار یا یک بار به دیدن آنها بروید نه اینکه هر روز یا یک روز در میان در بازه‌های طولانی ظهر تا شب آنجا باشید.

**در زندگی زیر یک سقف : اختلاف نظرهای همسرانمان را به والدین نگوئیم**  
ممکن است روزهایی باشد که با همسرمان دچار اختلاف سلیقه بشویم. نیازی نیست به محض بروز چنین مشکلی، آن را با پدر و مادر در میان بگذارید. آنچه که بین زن و شوهر رخ می‌دهد، گذراست و آنها با پشت سر گذاشتن این مرحله از مشکل بوجود آمده عبور می‌کنند، اما والدین همسر هیچ‌گاه این تناقضها برایشان حل نخواهد شد و همیشه در گوشه ذهنشان اینطور نقش خواهد بست که فرزند ما زندگی خوبی ندارد.

**اگر قصد انجام کاری را دارید که بعدها به اطلاع : مشورت با والدین همسر**  
خانواده همسر خواهد رسید و از طرفی نیاز به مشورت هم دارد، سعی کنید با والدین همسرتان هم مشورت کنید؛ حتی اگر به پیشنهاد آنها عمل نمی‌کنید. مشورت خواستن یعنی اهمیت دادن به آنها. شاید هم روزی راه حل خیلی خوبی به شما پیشنهاد کنند.

طبیعی است که والدین: **احساس خانواده همسرمان را نسبت به او بپذیریم** همسر ما و مخصوصاً مادر همسرمان نسبت به او احساس عاطفی داشته باشند، لذا بایستی به این مسئله احترام بگذاریم و حتی مشوق او برای استحکام ارتباط با خانواده‌اش باشیم. این روحیه به مرور زمان باعث افزایش محبت بستگان همسرتان نسبت به شما می‌شود.

علاوه بر تعهدی که زوجین: **به همسرمان در رفتار با والدینش آزادی عمل بدهیم** در برابر یکدیگر دارند، با رفتن به زیر یک سقف نیز باید بپذیرند که هر کدامشان در برابر خانواده و پدر و مادرش هم تعهدی دارد. پس اگر همسر شما نسبت به شما برخوردی شایسته دارد، اجازه بدهید آزادانه آنچه را دوست دارد برای والدینش انجام بدهد. در واقع هرچقدر به همسرمان آزادی عمل بیشتری بدهیم، خودمان هم آزادی عمل بیشتری خواهیم داشت. از تنگ‌نظری و خودخواهی‌هایی که دامن‌گیر خود شما هم می‌شود بپرهیزید.

اگر شما باید: **رعایت انصاف و عدالت در برخورد با والدین خود و والدین همسر** هر روز با مادران تلفنی صحبت کنید و حالش را بپرسید، چه اشکالی دارد که هر روز به مادر همسرتان هم تلفن بزنید و مختصر و مفید حالش را بپرسید؟ یا اینکه همسرتان را هم تشویق کنید که هر روز به مادرش تلفن بزند و از طرف شما هم جویای حالشان باشد.

سعی کنید در زندگی‌تان اگر نسبت به مادر خودتان متعهد هستید لاقلاً نیمی از آن تعهد را در قبال مادر همسرتان هم لازم‌الاجرا بدانید. مطمئن باشید که با اجرای انصاف و عدالت در برخوردها نه تنها روابط شما با خانواده همسر تیره نخواهد شد، بلکه آنها متوجه این مهربانی شما شده و واکنش‌های مثبتشان را در آینده خواهید دید.

لطفاً پدر و مادر همسرتان را با پدر و مادر خودتان مقایسه نکنید: **مقایسه نکنید** و پیش روی آنها از پدر و مادر خودتان تعریف نکنید. گرچه به طور معمول و البته متأسفانه از پدر و مادر همسر به خوبی یاد نمی‌شود، ولی آنها بیشتر اوقات انسان‌های خوبی هستند. به هر حال همین پدر و مادر همسرتان هستند که همسر شما را بزرگ کرده‌اند و به جایی رسانده‌اند که شما تصمیم گرفته‌اید تا

آخر عمر در کنارش زندگی کنید و تکیه گاه شما شده است. آنها دیگر خانواده شما هستند و باید آنها را همانطور که هستند بپذیرید. همه چیز روال طبیعی خودش را دارد؛ فقط کافی است که شما عینک بدبینی و روحیه سختگیری تان در زندگی را کنار بگذارید.  
منبع: روزنامه خراسان/مهرخانه



## به سوالات نامزدتان چه پاسخی بدهید؟

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.

هدف از طرح پرسش، این است که متوجه شوید در شرایط خاص مورد نظر، چه رفتاری دارید و درباره گذشته و آینده چگونه فکر می کنید. برای خشنود کردن نامزدتان پاسخ هایتان را تغییر ندهید و از 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.

### نکته های مهم در پاسخگویی

- 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 يك 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.

لزومی ندارد که گفتگو درباره تفاوت ها به اختلاف منجر **توجه داشته باشید** 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 تاریک 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.

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.

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 پرسش ها 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 پاسخ هایتان 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 ویژگی هایی از زندگی پدر و مادرتان در زندگی شما هم وجود داشته باشد؟

از چه ویژگی های زندگی پدر و مادرتان خوشتان نمی آید؟ پدرتان چه رفتاری با مادرتان داشت؟ مادرتان چه رفتاری با پدرتان داشت؟ آیا شما و نامزدتان می خواهید که همان رفتار پدر و مادر هایتان را نسبت به همدیگر داشته باشید؟

### تأثیر طلاق بر آینده فرزندان

پژوهش ها نشان داده است کودکانی که پدر و مادرشان از هم جدا شده اند و بیشتر سال های رشد را فقط با پدر یا فقط با مادر گذرانده اند، به احتمال زیاد در

زندگی زناشویی خود نیز مشکل داشته باشند، اما این به آن معنی نیست که نمی توان تغییری در این تقدیر ایجاد کرد. می توانید 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 يك 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 آزردهی چه تأثیری بر انتظارات شما از زندگی زناشویی می تواند داشته باشد. وقتی از شما پرسیده شد که دوست دارید زندگیتان شبیه به زندگی چه افرادی باشد آیا شما و نامزدتان يك زوج واقعی را مثال زدید یا شخصیت های يك فیلم را؟ آیا

مدت ها با این زوج معاشرت کرده بودید یا فقط داستان آنها را بر صفحه تلویزیون دیده بودید؟

الزامی ندارد که همه الگوهای خوب روابط در يك زوج وجود داشته باشند. شما می توانید امیدوار باشید که ویژگی های گوناگون زوج های مختلف را سرمشق قرار دهید. برای نمونه می توانید مهر و محبت يك زوج و صرفه جویی زوج دیگر را. آرمان خود قرار دهید.

هر کدام جداگانه پاسخ هایتان را به پرسش های زیر بنویسید، پرسش ها در رابطه با پدر و مادر هر يك 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 می پسندند؟

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؟

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

قابل درك است که هر يك از شما با پدر و مادر خودتان راحت تر باشید تا پدر و مادر آن یکی، هر چه باشد، شما به مدت يك عمر پدر و مادران 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.

## قبل از به هم زدن نامزدی‌تان بخوانید

احساس می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید؛ دیگر نمی‌خواهید ادامه دهید چون اساساً آینده‌ای برای این رابطه نمی‌بینید. اما کمی دست ننگه دارید! نمی‌خواهیم شما را از تصمیمتان منصرف کنیم فقط می‌خواهیم کمی با هم مواردی را که شاید در ذهنتان مرور نکرده‌اید، مرور کنیم.

شکی نیست که جدایی در دوران نامزدی بسیار بهتر از جدایی در دوران عقد، و جدایی در دوران عقد بسیار کم‌ضررتر از جدایی بعد از ازدواج است. با این حال همین تصمیم در دوران نامزدی هم تبعاتی دارد که باید مراقب آنها باشید و آنها را در تصمیم‌تان لحاظ کنید.

### روی کاغذ بیاورید

سعی کنید افکار و نظرهایی که دارید، بنویسید و آنها را با نامزدتان در میان بگذارید. تمام نارضایتی‌ها، خواسته‌ها و ناراحتی‌هایتان را بنویسید.

در بسیاری موارد حرف‌هایی وجود دارد که نمی‌توانید آنها را به زبان بیاورید اما اگر فضایی آرام برای خودتان ایجاد کنید و به خودتان زمان بدهید، می‌توانید آن حرف‌ها را روی کاغذ و در مرحله بعد به زبان بیاورید. این کار حتی می‌تواند باعث شود همسران برای اولین بار هم که شده به حرف‌های شما گوش دهد چرا که نوشتن به نوعی خارج شدن از محدوده شخصی است و شما رازهای این محدوده شخصی را با طرف مقابلتان در میان می‌گذارید. در خلوت و تنهایی و فکر کردن می‌توانید دلیل واقعی عصبانیت‌ها و برخی رفتارهایتان را بیابید.

### هزینه‌هایش را بسنجید

با خودتان فکر کنید هزینه‌های زوج‌درمانی و مشاوره را پرداختن و به حل مشکل فکر کردن بهتر است یا مهر طلاق را در شناسنامه کوبیدن و پله‌های دادگاه‌ها را

بالا و پایین رفتن کدام یک برایتان کم هزینه تر در می آید؟ شاید هنوز این راه را که انتهایش بن بست نیست، امتحان نکرده باشید. البته یک نکته را هم باید در نظر داشته باشید. زمان تان را هدر ندهید. عمر و جوانی شما چیزی است که نباید با دست دست کردن یا بی گذار به آب زدن حرامش کنید. با مشورت گرفتن از مشاورهای مجرب و دلسوز و قاطعیت تصمیم بگیرید.

### **با صداقت باشید**

اگر سوالهای درستی در ذهنتان درباره تصمیمی که گرفته‌اید، نداشته و همه ابعاد آن را نسنجیده باشید و برای سوال‌هایتان و خودتان جواب قانع‌کننده نداشته باشید، به جای اینکه از طلاق راهی برای رهایی بسازید، قلعه‌ای برای اسارت می‌سازید بنابراین لازم است از خودتان بپرسید:

**چرا در این موقعیت قرار گرفته‌ام؟**

**چرا تصمیم به ازدواج با این فرد گرفتم؟**

**چه کارهایی انجام دادم که باعث وخامت اوضاع و عصبانیت و درگیری شد؟**

**سهم هر کدام از ما در این اختلاف‌ها چقدر است؟**

**چه بخشی از اختلاف‌ها به تفاوت‌های شخصیتی ما برمی‌گردد؟ چه بخشی به دخالت اطرافیان و چه بخشی مربوط به اشتباهات و بی‌تجربگی‌هایمان است؟**

تا زمانی که نتوانید صادقانه و بی‌طرفانه به این شرایط نگاه کنید، نمی‌توانید موقعیت نادرست را ترک و به موقعیت درست دست پیدا کنید، نمی‌توانید همراه بهتری برای زندگی‌تان پیدا کنید و حتی نمی‌توانید یک رابطه قوی و ماندگار با اطرافیانتان داشته باشید و حتی در ازدواج‌های بعدی هم دچار مشکل خواهید شد. بیشتر ازدواج‌ها سیاه و سفید نیستند و اغلب خاکستری‌اند و این یعنی می‌توانید آن را به سمت سیاه و سفید ببرید در حالی که بیشتر افراد وقتی اتفاقی می‌انشان می‌افتد، به جای درست کردن اوضاع، به سمت تخریب کامل پیش می‌روند.

### **مشورت کنید**

قبل از مشورت با اطرافیان، تصمیمی نگیرید. خیلی از اطرافیان شما هستند که در دوران نامزدی مشکلاتی شبیه شما داشته اند اما بعدها این مشکل را حل کرده اند. از آنها بپرسید چطور با مشکلاتشان کنار آمده اند و چگونه توانسته اند رابطه و نامزدی شان را مدیریت کنند. مشورت با بزرگترها می تواند راهگشا باشد اما دقت کنید که تصمیم گیرنده نهایی شما هستید. با اقتدار اما نه لجبازی تصمیم بگیرید. اگر به اندازه کافی مطمئن هستید، راه های بالا را رفته اید و هنوز فکر می کنید ازدواج شما با این شخص سرانجامی نخواهد داشت، با احترام به والدین تان بگویید تصمیم تان قطعی است و می خواهید آینده خوبی برای خود بسازید.

### عواقبش را بشناسید

بدانید تصمیمی که گرفته اید تبعاتی دارد. خیلی ها از نامزدی شما با خبر هستند و همین می تواند باعث شود تا مدت ها حرف جدایی شما بین دیگران زده شود. با این مساله کنار بیایید و سعی کنید به چیزی جز آینده درخشان تان و ساختن زندگی بهتر و رشد دادن خودتان فکر نکنید. به جای متمرکز شدن روی گذشته، به آینده نگاه کنید و بدانید این تصمیم را برای داشتن آینده بهتر گرفته اید. پس با درگیر شدن در حرف و حدیث های دیگران وقت و انرژی خود را هدر ندهید.

در مقابل سوال و جواب دیگران خیلی محترمانه و سر بسته بگویید که این ازدواج نمی توانست سرانجامی داشته باشد و ترجیح داده اید جلوی ضرر را از همین جا بگیرید. به دوستان و آشنایان کنجکاو بگویید نامزدی به معنی ازدواج نیست و دوره ای است برای شناخت بهتر. بنابراین تصمیمی که گرفته اید بر اساس منطق بوده است.

منبع: سلامت



## خرافات رایج عروس و دامادها در خارج از ایران

در زیر به چند خرافات در میان مردم سراسر دنیا در مورد مراسم عروسی اشاره می کنیم:

### خوش شانسی و بدشانسی

۱. طبق فرهنگ یونانی، اگر عروس یک حبه قند در دستکشش بگذارد، زندگی شیرینی خواهد داشت.
۲. انگلیسی ها اعتقاد دارند پیدا شدن عنکبوت در لباس عروس خوش شانسی می آورد!
۳. در سنت انگلیسی ها، چهارشنبه روز بدی برای عروسی کردن است و عروسی کردن در روز دوشنبه ثروت و در روز سه شنبه سلامتی می آورد.
۴. دامادی که عروس را از آستانه در به داخل خانه می برد، او را از شر بدی ها محافظت می کند.
۵. طبق فولکلور انگلیسی، شنبه بدترین روز برای ازدواج است. البته جالب است که اکثر انگلیسی ها شنبه ازدواج می کنند!
۶. رومی های باستان برای تعیین بهترین و خوش شانس ترین روز برای ازدواج، امعاء و احشای خوک را مطالعه می کردند.
۷. طبق سنت هندوها، بارش باران در روز عروسی شانس می آورد!



۸. زنان مصری برای خوشبختی عروس، در روز عروسی او را نیشگون می گرفتند.
۹. عروس های خاورمیانه به دست و پای خود حنا می بندند تا از چشم بد در امان بمانند.
۱۰. در جمهوری چک، روی تازه عروس و داماد بجای برنج، نخود می پاشند.
۱۱. عروس های سوئدی یک سکه نقره از سوی پدر و یک سکه طلا از سوی مادرشان در هر کفش خود می گذارند تا مطمئن شوند که بدون آنها نمی مانند.
۱۲. عروس های فنلاندی به همراه یک مرد متأهل که نماد زندگی مشترک طولانی مدت است، دم خانه ها رفته و از مردم هدیه جمع می کنند و داخل روبالشی می ریزند.
۱۳. زنان مراکشی قبل از مراسم عروسی حمام شیر می گیرند تا خود را از شر بدی ها پاک کنند.
۱۴. در هلند، درخت کاجی به نشانه باروری و خوش شانسی بیرون خانه تازه عروس و داماد می کارند.
۱۵. انگشتر نامزدی و حلقه ازدواج در انگشت چهارم دست چپ انداخته می شود زیرا در گذشته این باور وجود داشت که ورید موجود در آن انگشت مستقیماً به سمت قلب می رود.
۱۶. حدود ۷۰ درصد همه عروس ها، الماس سنتی در انگشت چهارم دست چپشان می اندازند.
۱۷. انگشتر نامزدی پریسیلا پریسلی (همسر الویس پریسلی) متشکل از یک سنگ بزرگ سه و نیم قیراطی و یک ردیف الماس های کوچکتر بود.

۱۸. الماس هایی با طلای زرد و سفید از زمانی در میان مردم محبوب شدند که ثروتمندان ونیزی در اواخر قرن پانزدهم آنها را به عنوان انگشتر نامزدی به دست می کردند.

۱۹. در زبان نمادین جواهرات، وجود یاقوت کبود در حلقه ازدواج به معنای خوشبختی در زناشویی است.

۲۰. می گویند حلقه نامزدی مروارید بدشانسی می آورد زیرا شکل آن شبیه اشک است.

۲۱. یکی از اولین حلقه های نامزدی تاریخ به پرنسس مری، دختر هنری هشتم داده شد. او آن زمان دو سال داشت.

۲۲. در ایالات متحده، هر ساله هفده تن طلا تبدیل به حلقه ازدواج می شود.

۲۳. زمان در انگلستان حلقه های ماری با چشم هایی از یاقوت قرمز به عنوان حلقه ازدواج رواج داشت.

۲۴. زمرد کبود نشان هماهنگی در زندگی مشترک است و خوشبختی طولانی مدت می آورد.

۲۵. ملکه ویکتوریا در سال ۱۸۴۰ مد لباس عروس سفید را در غرب آغاز کرد - قبل از آن عروس ها بهترین لباسشان را به عنوان لباس عروس می پوشیدند.

۲۶. در آسیا، پوشیدن لباس هایی با دنباله برودری دوزی شده نماد وفاداری به دوام ازدواج است.

۲۷. یونانی ها و رومی های باستان بر این باور بودند که تور سر از عروس در مقابل بدی ها محافظت می کند. از آن به بعد عروس ها تور به سر می کنند.

۲۸. گریس کلی در روز عروسی اش پیراهنی پوشیده بود که بالاتنه اش از پارچه دانتل ۱۲۵ ساله بود.

۲۹. لباس عروس جکی کندی هم بد نبود. او پارچه حریر صورتی و ساتن قرمز را انتخاب کرده بود و آن لو، طراح آفریقایی-آمریکایی، لباسش را طراحی کرد.

۳۰. در ژاپن، رنگ سفید همیشه رنگ منتخب برای لباس عروس بوده است، یعنی خیلی قبل تر از آنکه ملکه ویکتوریا در دنیای غرب لباس عروس سفید را مد کند.

۳۱. گرانترین عروسی تابحال، عروسی پسر شیخ رشید بن سعید المکتوم با پرنسس سلما در دبی در ماه مه ۱۹۸۱ بوده است. ۴۴ میلیون دلار برای این عروسی هزینه شد.

۳۲. در کره، عروس ها طیف رنگی قرمز و زرد را برای لباس عروسشان انتخاب می کنند.

۳۳. عروس ها "یک چیز قدیمی" را در روز عروسی با خودشان حمل می کنند که نمادی از پیوستگی با قدیمی ها است.

۳۴. در دانمارک عروس و داماد لباس متضاد می پوشند تا بدی ها را گیج کنند!

۳۵. وجود "یک چیز آبی رنگ" در لباس عروس نماد پاکی، وفاداری و عشق است.

۳۶. در مصر، خانواده عروس بعد از عروسی به مدت یک هفته همه پخت و پز ها را انجام می دهد تا عروس و داماد استراحت کنند.

۳۷. در آفریقای جنوبی، والدین عروس و داماد آتشی از آتشدان خود برمی دارند و در آتشدان تازه عروس و داماد روشن می کنند.

۲۸. سنت کیک عروسی از روم باستان می آید که مردم برای جشن و پایکوبی قرص نانی را برای باروری عروس، روی سرش، نصف می کردند.

۳۹. کیک عروسی ملکه ویکتوریا ۱۳۶ کیلوگرم بود.

۴۰. افسانه ای هست که می گوید زنان مجردی که می خواهند خواب شوهر آینده خود را ببینند باید تکه ای از کیک عروسی را زیر بالش خود بگذارند.

۴۱. می گویند اگر دو خواهر باشند و خواهر کوچکتر زودتر عروسی کند، خواهر بزرگتر باید در روز عروسی خواهرش با پای برهنه برقصد، وگرنه شوهر پیدا نمی کند.

۴۲. در بسیاری از فرهنگ ها در سراسر دنیا از جمله در مراسم عروسی سلطنتی، هندو و مصری، دست های عروس و داماد را با چیزی بهم می بندند تا نشانی از تعهد این زوج به هم و پیوند جدید آنها باشد.

۴۳. جونو، الهه رومی، بر ازدواج، آتش و زایمان حاکم است، به همین دلیل است که مراسم عروسی در ماه ژوئن این قدر زیاد است.

۴۴. پرنسس ویکتوریا در سال ۱۸۵۸ سنت نواختن آواز کر در مراسم عروسی اش را بنا نهاد.

۴۵. در مراسم ازدواج مسیحی، عروس سمت چپ داماد می ایستد، زیرا در گذشته داماد باید با دست راستش که آزاد بود با خواستگاران دیگر می جنگید.

۴۶. در ایالات متحده، بطور متوسط روزانه ۷۰۰۰ زوج با هم ازدواج می کنند.

۴۷. روز ولنتاین و اولین روز سال نو، در لاس وگاس که مرکز مراسم عروسی در آمریکا است، بیشترین ازدواج ها نسبت به روزهای دیگر سال صورت می گیرد.

۴۸. سنت کاتولیک "اعلام ازدواج" (posting the banns) به معنای اعلام کردن پیوند دو نفر است. این روشی برای اطمینان از نداشتن نسبت بین عروس و داماد است.

۴۹. مهمانی های مردانه اولین بار توسط سربازان اسپارتای باستان برگزار شدند. آنها در مهمانی های پر سر و صدایی با روزهای مجردی خود خداحافظی می کردند.  
منبع: برترین ها



## چطور هیجان نامزدی را حفظ کنید؟

یکنواختی و بی تنوعی در زندگی مشترک یکی از عوامل ایجاد دلسردی و دوری زن و مرد چه در دوران نامزدی و چه پس از آن و در زندگی مشترک است. یکنواختی با خود بی حوصلگی، دلسردی، کسلی و بی اهمیت شدن به همه چیز و... را به همراه می آورد. به همین دلیل است که وقتی وارد زندگی افراد می شود میان زن و مرد دلسردی و دوری ایجاد می کند.

## چطور هیجان نامزدی را حفظ کنید؟

چه بسیار دختر و پسری که درست چند ماه پس از عقدشان دچار یکنواختی و دلمردگی می شوند و اگر این مسئله حل نگردد با همین دلسردی وارد زندگی مشترک شده و آن را به سمت زوال و سستی می کشاند. به همین دلیل است که زن و مرد از همان ابتدا و در دوران نامزدی باید جهت اجتناب از این امر سعی کنند تا زندگی شان را از هرگونه یکنواختی دور نگه داشته و به تنوع و هیجان در آن توجه ویژه داشته باشند چون یکی از اصول داشتن يك زندگی سالم وجود تنوع و هیجان است. تنوع و هیجان باعث سرزندگی و تازگی در افراد و در نتیجه زندگی شان شده و کسلی و دلسردی را از بین می برد. زن و مرد می توانند با توانمند کردن خود و ایجاد تنوع و هیجان در جنبه های مختلف زندگی، خانواده شان را در مقابل دلمردگی و بی روحی ایمن گردانند.

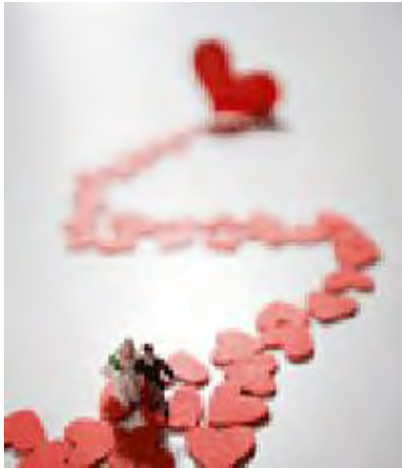
## انواع تنوع ها و هیجان ها

**- تنوع در ظاهر:** زن و مرد می توانند به طرق مختلفی در ظاهر خود تنوع ایجاد کرده و باعث ایجاد هیجان در نامزدشان شوند. تغییر در نحوه پوشش و لباسها، تغییر در اصلاح موها، نحوه آرایش متفاوت، تغییر عطر و ادکلن مورد استفاده و... همه و همه جز اموری محسوب می گردند که رنگ و بویی تازه به زندگی می دهند.

- **تنوع در روابط و رفتارها:** افراد باید سعی کنند در رابطه و رفتار با نامزدشان خلاقیت به خرج داده و مدام تنوع ایجاد کنند. به عنوان مثال نامزدشان را با القاب متنوع و زیبایی چون گلم، عزیزم، فرشته نازم، مهربون و ... صدا بزنند، برای ابراز علاقه به وی از واژه ها و جملات محبت آمیز و هیجان انگیز بهره ببرند، برای تقویت روابط عاطفی شان از نامه نگاری ها و ارسال پیامک های عاشقانه و محبت آمیز استفاده کنند و ... .

- **تنوع در فعالیت های جانبی زندگی:** افراد می توانند با ایجاد فعالیت های متنوعی چون رفتن به کوه، سینما، پارک، مسافرت های زیارتی و سیاحتی، دادن هدیه های متنوع در تاریخ های خاص ( قطعا منظور هدیه های بزرگ و گرانبیامت نمی باشد.)، برگزاری مراسم های دو نفره خلاق و ... هیجان و سرزندگی را به زندگی خود و نامزدشان هدیه بدهند.

منبع: تبیان



## همدلی در دوران نامزدی

معمولا کنار هم قرار گرفتن دو فرد از دو جنس مخالف که تربیت شده خانواده‌هایی با فرهنگ‌های متفاوت هستند یقیناً زمینه ایجاد تنش و اختلاف میان طرفین را فراهم می‌آورد. به همین دلیل است که زن و مردی که تازه با یکدیگر عقد کرده‌اند به همان اندازه که به هم علاقه دارند، نگران و مضطرب بوده و به خصوص در ابتدای این دوران دچار اختلاف در عقاید و تفکرات می‌گردند.

علت اصلی این امر تفاوت طرفین در فرهنگ، باور، آرزو و ... هایشان است که کاملاً طبیعی و عادی می‌باشد. عدم توجه به این تفاوت و دامن زدن به آنها بزرگترین اشتباهی است که ممکن است افراد در دوران نامزدی مرتکب شوند، به همین دلیل همه باید سعی نماییم جهت درک و فهم تفاوت‌هایمان خود را به اصل بسیار مهمی با عنوان «همدلی» مسلح سازیم. همدلی به معنای درک متقابل طرفین از یکدیگر و اختلافات و تفاوت‌هایشان بوده و وجود آن باعث برقراری ارتباط عمیق و صمیمی میان همسران و نزدیکتر شدن آنها به یکدیگر می‌گردد.

### برخی از اصول همدلی

- **سخن گفتن:** در این اصل به نحوه صحبت کردن فرد با نامزدش و رعایت ادب و احترام در این راستا توجه می‌شود. رعایت اصول سخن گفتن و عدم تمسخر و توهین و تهدید و ... باعث ایجاد همدلی در افراد می‌گردد.

- **گوش دادن به صحبت‌های فرد مقابل:** گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالمی محسوب می‌گردد. اموری چون توجه به صحبت‌های فرد مقابل، استفاده هر از چندگاهی از کلماتی چون بله، درسته، صد در صد و ...،



**- توجه و درک احساسات فرد مقابل:** درک احساسات فرد مقابل بدین معناست که باید به شرایط روحی و روانی وی هنگام صحبت کردن توجه شود. گاه فرد بسیار ناراحت است و با لحنی غمگین سخن می گوید و انتظار دارد فرد مقابل شرایطش را درک کند. خنده های بیجا و نگاه تمسخر آمیز مخربترین رفتارها در این شرایط می باشند. در مقابل زمانیکه فردی بسیار خوشحال است و حامل خبری خوش می باشد نمی توان با چهره ای درهم کشیده شده و ناراحت با وی برخورد کرد.

بهترین راهکار در این زمینه این است که افراد در همه حال و همه شرایط خود را به جای فرد مقابل بگذارد و از دید وی به موضوع بنگرد. در این حالت بهتر و راحتتر می توانند وی را درک کنند.

**- نحوه برخورد با خانواده فرد مقابل:** افراد باید بدانند که پدر و مادر نامزدشان، پدر و مادر خودشان محسوب می شوند. داشتن این حس باعث ایجاد حس همدلی با خانواده نامزد و نهایتاً حس همدلی با خود نامزد می گردد. بدین معنا که فرد درک نشدن خانواده اش را به نوعی درک نشدن خودش تلقی می کند.



### مزایای همدلی

۱. ایجاد حس درک متقابل در طرفین
۲. ایجاد حس سعادت و خوشبختی در طرفین
۳. اجتناب از درگیری و اختلاف در دوران نامزدی
۴. نزدیکی روحی و روانی زن و مرد به یکدیگر
۵. ایجاد روابط گرم و صمیمی میان زوجین و خانواده هایشان
۶. روابط خانوادگی واجتماعی را بهبود می بخشد

### مخرب های اصل همدلی

گاه افراد در حین همدلی کردن با نامزدشان ناخواسته از برخی اعمال و رفتارها استفاده می کنند که باعث زیر سوال رفتنشان شده و این اصل را از مسیر اصلی خود خارج می گردانند.

- نصیحت کردن
- سرزنش کردن
- کوچک شمردن مشکل یا صحبت فرد مقابل
- به سخره گرفتن صحبت ها و افکار فرد مقابل

- ارائه دادن راه حل‌های مکرر و بی فایده  
- مقصر جلوه دادن فرد مقابل

- و ...

منبع: تبیان



## در آرزوی گفتگوهای عاشقانه

معمولا افراد در اوایل دوران نامزدی به دلیل اینکه تازه با یکدیگر همراه شده اند حرف برای گفتن و شنیدن بسیار دارند. به همین دلیل هفت هشت ماه اول نامزدی برای دختر خانم ها و آقا پسرها ماههای شلوغ و پرتراپیکی محسوب می گردد. اما هرچه افراد بیشتر به پایان این دوران نزدیک می شوند یا حرفهایشان کمتر می شود و یا اینکه صحبتهایشان پرتنش و پرمخاطره می گردد. برآستی علت این امر چیست؟

**۱. همیشه در ابتدای کار چون افراد تازه با یکدیگر آشنا شده اند سعی و اهتمام اصلی خود را در دادن و گرفتن اطلاعات می کنند. در واقع آنها در غالب صحبتهای مختلف و متنوع خود یکسری اطلاعات از خود به فرد مقابل انتقال می دهند و در پاسخ و صحبتهای وی اطلاعاتی از او می گیرند. همین امر باعث آشنایی طرفین از یکدیگر و رسیدن به شناخت کامل و جامع آنها از هم می شود. اما هر چه به سمت پایان دوران نامزدی پیش می رویم شناخت افراد از یکدیگر بیشتر و اطلاع دهی و آگاهی گیری شان از هم کمتر می شود.**

**۲. معمولا ماه های پایانی دوران نامزدی برای خانواده ها به خصوص دختر خانم و آقا پسر دورانی پر از استرس و اضطراب است. علت اصلی این امر هم نزدیک شدن به موعد ازدواج و سرشلوغی آن دوران من باب تدارک امورات ازدواج، تهیه مسکن، جهیزیه و ... می باشد. همین دل مشغولیهای فراوان باعث ایجاد اضطراب در طرفین و کم صحبتی آنها و پناه بردن به غار تنهایی شان به خصوص در مورد آقایان می گردد.**

**۳. گاهی خانواده ها با سخنان و رفتارهای اشتباه خود تنش و اضطراب این دوران را برای عروس و داماد چند برابر می کنند. در حالی که دختر و پسر با اتکا و امید به کمک و مساعدت خانواده هایشان پیش می روند و والدین باید رد این راه یار آنها بوده و کوله بار برخی از مشکلاتشان را بر دوش بگیرند نه اینکه باری شوند بر دوش آنها.**

## وظایف دختر خانم ها و آقا پسرها در این دوران:

**۱. حفظ یکدلی و یکرنگی و درک متقابل:** دختر خانم و آقا پسری که این دوران را سپری می کنند باید جهت کاهش تنش های خود و ارتقا همبستگی شان، سعی کنند یکدیگر را به خوبی درک کرده و پشت به پشت هم مشکلات را حل نمایند. آنها باید به این امر توجه نمایند که اختلاف و درگیری و تضادشان در این مسائل نه تنها مشکلی از آنها حل نمی کند بلکه کوله بار مشکلاتشان را سنگینتر و رسیدن به مقصد را برایشان سختتر می نماید. در حالیکه یکدلی و یکرنگی زن و مرد تنها سلاح آنها در مقابل مشکلات زندگی محسوب می گردد.

**۲. نیاز خانم ها به صحبت کردن:** آقایان باید توجه داشته باشند که برای خانم ها گفت و گو نشان دهنده دلبستگی، علاقه و محبت فرد مقابل و وسیله ای جهت خالی شدن و تخلیه روانی از مشکلات است در حالیکه در مورد مردها چنین نیست. به همین دلیل مردها باید سعی کنند جهت کاهش اضطراب های روحی و روانی همسرشان در این دوران با وی صحبت کرده و اجازه سخن گفتن به وی را نیز بدهند.

**۳. غار تنهایی مردان:** خانم های عزیز نیز باید توجه داشته باشند که آقایان وقتی با کوهی از مشکلات مواجه می شوند نیاز به تنهایی دارند به همین دلیل در اصطلاح روانشناسی به غار تنهایی شان پناه می برند تا بتوانند مشکلات را بپذیرند و راه حلی برای آنها پیدا کنند. به همین دلیل در این دوران نیاز به تنهایی و سکوت دارند و توقع دارند همسرشان آنها را درک نموده و به حال خود رها نماید. آگاهی نسبت به این امر و رعایت آن توسط خانم ها باعث می شود که نامزدشان به سرعت به سمت آنها بازگشته و همان فرد سابق با روحیه و توانی مضاعف به میدان باز گردد.

**۴. به دست گرفتن ابتکار عمل:** در شرایط بحرانی دوران نامزدی دختر و پسر باید ابتکار عمل را در دست گرفته و سعی نمایند شرایطی را برای خود فراهم کنند که با نامزدشان تنها بوده و در مورد موضوعات شیرین و دوست داشتنی و زندگی زیبای آینده شان صحبت نمایند. خارج شدن از دنیای سخت امروز و توجه

به دنیای زیبای پیشرو آنها را نسبت به زندگی و آینده شان امیدوارتر کرده و در مقابل مشکلات توانمندتر می سازد.

منبع: تبیان

## نامزدی و مساله ای به نام روابط جنسی



بسیاری از زوجهای جوان به دلیل عدم آشنایی و در پاره ای از موارد نبود آگاهی کافی درباره نحوه برخورد با روابط عاطفی و زناشویی بین همسران ، با مشکلاتی مواجه هستند، که متأسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به بحران های خانوادگی می گرد که آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه ، تنوع طلبی جنسی و... قابل مشاهده می باشد . ما با هدف پیش گیری از ایجاد این گونه مشکلات و با احترام به حریم خانواده ، جهت افزایش دانایی زوجهای جوان و کمک به بهبود و استحکام روابط همسران اقدام به تهیه و ارائه مطلب زیرنموده است .

معمولا در ازدواج های امروزی مدت کمی را به دوران نامزدی اختصاص می دهند و اکثر خانواده ها به خصوص خانواده طرف دختر ترجیح میدهند هر چه زودتر صیغه عقد دائم جاری شود حال با یک مراسم و تشریفات خاص یا در محضر و یا... به هر حال نکته ای که خانواده ها باید مدنظر داشته باشند اینکه دوران عقد مربوط به دوران شناخت نیست چرا که مرحله شناخت در دوران نامزدی باید سپری شود نه در دوران عقد و تا زمانی که این مرحله (مرحله شناخت) تا حد مطلوبی سپری نشده نباید صیغه عقد دائم جاری شود چرا که به محض جاری شدن این صیغه عرفا و شرعا دو طرف زن و شوهر محسوب می شوند و دیگر فرصت شناخت گذشته است.

در دوران عقد باید به اصلاح اخلاق و رفتارهای منفی از دید طرفین پرداخته شود. بعنوان مثال زوجی در دوران نامزدی شاهد برخی رفتارهای نادرست هستند که این رفتارها در حدی نیست که به خاطر آنها بشه یک رابطه رو زیر سوال برد در دوران عقد دو طرف باید سعی کنند این رفتارهای شناخته شده را اگر منفیست برطرف سازند تا برای آغاز زندگی این رفتارها مشکل ساز نشوند.

اکثر مواقع دوران عقد به علت عدم آمادگی به لحاظ شرایط خانوادگی طرف دختر یا وضعیت اقتصادی طرف پسر و یا اتفاقات غیر منتظره کمی طولانی میشود طولانی تر شدن رابطه عقد چنانچه با مدیریت رابطه همراه نباشد خود مشکل آفرین میشود.

### رابطه جنسی در دوران عقد

اگر چه پس از جاری شدن صیغه عقد دائمی دو طرف عرفا و شرعا زن و شوهر محسوب می شوند اما نکته ای که مهم تلقی می شود اینکه دو طرف برخی روابط و رفتارهای خود را تا زمانی که زیر یک سقف نرفته اند باید کنترل کنند.

اولا هرگز توصیه نمی شود رابطه جنسی کامل (hard) را در این دوران تجربه کنند چرا که عطش جنسی دو طرف باید در این زمینه محفوظ مانده تا در جایگاه خود بتواند تاثیر گذار باشد. زوج های جوانی که در دوران عقد به سر می برند اگر می خواهند رابطه آنها تکرار نشده و شکل عادت به خود نگیرد سعی کنند از یک رابطه جنسی کامل اجتناب بورزند اما در مورد نیازهای جنسی خود آزادانه صحبت کنند و در این صحبتها سعی در تحریک یکدیگر نداشته باشند.

معاشقه در دوران نامزدی توصیه می شود در دوران عقد نیز معاشقه و در صورتی که دو طرف نتوانند خویشتن داری کنند و یا جهت آشنایی با امیال جنسی خود رابطه جنسی را به صورت محدود، تاکید می شود، محدود تجربه کنند اما به طور کامل هرگز. ممکن است در این تجربه با مشکلاتی روبرو شوند دوران عقد دوران مناسبی برای رفع سایر اختلالات جنسی است.

### رفت و آمدها در دوران عقد



پس از عقد رسمی مسلما رابطه شکل جدی تر به خودش میگیره در عین حال که یکسری از محدودیتها برداشته می شود عدم مدیریت رابطه می تواند باعث بروز مشکلات و بحث های خانوادگی شود تا جایی که متاسفانه کار به طلاق برسد.

مسلما هر دو طرف علاقه مند هستند بیشتر در کنار هم باشند بیشتر رفت و آمد داشته باشند بیشتر کنار هم بخوابند و حتی مسافرت بروند بله ایندو زن و شوهر هستند پس از سالها خلاء احساسی و جنسی حال فرصتی برای بر طرف کردن این خلاء یافته اند شخصی مورد نظر خود را یافته اند هم دیگر و دوست دارند اما فاکتورهای مهم و اساسی عموما خانواده ها با رفت و آمد و اینکه دو طرف شب کنار هم بخوابند و با هم باشند مشکل دارند علت اصلی این مشکل عدم جلوگیری و کنترل غریزه جنسی از سوی دو طرف است که ممکن است باعث پیدایش مشکلاتی نظیر باردار شدن یا از بین رفتن باکرگی دختر شود عموما خانواده ها ترجیح می دهد قبل از ازدواج باکرگی حفظ شود به خصوص خانواده دختر توصیه می شود دو طرف به این خواسته ها احترام بگذارند.

نکته مهم بعدی به لحاظ وضعیت اقتصادی اکثر خانواده ها و معذب بودن خانواده ها در ابتدای رابطه جهت پذیرش عضو جدید عروس خانم یا آقا داماد و رودرواسیهای که دارند مسلما هر دیدو بازدید مستلزم خرج و مخارجیست که بریابری از خانواده ها دشوار است دو طرف خود باید قبل ازاینکه بحثی پیش بیاید رفت و آمدهای خود به منزل دو خانواده را کنترل کنند. جدای از این مسائل متاسفانه در این رفت و آمدها ممکن است حرفهایی ردو بدل شود که به علت عدم شناخت باعث پیدایش کدورتیهای بین خانواده ها بشود پس بحثیهای که در این خانواده پیش می آید نباید توسط عروس خانم یا اقای دامان به اون یکی خانواده منتقل شود.

دوران عقد دوران حساسی است. به جای آنکه بیشتر به منزل یکدیگر بروید قرار های خود را بیرون تنظیم کنید و رفت و آمدهای منزل را در حد یک ناهار یا شام و در صورتی که خانواده ها مشکلی نداشتند شب را اطراق کنید. حفظ حرمت بسیار اهمیت دارد. کاری نکنید که به خاطر لحظاتی لذت دوران شیرین عقد خود

را تلخ کنید. اما در مورد مسافرت رفتن، سفر کردن روش مناسبی برای شناخت خیلی از کنشها و واکنش های اخلاقی و رفتاری یک فرد محسوب می شود اگر خانواده ها با این قضایا مشکلی ندارند یک سفر حتما در این دوران توصیه می شود البته از اعتماد خانواده ها نباید سو استفاده شود و اگر خانواده ها راضی نشدند که دو نفره به سفر بروید میتوانید با همراهی خانواده ها یک سفر ترتیب دهید. اگر چه دوران عقد دوران شناخت نیست چرا که به عبارت عام کار از کار گذشته.

### مناسبت ها، رسم و رسومات

برخی از رسم و رسومات ما زیبا می باشد اما چون در هر دوره هر خانواده این رسم و رسومات را به نفع خود تغییر داده متاسفانه برخی از رسم و رسومات بیشتر دست و پا گیر شده و باعث شکل گیری مشکلاتی در دوران عقد میشود بعنوان مثال گروهی رسم بر این دارند که به مناسبت اعیاد مختلف هم خانواده پسر و هم خانواده دختر هدایایی رد و بدل کنند اگر سطح طبقاتی دو خانواده یکسان باشد که خب کتر مشکل پیش می آید اما چنانچه سطح طبقاتی یکی از خانواد هها نسبت به خانواده مقابل کمتر باشد جرقه بحث و مشکلات زده می شود و به جای آنکه قبل از فرا رسیدن عید یا مناسبت خاصی اسباب خوشحالی فراهم شود بالعکس غم خرید هدیه ای که در خور هدیه دریافتی از خانواده مقابل باشد جایگزین شادی می شود.

توصیه می شود در همان ابتدای رابطه هر دو خانواده توافقی صورت دهند که پیرامون ان کلا هدیه ای رد و بدل نشود و یا اینکه هدیه سنگین نباشد. این رسم و رسومات در جهیزه نیز تاثیر گذار بوده متاسفانه فرهنگ غلط جامعه در این است که اگر هر کسی تجملاتی تر باشد آبرو دار تر است و عموما این مشکلات همانطور که عرض شد در صورتی که دو خانواده از نظر سطح اقتصادی مطابقت نداشته باشند پیش می آید. و همینطور چشم روی چشم بندی، از همان ابتدای رابطه سعی کنید یا رسم و رسومات دست و پاگیر را توافقی کنار بگذارید یا اینکه رسم های یرا اجرا کنید که هر دو خانواده به یک میزان از عهده آنها برابند. و گرنه هدف چیزه دیگرست که ممکن است این رسومات دو طرف را از هدف اصلی دور کند.

منبع: tebyan





## ازدواجی که آخرش خوش نیست

یکی از اولین و مهم‌ترین سوال‌هایی که در هر مشاوره خانواده (به‌خصوص مشاوره پیش از ازدواج) از زوج پرسیده می‌شود، دلیل اصلی آنها برای ازدواج است.

معمولا بسیاری از دختران و پسران، عشق و علاقه به یکدیگر و خصوصیات مثبت طرف مقابلشان را دلیل انتخابشان می‌دانند. کسانی هم هستند که در بسیاری از موارد نه تنها دلیل و انگیزه خود، بلکه انگیزه طرف مقابل را هم از ازدواج نمی‌دانند و وقتی از آنها پرسیده می‌شود چرا می‌خواهند ازدواج کنند و هدفشان از ازدواج چیست، جواب‌هایی مثل «خب بالاخره همه در یک سنی باید ازدواج کنند»، می‌دهند. هرچند انگیزه‌های افراد برای تشکیل زندگی مشترک متعدد است، ولی بعضی از این انگیزه‌ها به دلیل ناهمخوانی با واقعیت‌های زندگی زناشویی محکوم به شکست می‌شود. در این نوشتار سعی می‌کنیم تا به انگیزه‌هایی که احتمالا به شکست در زندگی مشترک و گاه طلاق منجر می‌شود، نگاهی بیندازیم.

### ۱. ازدواج فقط به خاطر خانواده

در بسیاری از خانواده‌ها به خصوص خانواده‌های سنتی، دختران و پسران به خاطر پدر و مادرشان و با این هدف که والدینشان عروسی آنها و بعدها نوه‌هایشان را ببینند، ازدواج می‌کنند. گاهی هم علت ازدواج آنها، سنت نادرست و الزام به نوبت ازدواج کردن فرزندان است. آنها ازدواج می‌کنند تا نوبت به خواهر یا برادر کوچک‌تر برسد! وقتی که نه از روی مصلحت، بلکه از روی اجبار از جانب خود و یا دیگران کسی را انتخاب می‌کنید، نیروی خود را از دست می‌دهید و پایان بدی را برای داستان عشقی خود به جان می‌خرید.

### ۲. ازدواج فقط به خاطر درمان بیماری

گاهی خانواده‌ها یا اطرافیان در مورد يك جوان چنین جملاتی را به کار می‌برند: «خب آگه زنش بدی، درست می‌شه» یا «شوهرش بدی، بهتره». این اظهارنظرها به‌خصوص در مواردی که فرزندشان به يك بیماری روانی مانند افسردگی مبتلاست یا کارهای خلاف قانون یا مخالف عقاید خانواده انجام می‌دهد، زیاد شنیده می‌شود. چنین خانواده‌هایی در واقع ازدواج را وسیله‌ای برای درمان یا کنترل فرزند خود می‌دانند ولی به هزاران امید و آرزوی جوانی که همسر فرزندشان می‌شود، توجه نمی‌کنند.

### ۲. ازدواج فقط به خاطر کسب استقلال

گاهی هم دختران و پسران برای مستقل‌شدن و رهایی از بگير و ببند خانواده یا شرایط سخت و مشکلات شدید خانوادگی یا دوری از محیط استرس‌زا به دلیل درگیری یا اعتیاد والدین، سوءرفتار جسمی و جنسی، بی‌توجهی، طرد و خشونت و... تن به ازدواج می‌دهند ولی در بیشتر موارد از چاله به چاه می‌افتند. در چنین شرایطی آنها آمادگی روان‌شناختی لازم برای ارزیابی متقابل ندارند و در نهایت احتمال آسیب‌زا بودن این رابطه افزایش می‌یابد.

### ۴. ازدواج فقط به خاطر داشتن فرزند

خیلی از افراد علاقه بسیار به بچه داشتن را دلیل ازدواج خود می‌دانند. چنین انگیزه‌ای بدون در نظر گرفتن سایر عوامل در تشکیل زندگی مشترک تبعات منفی را به دنبال دارد. عده‌ای بخاطر نواقص احساسی و عاطفی و... گذشته خود عاشق می‌شوند و ازدواج می‌کنند تا طرف مقابلشان نواقص کودکی‌شان را بر طرف کند. این افراد با این عمل خود مسولیت‌پذیری را از خود منع می‌کنند و از طرف مقابل توقع دارند تا نقش پدر و یا مادر را برای آنها بازی کند که ممکن است بزودی موجب خسته شدن طرف مقابل شود.

### ۵. ازدواج فقط به خاطر ترس از تنهایی

یکی از مزایای ازدواج، از تنهایی درآمدن و بودن در کنار فردی دیگر در لحظات غم و شادی است، اما برخی افراد فقط برای رفع تنهایی ازدواج می‌کنند، بدون اینکه به جوانب دیگر و مسولیت‌های زندگی مشترك فکر کنند! متأسفانه آنها پس از

مدت کوتاهی به دلیل بی‌مسئولیتی و نداشتن مدیریت در زندگی، با مشکلات زندگی مشترک مواجه می‌شوند.

### ۶. ازدواج فقط به خاطر فرار از تکراری و خسته‌کننده بودن زندگی

علت اقدام به ازدواج عده‌ای جوانان، خسته‌کننده بودن زندگی است و برای ایجاد تنوع در زندگی و تغییر اساسی در آن، ازدواج می‌کنند. ناگفته پیداست همان‌طور که زندگی مجردی می‌تواند خسته‌کننده شود، زندگی مشترک نیز در صورت نداشتن هدف مشخص می‌تواند تکراری شود و متأسفانه این ازدواج‌ها عواقب خوشایندی ندارند. یک ازدواج حقیقتاً سالم، حس قدردانی دو طرف در گیر در رابطه را نسبت به همه شگفتی‌ها و رازهای خلقت بالا می‌برد و کمک می‌کند زخم‌های دوران گذشته را التیام ببخشند اما زمانی که این احساس به حد خلاء برسد برای طرف مقابل آزار دهنده خواهد شد. اگر احساس تهی بودن می‌کنید، هیچ شخصی صرف نظر از اینکه چقدر هم شما را دوست داشته باشد قادر نخواهد بود خلاء روحی شما را پر کند.

### ۷. ازدواج فقط به خاطر احساس ترحم یا عذاب وجدان

گاهی افراد هیچ قصدی برای ازدواج ندارند اما پس از مدتی آشنایی با جنس مخالف، به دلایلی دچار احساس ترحم یا عذاب وجدان می‌شوند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند. گاهی ترس از آسیب زدن به طرف مقابل در صورت جدایی به‌خصوص در مواردی که طرف مقابل به شدت وابسته یا مبتلا به بیماری جسمی یا روانی باشد و قطع ارتباط باعث تشدید بیماری شود یا احساس عذاب وجدان او از اینکه طرف مقابل را به دلیل بیماری‌اش رها کرده، باعث می‌شود شخصی که تمایلی به ازدواج ندارد، در معذوریت اخلاقی یا احساسی قرار بگیرد و ازدواج کند. در این شرایط نه عقل و منطق دلیل ازدواج است و نه عشق و علاقه. معمولاً پس از گذشت مدتی از چنین ازدواج‌هایی، احساس ترحم یا عذاب وجدان اولیه عملاً باعث تشدید اختلاف‌ها می‌شود و مانند باری سنگین یا منت بر دوش زندگی سنگینی می‌کند.

### ۸. ازدواج فقط به خاطر بالارفتن سن

این انگیزه به‌خصوص در مورد خانم‌ها مطرح است. بسیاری از خانم‌ها از آنجا که نگران بالارفتن سنشان هستند و می‌ترسند مبدا افزایش سن باعث شود دیگر

پیشنهادهای خوب برای ازدواج نداشته باشند، با وجودی که آمادگی ازدواج ندارند، تن به این کار می‌دهند. در چنین فضایی فرد سازگاری کمتری با مشکلات زندگی دارد و در نهایت ضریب ریسک این ازدواج‌ها بالاست.

### ۹. ازدواج فقط به خاطر رهایی از کنایه‌های اطرافیان

خیلی از جوان‌ها هستند که نمی‌توانند کنایه‌های اطرافیان را تحمل کنند مخصوصاً صحبت‌هایی که در مورد دختران بیشتر حول محور بالارفتن سن است و در مورد پسرها پیرامون توانایی اقتصادی و افتادن در دام کارهای خلاف بنابراین عجلانه تصمیم‌گیری می‌کنند. متأسفانه پس از بروز مشکلات در زندگی مشترک، اطرافیان با گفتن جمله‌هایی مانند «ما پیشنهاد دادیم، خودت تصمیم گرفتی، بچه که نبودی!» از زیر بار مسوولیت شانه خالی می‌کنند.

### ۱۰. ازدواج فقط به خاطر استقلال اقتصادی

این نوع ازدواج از طرف دخترها بیشتر دیده می‌شود. کسانی که برای کسب استقلال مالی تصمیم به ازدواج می‌گیرند. البته گاهی پسرها نیز برای بهبود شرایط اقتصادی به دنبال ازدواج با افراد متمول هستند.

### ۱۱. ازدواج فقط به خاطر لجبازی

گاهی ازدواج فقط به دلیل لجبازی یا انتقام از کسی، به خصوص والدین انجام می‌شود. در این شرایط اصلاً طرف مقابل و خصوصیات او هیچ اهمیتی برای فرد ندارد. متأسفانه در بسیاری از چنین ازدواج‌هایی عملاً یکی از طرفین به فردی برای برطرف کردن نیازهای طرف مقابل تبدیل می‌شود درحالی که ازدواج یک قرارداد و پیمان پر مسوولیت برای هر دو طرف است که بر پایه عشق و منطق شکل می‌گیرد و طرفین باید در کنار همدیگر برای رفع نیازهای هم بکوشند. فقط در این صورت است که با وجود مشکلات متعدد، زندگی مشترک با یک رابطه صمیمانه، عاطفی و متعهدانه پا بر جا می‌ماند و رضایت زناشویی معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

### ۱۲. رفع کمبودهای کودکی

عده‌ای بخاطر نواقص احساسی و عاطفی و... گذشته خود عاشق می‌شوند و ازدواج می‌کنند تا طرف مقابلشان نواقص کودکی‌شان را برطرف کند. این افراد با

این عمل خود مسولیت پذیری را از خود منع می کنند و از طرف مقابل توقع دارند تا نقش پدر و یا مادر را برای آنها بازی کند که ممکن است بزودی موجب خسته شدن طرف مقابل شود. ضمن اینکه هر رابطه صحیح الزاماً بخودی خود التیام بخش هم خواهد بود اما با توقعات نابجا عاشق شدن عواقب خوبی ندارد.

### ۱۲. ازدواج فقط به خاطر احساس گناه

زمانی که ادامه یک ارتباط باعث بوجود آمدن این احساس می شود که اگر ازدواج نکنم گناه کرده ام و به طرف مقابل ضربه خواهد خورد، ازدواج شما نه بخاطر مصلحت بلکه بخاطر فرار از احساس گناه بوده و در آن حال یک طرف نقش ناجی را بازی خواهد کرد که با مصلحت ازدواج منافات دارد. بر اساس نظر نویسنده کتاب روابط خارج از حد معقول قبل از ازدواج کاملاً مردود است (مخصوصاً روابط جنسی).  
برگرفته از: سلامت، ویستا





### شروط ضمن عقد را جدی بگیرد

بر اساس فقه اسلامی و قانون مدنی ایران، ازدواج قراردادی است که در آن حقوق و تکالیف متفاوتی به زن و مرد داده می‌شود.

با امضای سند ازدواج، زن برخی از حقوق مدنی و معنوی را همچون حق سفر، داشتن شغل، انتخاب محل زندگی و مسکن، ولایت بر فرزندان و جدایی از همسر (طلاق) به شوهر خود اعطا می‌کند و البته برخی حقوق مادی همچون مهریه و نفقه را به دست می‌آورد؛ اما سند ازدواج طوری تنظیم شده است که زن بتواند هنگام عقد، در صورت تمایل، برخی از حقوقی به صورت رسمی برخوردار شود و آنها را در سند ازدواج خود ثبت کند.

### به وکیل مراجعه کنید

یک حقوقدان در این زمینه معتقد است: در سال‌های اخیر خانم‌ها بیشتر به مهریه‌های زیاد توجه می‌کنند؛ اما باید توصیه کنم که مهریه ضامن محکمی برای زندگی نیست.

«زهرة ارزنی» با بیان این که متأسفانه در کشور ما زنان هنگام ازدواج به لباس بیشتر از شرایط ضمن عقد خود توجه دارند، به خانم‌های در سن ازدواج توصیه می‌کنم: پیش از ازدواج با یک وکیل مشورت کنید تا شرایط ضمن عقد را به صورت رسمی ثبت و در صورت بروز مشکل بتوانید از آن استفاده کنید. وی خاطرنشان می‌کند: در بسیاری از موارد به دلیل این که شروط ضمن عقد به درستی بیان نشده است، افراد حق خود را نمی‌دانند و با مشکل مواجه می‌شوند. این حقوقدان معتقد است باید در قانون ازدواج و طلاق بازنگری شود.

### دفترخانه‌ها، ضمانت اجرایی شدن شروط

کاش برای کسی پیش نیاید روزی که بخواهد پیوندش را بگسلد؛ اما آمار نشان می‌دهد که هر روز در کشور ما برخی از زوجها به زندگی دونفره خود پایان می‌دهند. محمد میررحیمی، وکیل دادگستری درباره حق طلاق زنان خاطر نشان می‌کند که ذکر این شرط در سند ازدواج کفایت نمی‌کند. وی به «حمایت» می‌گوید: وکالت برای طلاق باید در دفتر خانه اسناد رسمی ثبت شود و در این صورت است که ضمانت اجرایی پیدا می‌کند. او می‌افزاید: در سال‌های گذشته شرایط ضمن عقد از سوی قوه قضاییه چاپ و منتشر شد که این کار بسیار تحسین برانگیز بود و کاش این امر به طور جدی‌تر از سوی مرکز امور زنان و مجلس شورای اسلامی پیگیری می‌شد.

این حقوقدان درباره شرط‌هایی که جزو شرایط ضمن عقد هستند نیز می‌گوید: هر شرطی که خلاف عقد نباشد، می‌توان ثبت کرد که مهم‌ترین آن حق طلاق، خروج از کشور، تعیین محل سکونت، تحصیل، اشتغال و تقسیم اموال پس از جدایی است؛ بنابراین بهتر است زنان حین عقد این شرایط را بدانند.

وی با انتقاد از این که بعضی دفترخانه‌ها این گونه شرایط را ثبت نمی‌کنند، تصریح می‌کند: وظیفه رسانه‌هاست تا حقوق شهروندی را به همه آموزش دهند؛ بنابراین باید به گونه‌ای رفتار کرد تا همه به حق زن در جامعه واقف باشند.

میررحیمی اضافه می‌کند: گرچه مشکلاتی در قانون وجود دارد اما باید همه با هم بخواهیم تا مشکل رفع شود. نباید از مهریه به عنوان اهرم بازدارنده استفاده کرد.

به گفته وی باید یادمان باشد برابر قوانین موجود در کشور؛ زوجین آزاد هستند هر شرطی را که خلاف قانون نباشد در شرایط نکاح و عقد در سند ازدواج و یا در سند جداگانه‌ای بیاورند و در صورت قبولی زوج یا زوجه آن سند امضا می‌شود که در این صورت خدای نکرده هنگامی که شرایط و قصد جدایی حاصل شود زن، کمتر گرفتار دادگاه و رفت‌وآمدهای آن خواهد شد و در حال حاضر آن چه که در قوانین ایران معمول است شروط ۱۲ گانه‌ای است که در سند ازدواج وجود دارد و معمولاً زن و شوهر هنگام عقد آنها را با امضاء می‌پذیرند.

عدم پرداخت نفقه از طرف شوهر به مدت ۶ ماه، سوءرفتار، غیبت بیش از ۶ ماه، محکومیت به حبس بیش از ۵ سال اعتیاد، اختیار کردن همسر دیگری بدون رضایت همسر اول یا عدم رعایت عدالت بین همسران و مواردی از این دست از جمله شروطی است که اگر تحقق پیدا کند زن در گرفتن طلاقش وکیل است، اما مشکلی که وجود دارد دشواری اثبات تحقق بسیاری از این موارد است.

البته در این میان شروط ضمن عقد در استحکام خانواده موثر است به این دلیل که در جامعه ما اینطور که در پرونده‌ها شاهد هستیم متأسفانه بیشتر تخلفات از ناحیه مرد است و خانم‌ها در فروپاشی زندگی کمتر مقصر هستند. تکیه‌گاه زن، همسرش و خانه‌ای که برایش فراهم شده است، ولی مردها ممکن است دنبال تکیه‌گاه‌ها و یا موارد دیگر بروند. بنابراین هرچه مردها را بتوان بیشتر مقید کرد، دوام زندگی بیشتر می‌شود و برای زندگی مشترک هم بهتر است.

### فرهنگ‌سازی مهمترین راه هضم شرایط ضمن عقد

کم نیستند افرادی که زیر بار این شرایط نمی‌روند و گاهی قبل از عقد و به دلیل سخن گفتن زوجه یا خانواده او از این شرایط، پیوندی بین جوانان صورت نمی‌گیرد. یک کارشناس اجتماعی در این باره به «حمایت» می‌گوید: باید در زمینه شرط ضمن عقد فرهنگ‌سازی شود. بیشتر خانواده‌ها این موضوع را توهین می‌دانند و تصور می‌کنند که زنان با بیان این موضوع قصد جدایی دارند.

«علی اسدی» خاطرنشان می‌کند: البته در سال‌های اخیر این تفکر متعادل شده است که این خود نشانه تعدیل مقاومت مخالفان در سال‌های آتی خواهد بود. طرح شرایط ضمن عقد، حق خانم‌هاست و این موضوع در قانون نیز مورد تاکید قرار دارد.

این کارشناس امور اجتماعی به خانم‌ها توصیه می‌کند: در زمینه شرایط ضمن نکاح بیشتر مطالعه کنند تا با اشراف کامل بتوانند زندگی خوبی را آغاز کنند. ما قبل از هر چیز توصیه می‌کنیم تا پیش از ازدواج دو طرف اخلاق و رفتارهای یکدیگر را به خوبی بشناسند تا در طول زندگی با مشکل مواجه نشوند.

منبع: سلامت نیوز



## عقد؛ دورانی برای شناخت تکمیلی

## عقد؛ دورانی برای شناخت تکمیلی

دوران عقد فرصت طلایی اما زودگذری است! در این مدت شما فرصت دارید تا پیش از شروع زندگی مشترک، در زیر یک سقف، همدیگر را بیشتر بشناسید اما مواجه شدن با مسائلی که پیش بینی اش را نمی کردید و آماده شدن برای برگزاری مراسم عروسی شما را مشوش می کند و تا چشم به هم می زنید، می بینید که فرصت تمام شده است.

باید بدانیم که برای شروع زندگی مشترک تنها عشق کافی نیست؛ یعنی حتی اگر عشق دو طرف واقعی باشد و همدیگر را به خاطر لیاقت ها، توانایی ها و مهارت های اجتماعی و فردی دوست داشته باشند باز هم باید مهارت هایی را پیش از ازدواج بیاموزند تا بتوانند به خوبی دوران پیش رو را مدیریت کنند و باعث آرامش، امنیت و افتخار یکدیگر شوند. روانشناسان بر این باورند که دوران عقد می تواند برای برخی از همسران دوران سختی باشد؛ چرا که آن ها به دلیل بی تجربگی قادر به مدیریت درست مسائل نیستند. اما برای این که از استرس ها و درگیری های احتمالی کاسته شود باید درست رفتار کردن، مدیریت برنامه ها و آینده نگری را بیاموزیم.

## نکاتی که باید جدی گرفته شود

\* اگر می خواهید ارتباطی سالم، منطقی و پربار داشته باشید، یادگیری مهارت های ارتباطی را جدی بگیرید. مهارت های ارتباطی فرصتی است برای تعیین چارچوب های زندگی مشترک و پاسخ مثبت دادن به احساسات و عواطف همسر. علامت این که کسی مهارت های ارتباطی کافی ندارد این است که معمولاً سخنان و رفتارهای نسنجیده هر چند کوچک و به شوخی دارد که می تواند یک دلخوری بزرگ به وجود آورد و شیرینی روابط را کم کند.

\* ارتباط با همسر و خانواده اش به طور مستقیم یا غیرمستقیم به صورت کلامی و غیرکلامی، آگاهانه یا ناآگاهانه، انتقال دهنده پیامی است، پس بیندیشید که هر بار چه پیامی می دهید.

\* برای آن که به وظایف شغلی، تحصیلی و خانوادگی شما لطمه نخورد، برای ملاقات هایتان برنامه داشته باشید.

\* با شنیدن صحبت های همسران، ارزیابی هدایای او، انتخاب هایش، (نوع و رنگ لباس، کتاب ها و...) علاقه ها، سلیقه ها، احساسات، عواطف و نقاط حساس شخصیت او را پیدا کنید.

\* رفتار احترام آمیز، بهترین شیوه حفظ حریم های فردی - اجتماعی و مقدمه ارتباط مثبت است.

\* یکی از عوامل مهم تعیین کننده جایگاه اجتماعی شما، رفتارهای پسندیده و محترمانه با اطرافیان تان است.

\* اگر می خواهید روانی با نشاط، فکری سالم و خاطری آسوده داشته باشید با همسران صادقانه، محترمانه و دوستانه رفتار کنید.

\* در برخورد با همسران، صداقت را سرلوحه رفتار و گفتار خود قرار دهید. «صداقت است که آدمی را نیکوکار می کند و نیکوکار به بهشت راه پیدا می کند». همسران صادق، دروغ نمی گویند و دورویی نمی کنند و به وعده های خود عمل می کنند در حالی که ملزم به گفتن همه چیز هم نیستند.

\* در صورتی که به خصوصیت مثبت همسران به صورتی برجسته بنگرید همیشه به او وفادار خواهید ماند.

\* سخنانی که بین شما و همسران ردوبدل می شود، امانت است. برای استحکام زندگی باید امانتدار یکدیگر باشید.

\* انسان طالب زیبایی است و زیبایی طلبی، مقدمه ارتباط؛ پس شما زوج های جوان نیز با آراستن و پیراستن خود برای یکدیگر با هم رابطه ای سازنده و محترمانه برقرار کنید.

\* درباره مسائل خصوصی همسران بیهوده کنجکاوی نکنید؛ زیرا این گونه رفتار کردن می تواند موجب لجبازی، بی اعتمادی و پنهان کاری او شود.

\* بی دلیل در گذشته همسران کنکاش نکنید، حال را ببینید و آن را سرمایه آینده ای روشن قرار دهید.

\* شما دو چشم و دو گوش ولی یک زبان دارید پس بیشتر بنگرید و بشنوید و در مقابل کمتر سخن بگویید؛ زیرا با پر حرفی برخی رازها و عیب ها آشکار و زمینه کدورت ها فراهم می شود. موقع شناسی در سخن گفتن مهارتی است که با تجربه ، بیشتر شنیدن و کمتر گفتن به دست می آید.

\* تعریف، تمجید و انتقاد شمشیرهای دو لبه ای هستند که باید به موقع و بر اساس ظرفیت همسران به کار گرفته شود.

### شناخت در دوران عقد؛ چگونه؟!

اما فکر می کنید چطور می توانید دوران عقد را به یک دوران شناخت دقیق تبدیل کنید تا در ادامه، زندگی مشترک موفقیت داشته باشید؟

به طور کلی شناخت در این دوران شامل بعد عینی و غیر عینی است. بعد عینی شامل بررسی طبقه اجتماعی، تحصیلات، سن، مسائل اقتصادی و ... است که مسلماً در دوران خواستگاری و تحقیقات قبل از ازدواج بررسی شده است و تنها در دوران عقد نیاز به تکمیل بیشتر دارد.

اما آنچه که بررسی اش در این دوران بسیار مهم تر به نظر می رسد، شناخت غیر عینی است که شامل لایه های زیرین شخصیت همسران و ابعاد اخلاقی و روانی و حتی اعتقادی او می شود. چنین شناختی در سایه معاشرت بیشتر با او و خانواده اش به دست می آید و به شما نشان می دهد که آیا طرف مقابل

تان نسبت به ادعاهایی که در دوران خواستگاری داشته است صداقت لازم را دارد یا خیر؟

در این معاشرت ها دو طرف با فرهنگ و اخلاق یکدیگر بیشتر آشنا می شوند و می توانند از طریق دید و بازدید با خانواده همسر و اقوام نزدیک او، بخشی از مسائلی را که همسرشان با آن ها رو به رو بوده است ارزیابی کنند. این ارزیابی در آینده آن ها بسیار تاثیر گذار خواهد بود. در حقیقت می توان گفت که شناخت حاصل از جلسات خواستگاری و قبل از ازدواج برای انتخاب کردن آگاهانه همسر است و شناخت دوران عقد برای ایجاد تفاهم و سازگاری بیشتر در زندگی مشترک.

منبع: سلامت نیوز





### علت توی رای چچدای ی درس ال ی ای آغزای ن زندگی

عجهی ی درس صریه واد آج وکي اعت مشد التی سا ت آج د آس دبش ای ص د آج چچی یی لقی صم لنع، تل و غ ج غی، عاطفی ل عقی. تل و غ ج غی معم لادوی عی ش ا اع بل تطبق هی فلت ذل ویش ای س عی ذی بتل و غ عقلی ب بطفی تهریه یی شتری بص اعت، ش چ ذویت ای عی لم ی سا مشخ - کش دهرش ای طی ه اند ث غت تفتن چی بت ش ت فب ت اعت لی ث ط س کیل ی آه بل س ص ب و چچی اذافش اندس عی صریش ۰۲ ع بل ب عضل ل فب ت ب فب ح ش ث ب ن لس ذ. لئی فلش اندس عی یی عی صریه یی تقوی ن ص د آج هی گی ش ذ هی ت ای تا ط بس داشت ک پ ظرا گذشت چ ع بل اح غ بط ک ذ ک ت طلب س انتب و صریه زندگی و غ ش لوی فغ ش کش د اعت هی ه ص عی عی صریش. مشد ال ن ب س صریه یی هی ش د

### سال ی ای پستن ش

اص ع ی گیش ع بل بتل واد آج، ع بل بی ی شت نش اعت. مطالعات نشلی دا د اعت دس فخریه دی اص طلاق ب دس طی ع بل ب فلت بق هی فلت ذ دس طی ص ه ب ص ص ج دس ح بل ش ب خ تی زگی ب عادات ی ک گیش ذ اص ای ح ب ک نفی حل ه غی ل فاش ب لک ب ب فب ت س ل د، ت ل و ح ب ل و ی د ص ل گ ش ف ش ش ش ج د ه ش ک ل ب ن ت ف ل ک داشت ب ش ش ع ش س ا ح ل ت ت ف ل ک و ی س ع ذ.

ت ش خ و اص مشد ال تسر ط ی ع بل بی الی ص د آج ب ع س ت اع ل ص ص ص ش ب، مشد الت ه ب دی م ل و ح ب ط ث ب خ ب ا د ب خویفب ذای ت ش خی س ر ب ط ن ناشی ی.

ت ش غ ب س و اص ص ج ب ل ح ل ص ر ص د آج چ ش ن خ ن س س ی ا ح ل ف ا ت ف ت ب ت ث ب ی ک ت ب ن لس ذ هی ت ذ ذ ل ی ب ظ ر ص د آج بق ن خ ف ب ت د س ا ر ز ش ب ه ی ذ خ د هی ش ذ گ ش و ی ت ا ذ آ س ا ب ی ذ ت گ ی ش ت ف ب ت عی ن د س ر غ و ل ی ط ل ج و ل ه ز ت، ی ع ب ع ت، ش غ ل ح پ و ش ش هی ت ا ذ مشد ال ت و ی د ی س ن ا ب ع ت ش د.

ا ح ل ف ن ت ش ع ش خ ش ب ش دی پ ل ل ص ق ت ش ر ی مشد ال ت ص ص ج ب ن ی ب ص ر ص د آج ش د اعت ب ت ا ط بس ات ت ف ب ت د س و ا ی ب س ب ت ا ی د س و ذ ی ش ی ت ف ب ل ی ت ب ع ت ش ر ص د ل خ س ی هی ش د.

### نقش خنل وده ی

اص د آج ت ب ع ت گ س ت ر ش ض ا د ال ا م هی ش د ک عی غ ی و ع ی ت ی غ ی عی عی س ل ش ای ه ب ت ل و ی عی هی ای آس د ا ه ب ل ص ط ر ف گیش و ی گ س ت ر ش هی ت ا ذ ا م ل ی غ ی س و اص ا ض ط ر ا ة ب ش د ت خ ق ص ا گ ش ع ر ط ی د ا ه ب د ج ف ل ص ج ب ت ی ک و اص ال ا ض د ی ک ت ی ت ی ک و اص ال ف ی ( پ ی ش ف ت ش د ت ا ن س ا ت ط ای خ ت ف ب ی ت ش ل و ی ک ذ.

ت ش خ و اص ال ف ی ت ع ض ی هی ت ا ل ص د ا ح ل ص د ش ی س ال ج ل ک ذ و ی ز ی ش ف ت ی ک ب ل هی ت ا ذ د س خ ی ع ی ع بل ب و اص د آج ا م ل ا ح ل ف ا ت د س گ ش ی ب ی غ ی س ی ش د. س ر ب ط ر ب ش و ی ی ض ر ط ل ک ل م ث ب ص ت و ی ه غ ی ل ی اعت ک ص عی و ک ی اعت ش ای ه آج ش د.



نش ای بی غیبی و صوی شد شوی ج ای، آلهی اسضبط طن ناوقی فی غیبس پیش اعش ط تنصر ا خ افث د. طن جول ع امل ث ج د آس ذی ط ه غی لگب ج دا ال باکب فی ضی بدس عی اعث لکس گ شه کبیس دس ط قیس فلش الی شرایس هگی ش دلز لثب سب تا ط بس ات بدس عی دس ط یوصی دس ر ی ای ب شکلی شفت اعث کب عثش ص اعش طس ای ب هی شد.

چ لید کرد؟

اگش ه غیل می مثلث ه اوردکش شد ذعش ای شمادش د ع بص شد ذ اعث، گش ای ج ب بق لکب س بی ویش ای نش طن فکش دی ط ی مشکلات ج د لس دل ول ج ل ص شعی ضی پی لکش دی مشکل افلی ویشی و ی غیل اعث:

ثب و غش خ د ف ح ت س عی کؤذ علت افلی ویشی علاقه شنی اش نحص گی مشترکی س لثب یذ، شد ذ فعالث دی ل ضرب تکش دی هشوی س ر ح غب عت و غ شت ب یوصی او بتخصی طیشش خ س لس اعث. اگش ی اح غب ط ک ذک شمات ا دلمشغلی بیش او ت هی فؤذ دس ف نرف غ مشکل یغی ذ ثب شعواکب س ی خ لکش دس فسیتی ک مشکل هری غش اذاف س ل ص ب باشش س عی اذاف ج فیذ پی لکش دی لبط ممش ک ت شرب مروض ویش ای دعی ویشی ت ای ب هی تا ذت ش دق ش گ لای ض ل ه ذ ث د ذ دس ط ش داشت بائوذ ک ی چک غی ل ه ه ب ط ب ک تا ط بس ات خ اعث بی شمای غت شت بش ط ی پذیرفت ت بی شذ قی انقب دی کوک هی ک ذ ک آس امش ویشی شتری س ت شت اسضبط نش ط ب و غ شت بش ط شری کؤذ.

گفت و گو ویدی

گفت گکش دی هشوی س ال ی ت ب ه بل ی ی لجدی ککش ب ه ل ی هشوی س ح ه ض ای خ ش جکش دی پل هی تا لصر ش ص اصلا ف ات دس ط یوصی ت کبذ. ش چ ل نس ل ه لفتش ط ی کب س سا ا هم دی ن ت نوی وض ای طری ش ص مشد ال تپی ش گش یکش دی ل ذ.

ت ظن این طب ثب خباً دُب ا هشی و ن ت شمار هی ط ذ. ثب د داشت بائوذ شما خباً دِ ج فیذی تشکیل دا دِ ط ذ.

ثب ضی ا دِ خ د شوی غیبی ویشی کؤذ ل ی دس عی ح بل هشوی ویشی ای خ د ا ب دس ط ش تگی شری ذ دس دد لکش دی ضد خباً دِ ب ت دت شرایس او بتگی ویشی ویشی ویشی دوش شم ش و ی لس دت ب س ر ی ط س ر تا خ شری تهی کؤذ.

هشوی س هغی ل ص اشی ویشی کؤذ شری ص س ش ی بائوذ اص خ اعث ب گش ای بی ویشی دس ط یوصی س ر ت فس تفس فعت ن ف ح ت کؤذ دس فس تی ک ا ال عات شما کب فی اعث تگب ه بی معتبر یا مشاس رای لس ای ت شری دس ط یوصی هس اجعه کؤذ.

فش ا هوش کؤذ ش شذ قی خ ق فب ت خ بص خ نس ا لس د، پظت لاش کؤذ نش شرایس اسضبط مبعث هت شت ب و غ شت بی اس لیشتر بسب عی ذ علت لغش دی ی س اص ویشی ج شری ذ. مراجعت ی ک مشاس خباً یغی س ویشی ویشی س ر ی ط ش طرف هی ک ذ ت شمادس حل مکتله یوصی هی ع ب ذ بی ذ گشفتی مشکل تفتعی ک اذا ح ی حل هغی ل هت بشه ج ذی ت ش شنی ای ب هی شد. ه ج غ: ش ایعی

## تلخ و شیرین های دوران نامزدی



از مهم ترین و حساس ترین دوران زندگی است. دلیلش هم این **دوران نامزدی** است که بجز شیرینی، چگونگی برخورد و عملکرد افراد در این دوران قانون اساسی زندگی مشترک آینده شان را رقم می زند. بنابراین اگر کمی پا کج بگذارید یا خطا کنید، ممکن است روزهای خوش نامزدی و حتی بعد از آن را تلخ و سیاه کنید.

بابک رهبری - روان شناس بالینی و عضو انجمن علمی روان شناسی بالینی - درباره دوران نامزدی می گوید: دوران نامزدی، بهترین فرصت برای محک زدن روابط آینده است. اگرچه این دوران در مقایسه با زندگی زیر یک سقف خیلی سطحی است، اما به هر حال مشتمل نمونه خروار است و اگر در دوران نامزدی تان با مشکلاتی روبه رو بودید، به احتمال قریب به یقین همین مشکلات به صورت تشدید یافته ای به زندگی مشترکتان هم راه پیدا می کند، مگر این که از همین حالا به فکر اصلاح خود و رابطه دو نفره تان باشید.

### • چگونه رفتار کنیم؟

همه ما در دوران نامزدی ممکن است اشتباهاتی کنیم، اگر اشتباهات کوچک باشد قابل جبران است، اما اشتباهات بسیار بزرگ قابل جبران نیست. در این باره رهبری می گوید: زن یا شوهر گاهی تصور می کنند باید برای این که نشان

دهند با هم توافق دارند از خواسته های خود چشم پوشی کنند که این خیلی اشتباه است و در آینده به روابط آسیب می رساند.

وی ادامه می دهد: دوران نامزدی، بهترین فرصت برای محک زدن روابط آینده است. اگرچه این دوران در مقایسه با زندگی زیر یک سقف خیلی سطحی است، اما به هر حال مشتم نمونه خروار است و اگر در دوران نامزدی با مشکلاتی رو به رو بودید، به احتمال قریب به یقین همین مشکلات به صورت تشدید یافته ای به زندگی مشترکتان هم راه پیدا می کنند، مگر این که از همین حالا به فکر اصلاح خود و رابطه دو نفره تان باشید.

درست است که ما باید با همسر آینده مان روراست باشیم، اما دلیلی ندارد که وی بداند مثلا پسرخاله ما شش سال پیش از ما خواستگاری کرده یا ما در هفده سالگی به دختر همسایه مان علاقه مند شده بودیم. البته اگر مساله جدی مانند نامزدی قبلی وجود داشته حتما باید عنوان شود، اما مطرح کردن موارد عاطفی که اهمیت چندانی نداشته، تنها موجب بی اعتمادی طرف مقابل شده و ممکن است وی از این مساله به عنوان نقطه ضعف شما استفاده کند.

بابک رهبری معتقد است شاید شما تصور کنید آشنا شدن با فرد ایده آل تان برای خوشبختی شما کافی است و دیگر نیازی نیست زمانی را به خانواده یا دوستانتان اختصاص دهید، شاید هم دخالت خانواده و دوستان در مورد رابطه شما و نامزدتان باعث شده چنین تصمیمی اتخاذ کنید. به هر حال، دلیل این تصمیم هرچه باشد، دلیل درستی نیست.

افراد بویژه در اوایل زندگی مشترک برای حل مشکلات خود به یک شبکه حمایت اجتماعی قوی نیاز دارند؛ شبکه ای که اعضای خانواده و دوستان قدیمی از مهم ترین اعضای آن به شمار می روند. شما با تقسیم وقت خود و اختصاص دادن بخشی از آن به خانواده و دوستانتان، به آنها نشان می دهید هنوز هم برای شما مهم بوده و به آنها در کنار آمدن با این تغییر کمک می کنید.

نکته: گاهی افراد متوجه تفاوت های اساسی و مشکلات در طرف مقابل می شوند، اما چون فکر می کنند می توانند او را تغییر دهند این مسائل را نادیده

می گیرند اما همان طور که قبلا هم اشاره کردیم کسی را برای ازدواج انتخاب کنید که او را همان طور که هست بدون هیچ تغییری می پذیرید

گاهی افراد دوره آشنایی را طی می کنند، اما با وجود مشکلات به دلیل قضاوت منفی مردم در مورد خود، آنها را نادیده می گیرند. گاهی افراد پیش از این که از همدیگر شناخت پیدا کنند، قول ازدواج می دهند و برای خود تعهد ایجاد می کنند. برخی اوقات حتی اگر طرف مقابل درخواست زمان بیشتر برای آشنایی را از آنها بکند، او را متهم به زیر پا گذاشتن تعهد می کنند.

### • چقدر نامزد بمانیم؟

دوران آشنایی و نامزدی چه مدت باید باشد؟ شش ماه؟ یک سال؟ در این باره بابک رهبری می گوید: همان طور که داشتن دوران آشنایی کوتاه مدت توصیه نمی شود، طولانی شدن دوران آشنایی هم تبعات منفی دارد که از مهم ترین آنها می توان به از دست دادن تمایل و انگیزه طرفین برای ازدواج، احتمال افزایش دخالت والدین و حساس شدن طرفین و به تبع آن، افزایش توقعات و تعارض ها اشاره کرد.

### • ۸ اشتباه مهم

- نامزد شما همکاران نیست که اشتباهات کاری اش را با صراحت و جدیت یادآوری کنید. درباره نامزد و همسر، فقط پیشنهاد وجود دارد، حتی جایی که می خواهید انتقاد کنید باید پیشنهاد دهید. یادتان باشد صحبت کردن درباره کلیات خیلی بهتر از صحبت کردن درباره جزئیات است.

- همسر آینده شما انتظار دارد وقت بیشتری برای با هم بودنتان بگذارید و برای شناخت همدیگر، واکندن سنگ های هم و آشنا شدن با اخلاق یکدیگر اهمیت قائل شوید. اگر قرار باشد بیشتر وقتتان را با کار، دوستان یا درگیری های شخصی تان بگذرانید، هیچ قدم مثبتی برای شناخت همدیگر و آمادگی برای زندگی برنداشته اید.

- نامزد شما دوست دارد شما را آراسته و زیبا ببیند. باور کنید نامرتب بودن شما چیزی به ارزش های وجودی تان اضافه نمی کند. البته این به معنای از آن طرف بام افتادن نیست.

- قرارها، تلفن ها، رفت و آمد و جیک و پیک همسرتان را زیر نظر نگیرید. روی مکالمات او با خانواده اش، دوستان یا همکارانش ریز نشوید و مرتب سوال و جواب نکنید. مگر آن که بخواهید در همان لحظه نامزدی تان را مختومه اعلام کنید و زندگی آینده تان را از دست بدهید.

- ممکن است در روزهای اول، شما سوگلی خانواده همسرتان باشید که در هر مهمانی باید حضور پیدا کرده و زیر ذره بین عمه، عمو، خاله و دایی نامزدتان قرار بگیرید. همسرتان را به دلیل این که مجبورید در جمع خانواده او حاضر شوید سرزنش نکنید و اگر کلافه شدید، سعی نکنید این کلافگی را به نامزدتان نشان دهید یا بیان کنید.

- بعضی از افراد به علت این که بتوانند علاقه طرف مقابل را به خود جلب کنند، سعی می کنند بعضی از رفتارهایشان را تغییر دهند. البته تغییر دادن رفتار فی نفسه کار بدی نیست، اما اگر قصد ما این باشد که فقط در دوران آشنایی این کار را انجام داده و بعد از ازدواج به روال خود برگردیم یا به عبارتی برای مدتی نقش بازی کنیم، این کار ما نوعی فریب محسوب شده و بعدها موجب بروز مشکلات بزرگی در زندگی مشترک می شود.

گاهی هم بدون این که هیچ علاقه و جذابیتی باشد به فکر ایجاد تفاهم هستیم و فکر می کنیم با ازدواج علاقه ایجاد می شود. همان طور که تنها با علاقه نمی توان تفاهم ایجاد کرد تنها با تفاهم هم نمی توان انتظار علاقه و جذابیت داشت. تفاهم مهم است، اما علاقه، تعهد و تفاهم در کنار همدیگر است که به ازدواج موفق منجر می شود.

گاهی افراد متوجه تفاوت های اساسی و مشکلات در طرف مقابل می شوند، اما چون فکر می کنند می توانند او را تغییر دهند این مسائل را نادیده می

گیرند، اما همان طور که قبلا هم اشاره کردیم کسی را برای ازدواج انتخاب کنید که او را همان طور که هست بدون هیچ تغییری می پذیرید.

### • مشکلات را حل کنید نه جذب!

بابک رهبری می گوید: آنجا که شما و نامزدتان تازه با هم آشنا شده اید، طبیعی است که در مورد بعضی از مسائل زندگی با هم کمی تعارض و اختلاف نظر داشته باشید، اما نکته مهم این است که هیچ مشکلی با گذشت زمان خودبه خود حل نمی شود. درست است که شما با گذشت زمان به اخلاق و روحیات نامزدتان بیشتر آشنا می شوید، اما آشنایی به تنهایی برای حل مسائل کافی نیست، تنها در صورتی که شیوه های حل تعارض را با نامزدتان تمرین کنید، می توانید به داشتن یک زندگی مشترک موفقیت آمیز امیدوار باشید.

به گفته این کارشناس، اگر در مواردی نظر نامزدتان با شما متفاوت است از روش اولویت بندی کمک بگیرید. ببینید از کدامیک از این خواسته ها می توانید بگذرید و کدامیک برایتان کلیدی تر است. اگر همه خواسته های خودتان برایتان مهم باشد و همه گفته های او بی اهمیت، هیچ اتفاق خوبی در انتظار رابطه شما نخواهد بود. یادتان نرود اگر می پذیرید از چیزی بگذرید، حق ندارید از این لحظه به بعد همسرتان را به خاطر گذشتتان زیر سوال ببرید.

منبع: [jamejamonline.ir](http://jamejamonline.ir)



## از روابط نامزدی خود راضی هستید؟

یکی از مسائل مهم ازدواج، دوران عقد و نامزدی است. دورانی که چه بسا از شیرین ترین و به یاد ماندنی ترین روزهای تمام عمر هر زوجی محسوب می شود. ولی به راستی این دوران

برای چه کاری پیش بینی شده است. وقت چه کاری است؟ چه کارهایی را باید...! در این دوران انجام داد و چه کارهایی را نه؟

ملاقات و گفتگو و دیدار زوجین در این دوران نه تنها به آرامش روحی و ایجاد فضای مناسب برای شناخت بیشتر در روابط نامزدی کمک می کند، بلکه مجال بیشتری را برای نزدیکی خانواده های دو طرف نیز فراهم می سازد. بنابراین رعایت برخی نکات در ملاقات ها می تواند به مفید بودن روابط نامزدی کمک کند.

### دیدارها در روابط نامزدی

در روابط نامزدی، دو طرف باید قبل از هر چیز، جهت قرار ملاقات ها با هم به توافق برسند. البته بهتر است که خانواده ها را در جریان توافق خود قرار دهند. چرا که خانواده عروس باید از زمان حضور دامادشان مطلع باشد تا آمادگی لازم جهت پذیرایی را داشته باشد و آقای داماد با عدم هماهنگی و احیاناً نامناسب بودن اوضاع ظاهری عروس خانم روبرو نشود. پس اعلام تلفنی قبل از به راه افتادن کاری بسیار به جاست.

### وضع ظاهری در روابط نامزدی

رسیدگی به وضع ظاهری برای داماد در دیدار عروس خانم لازم است. پس آقایان اصلاح موهای سر، مرتب و تمیز بودن لباس و استفاده از عطر مورد علاقه عروس خانم را فراموش نکنند. عروس خانم هم بهتر است لباسی را بپوشد که به قول معروف بیشتر به او می آید و با آن از جذابیت بیشتری برخوردار می شود.



## ولخرجی در روابط نامزدی

اگر قرار است با نامزد خود به گردش بروید، حتماً به اندازه کافی پول بردارید. چرا که در این دوران خانم‌ها به شدت نگران خست مردها هستند. در غیر این صورت عروس خانم با خود می‌گوید: «سالی که نکوست از بهارش پیداست.»

## در روابط نامزدی چه بگوئیم؟

قبل از دیدار دو نفره، باید ملاقات و گفتگو و احوالپرسی با خانواده عروس یا داماد صورت گیرد، آن هم با عباراتی گرم و صمیمانه که حکایت از شدت علاقه برای دیدار خانواده دارد.

تعریف کردن از یکدیگر، نوع رفتار، لباس و وضعیت ظاهری یکدیگر بر جذابیت روابط نامزدی و دیدارها می‌افزاید. پس صرفه جویی نکنید و احساسات خود را به زبان بیاورید. بهتر است بیان این احساسات به زیباترین شکل موجود صورت گیرد. به طوری که زوجین یادآوری آن را برای سالیان دراز، قوت قلب خود قرار دهند. پس در این موضع، سکوت نمی‌تواند معنای خوبی داشته باشد. چرا که گاه سکوت کردن نشانه تردید داشتن تلقی می‌شود.

به خاطر داشته باشید که اگر یکی یا هر دوی شما کلاً فردی کم حرف و ساکت هستید، حتماً در اولین جلسه ملاقات این خصوصیت را بیان کنید تا سبب نگرانی طرف مقابل نشود. پس، از صراحت لهجه یا به اصلاح «رک بودن» و جملات ابهام آمیز بپرهیزید. بعضی از زوجین، از پر حرف بودن طرف مقابل گله می‌کنند و می‌گویند: که ایشان اصلاً مجال صحبت کردن به من را نمی‌دهد. پس گفتگویی در روابط نامزدی خوب است که به طور متناوب باشد، یعنی یکی گوینده باشد و دیگری سکوت کند و برعکس.

نکته مهم دیگری که در این گفتگوها اساسی است، رعایت صداقت است. دروغ گفتن از لطف کلام می‌کاهد و تداوم زندگی مشترک را به مخاطره می‌اندازد. اگر زوجین بدانند که دروغگویی تا چه حد مبنای زندگی مشترک را متزلزل می‌سازد، هرگز دروغ نمی‌گویند. در این پروسه به خاطر داشته باشید که



همسرتان را آن طور که هست بپذیرید و با تحقیر او موجبات دروغ‌گویی او را فراهم نکنید.

### هدیه مناسب در روابط نامزدی

خرید هدیه مناسب یا گل، برای عروس خانم سبب خشنودی او شده و روابط نامزدی را محکم تر می کند. ولی اگر در شرایط خاصی قادر به تهیه آن نیستید، حتماً به عروس خانم بگویید که چنین قصدی داشتید.

به خاطر داشته باشید: همسری که زودتر از دیگری، از علایق و سلیقه های همسرش مطلع می شود، موفق تر است. راستی یادم رفت بگویم: حتماً روی بسته بندی کادو را با جمله " دوستت دارم " زینت دهید! (البته این را خودتان می دانستید، این طور نیست؟)

### آیا در روابط نامزدی باید هر راستی را گفت؟

خیر؛ یکی از مشکلات جدی در زندگی مشترک از همین جا پیدا می شود. پس زوج جوان بدانند که فاش کردن اسرار خود و خانواده ضرورتی در روابط نامزدی ندارد و از هر راستی که ممکن است از علاقه یکدیگر بکاهد، حتماً پرهیز کنند. تنها راستی‌هایی را بیان کنید که ندانستن آن در زندگی آینده تاثیر منفی میگذارد و نامزد شما حق دارد که آنرا بداند.

خانمی گفت خودم زندگی خودم را تباه کردم. از او پرسیدم چرا؟ او اضافه کرد: در روزهای نامزدی اوقات خوشی را با هم می گذرانیدیم تا این که صداقت من گل کرد و به نامزدم گفتم من قبل از تو چهار سال و اندی با یک پسر دوست بودم و آن را از تو پنهان کرده بودم. از او پرسیدم او چه کرد؟ گفت: کار خاصی نکرد. ما با هم زندگی کردیم ولی فکر می کنم روزهای خوش من در همان چند ماه اول خلاصه شد...!

### پرهیز از مقایسه همسر با دیگران در روابط نامزدی

اگر چه مقایسه ها ممکن است بر اساس نیت خیر و به قصد اصلاح طرف مقابل انجام شود، اما بهتر است از روش های مناسب تری جهت تغییر و اصلاح فرد بهره گرفته شود.



### پرهیز از طولانی شدن زیاد دوره نامزدی

یکی از مسائلی که گاه باعث می شود دوران نامزدی و عقد به ازدواج ختم نشود، طولانی شدن بیش از حد روابط نامزدی است. به ویژه وقتی که زوجین از تجربیات کمتری برخوردار باشند و عوامل تشدید کننده ای همچون مداخلات خانواده نیز در کار باشد. نگرانی، احساس بلاتکلیفی، تکرر خاطر دختر و خانواده او از وضعیت موجود و خدای ناکرده به هم خوردن نامزدی از عوارض نامزدی طولانی است.

### محبت متقابل در روابط نامزدی

وجود نگرش های غلط، یکی از موانع محبت است. مثلاً دیده می شود که برخی می گویند اگر به همسر خود محبت کنیم، سوءاستفاده می کند، توقعات او بالا می رود یا حساب نمی برد! لذا از اظهار محبت دریغ می کنند. مراد از محبت، محبت افراطی نیست و محبت به جا و به اندازه در هر زمان و در هر کجا و در هر سن و سالی به خصوص در روابط نامزدی و بعد از آن لازم است.

منبع: صدای سلامت/الهام واعظ

### سرزنش اینجا ممنوع است

یکی از رفتارهای مخربی که اثرات زیان آور و جبران ناپذیری بر روابط بین همسران جوان به خصوص در دوران عقد دارد، سرزنش و تحقیر و خرد کردن شخصیت یکدیگر است.

صد بار گفتم این کار رو نکن! گوش نکردی حالا بکش! تو همین دیگه!  
 امی دونستم این جور می شه... بفرما اینم نتیجه ی هنر جناب عالی

یکی از رفتارهای مخربی که اثرات زیان آور و جبران ناپذیری بر روابط بین همسران جوان به خصوص در دوران عقد دارد، سرزنش و تحقیر و خرد کردن شخصیت یکدیگر است. حتماً برای شما هم پیش آمده که اشتباهی کرده اید و به خاطر

عمل اشتباه شما اتفاقات ناراحت کننده‌ای افتاده و مشکلاتی رخ داده که خودتان هم نمی‌خواستید اتفاق بیفتد. حال تصور کنید در وضعیتی هستید که می‌دانید اشتباه کرده‌اید و اشتباه‌تان را قبول دارید. در همین اوضاع و احوال یک نفر مدام عمل یا سخن اشتباه شما را به رخ‌تان بکشد و هر لحظه به شما یادآوری کند که " می‌بینی؟ خطای تو باعث بوجود آمدن این اوضاع شد!" و " اگر کمی فکر می‌کردی این‌طور نمی‌شد" و .... واقعاً در این اوضاع چه حالی می‌شوید؟

اگر همه‌ی ما می‌توانستیم گاهی خودمان را به جای طرف مقابل‌مان بگذاریم، شاید خیلی از مشکلات و مسائل لاینحل زندگی هرگز اتفاق نمی‌افتاد. سرزنش و سرکوفت زدن به یکدیگر خصوصاً در دوران عقد و نامزدی یکی از بزرگ‌ترین آفت‌های زندگی زناشویی به شمار می‌رود. زوج جوانی که تازه عقد کرده‌اند و هنوز به خصوصیات اخلاقی و رفتاری یکدیگر آگاه نیستند، مسلماً مدتی طول می‌کشد تا به درک درستی از رابطه‌شان برسند و در طی این مدت هر لحظه ممکن است بین آن‌ها سوءتفاهم یا دلخوری پیش بیاید که ناشی از عدم شناخت درست آن‌ها از یکدیگر است. حال تصور کنید زن یا شوهر به محض پیش آمدن کوچک‌ترین مشکل یا اشتباهی از جانب طرف مقابل، شروع به سرزنش او کرده و بارها و بارها چه در روابط خصوصی‌شان و چه در جمع خانواده و دوستان و... مدام اشتباه همسرش را به روی او بیاورد و تکرار کند و او را مورد تمسخر قرار دهد و... به نظر شما چه بر سر طرف مقابل این رابطه می‌آید؟ در بهترین حالت ممکن، او اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد و نه تنها نمی‌تواند رفتار اشتباهش را اصلاح کند، بلکه به دلیل عدم اعتماد به نفس ممکن است روز به روز بدتر شود و از ترس این‌که نکند اشتباهی مرتکب شود کم‌کم به این نتیجه برسد که بهتر است دست به هیچ کاری نزنند و به این ترتیب تبدیل به انسانی ضعیف‌النفس و منفعل شود که هم خود و هم اطرافیانش او را موجودی ترسو و بی‌اعتماد به نفس تلقی کنند.

رابطه‌ای که مدام در آن سرزنش و سرکوفت نسبت به یکدیگر وجود دارد، رابطه‌ای متزلزل و ناپایدار است که هر لحظه امکان گسست و از هم پاشیدگی در آن وجود دارد. زن و شوهری که مدام در حال ایراد گرفتن از یکدیگر و یادآوری اشتباهات گذشته‌شان به هم هستند، دچار نوعی کینه و دلخوری دائمی در

رابطه‌شان می‌شوند و مدام به دنبال نقطه‌ضعفی از دیگری هستند تا به قول معروف مچ‌گیری کنند و بدین وسیله، به خیال خودشان تلافی کنند و انتقام بگیرند! به نظر شما چنین رابطه‌ای به کجا خواهد انجامید؟

اگر در دوران عقد، بنای زندگی مشترک بر پایه‌ی مهر و محبت استوار باشد و همسران به خصوص زوج‌های جوان با این تفکر تشکیل زندگی دهند که یکدیگر را برای رسیدن به کمال انسانی یاری کنند، مسلماً در صورت بروز اشتباه و خطایی از طرف مقابل بلافاصله سعی می‌کنند آن را بپوشانند و اجازه ندهند این اشتباه از رابطه‌ی دو نفره‌شان فراتر رود

خداوند در قرآن تشبیه بسیار زیبایی دارد آنجا که زن و شوهر را لباس یکدیگر می‌خواند. اولین و مهم‌ترین خاصیت لباس پوشانندگی است. پس فراموش نکنید شما لباس همسران هستید و مهم‌ترین وظیفه‌ی شما وقتی اشتباهی از او سر می‌زند، پوشاندن و مخفی نمودن آن اشتباه است. شک نکنید اگر با چنین تفکری در زندگی پیش بروید، بزرگترین خطاها و اشتباهات هم در چهار دیواری خانه و بین خودتان رفع و رجوع خواهد شد و هیچ‌کس جز شما و همسران از اشتباهات شما مطلع نخواهد شد.

منبع: کتاب مهارت‌های ارتباطی همسران



## اسرار زندگی مجردی مان را به نامزدمان بگوئیم یا نه؟

## اسرار زندگی مجردی مان را به نامزدمان بگوئیم یا نه؟

یکی از نکات بسیار مهم در جلسات خواستگاری این است که فرد تا چه حد می تواند اسرار زندگی خود را به فرد مقابل بیان نماید؟ آیا اگر خطا و اشتباهی یا مسئله ای در زندگی اش رخ داده است، اجازه دارد آن را با نامزدش مطرح کند یا نه؟ مبدا بیان این اسرار دست مایه ای برای سرکوب وی توسط همسرش در زندگی زناشویی آینده گردد؟

اسرار زندگی را می توان مانند مباحث امنیتی اطلاعات به چهار طبقه ( بکلی سری، سری، خیلی محرمانه و محرمانه ) تقسیم نمود. در زندگی نیز برای مسائل خود طبقه بندی داشته باشید.

۱ - در جلسات اول خواستگاری می توانید مسائلی را مطرح کنید که دیگران اطلاع و آگاهی دارند ولی خواستگار شما از آن بی اطلاع است. مثلاً در محل و فامیل همه می دانند شما با یک ازدواج غیر موفق روبرو بوده اید بهتر است این نکته را قبل از قرار خواستگاری به اطلاع فرد مورد نظر برسانید که اگر با شنیدن این موضوع نظرش تغییر می کند قبل از جلسات خواستگاری و ایجاد زحمات و مشکلات متوجه شود.

۲ - گاهی ازدواج تا مراحل پیش رفته است و بعد به دلایلی انجام نشده و در شناسنامه هم ثبت نشده و عروسی هم انجام نگرفته است در این شرایط لازم نیست قبل از خواستگاری اطلاع دهید ولی در آخر جلسه اول خواستگاری باید برای فرد تشریح کنید. برخی از اسرار را که جز خانواده شما کسی از آن اطلاع ندارد نباید در جلسات اول بیان کنید. شما می توانید در مراحل بعد و به میزان اعتمادی که به فرد مقابل پیدا کرده اید، او را از این اسرار مطلع سازید.

۳ - هرگز نباید از اشتباهات و لغزش هایی که در دوران مجردی انجام داده اید و کسی هم از آن باخبر نیست و شما نیز توبه کرده اید و یقیناً بعد از ازدواج هم همسرتان متوجه آن نخواهد شد، سخنی به میان بیاورید. زیرا گناهان و خطاها امری ما بین ما و خدای ماست، و هیچ کس اجازه ندارد آبروی خود را جلوی دیگران ببرد. علاوه بر این هرگز از فرد مقابل نخواهید که به اینگونه مسائل اشاره کند.

ولی اگر مسئله ای قبل از ازدواج برای شما پیش آمده و شما مرتکب جرم و خطایی شده اید و امکان بر ملاشدن آن را پس از ازدواج وجود دارد، باید حتماً به نحوی آن را برای فرد مقابل بیان کنید.

۴ - گفتن تمام جزئیات ( عصبانیت های موردی، بی نظمی های موردی، ضعف در مهارت های زندگی و... ) لازم نیست زیرا مفسده دارد و باعث نگرانی و ایجاد تردید می شود و زمینه وسوسه های شیطنانی را فراهم می آورد و ممکن است فرد مقابل اینگونه برداشت کند که مشکل بسیار بزرگ بوده و فقط قسمتی از آن گفته شده است. به همین ترتیب گفتن جزئیات و مسائلی که به زندگی مشترک مربوط نمی شود لازم نیست، پرسیدن از آنها نیز لزومی ندارد بنابراین پرسش درباره اینکه چه گناهی مرتکب شده ای؟، آیا دوست پسر یا دختر داشته ای؟، چند تا خواستگار برایت آمده است؟، به خواستگاری چند نفر رفته اید؟ و... لازم نیست و گاهی توهین و بی حرمتی به شمار می رود و پیامدهای منفی بسیاری دارد.

۵ - از گفتن عیبی که خواستگاریتان را به هم می زند، ابا نداشته باشید، چون در غیر این صورت خانه را در زمین سستی بنا کرده اید. عیبی که امکان دارد گفتن آن یک خواستگاری را به هم بزند، نگفتن آن یک زندگی را به هم خواهد زد .

۶ - اگر شما دارای نقص عضو یا بیماری هستید باید به طور کامل و به دور از ابهام در مورد شناخت نقص، ناتوانایی های آن و روش درمانش توضیح دهید. بهتر است در این موارد از پزشک بخواهید شرح بیماری شما را به طور دقیق و شفاف به زبان فارسی مکتوب بنویسد و آن را به فرد ارائه دهید و با معرفی پزشک خود از آنها بخواهید هرگونه سوالی که دارند از پزشک معالجتان بپرسند.

۷ - اگر فرد مقابل شما دارای نقص عضو یا بیماری است، نباید عجلوانه و ناآگاهانه تصمیم بگیرید، بلکه باید بر اساس میزان ظرفیت و تحمل خود یا فرد مقابل و به دور از هرگونه ترحمی تصمیم گیری کنید و هرگز به فکر تغییر اوضاع نباشید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده



## دامادهای همیشه در حال تحول!

به سیطره زنان در آمدن، ترس از زن ذلیلی، ترس از عدم پیشرفت در کار و پول به خاطر مسائل زندگی مشترک، رابطه بد خانواده با همسر و... باعث می شوند به محض پایان هیجانات مقدمات و مراسم ازدواج، افکار و نگرانی های مبهم در ذهن داماد، برای چگونگی شروع زندگی مشترک خود، موج بزند.

من سه سال است ازدواج کرده ام و فکر می کردم با ازدواج خیلی پیشرفت می کنم اما زخم دائم در همه کار من نظر می دهد و وقتی می بیند من جز گوش کردن هیچ کار خاص دیگری نمی کنم، بهم می ریزد و به من می گوید تو دوستم نداری! بعد هی کار من می شود منت کشی و ناز کشیدن

معمولا سرزنش و مواخذه ام می کند، به کار کردن من حساسیت نشان می دهد و مدام به من این حس را القاء می کند که قبل از ازدواج چهره ای دیگر از خودم به او نشان داده بودم...

## واقعا خودم هم سردرگم شده ام که آیا ازدواجم کار درستی بوده یا اشتباه؟!؟!!

و این سوال، خود پرسش بسیاری از مردان جوان و حتی میانسالی است که علیرغم گذشت چند سالی از زندگی و تجربه زندگی مشترک؛ هر از چند گاهی از خود می پرسند؟!!

## به راستی چرا این چنین است؟

به سیطره زنان در آمدن، ترس از زن ذلیلی، ترس از عدم پیشرفت در کار و پول به خاطر مسائل زندگی مشترک، پیر شدن زیر فشار کار و مسوولیت های زندگی،



رابطه بد خانواده با همسر و... باعث می شوند به محض پایان هیجانات مقدمات و مراسم ازدواج، افکار و نگرانی های مبهم در ذهن داماد، برای چگونگی شروع زندگی مشترک خود، موج زند؛ افکاری چون، "خوب، از حالا به بعد من و همسرم باید با هم باشیم و بچه دار شویم و تا دم مرگ با هم زندگی کنیم؟!" و متعاقب آن اندیشه هایی چون " اگر در این راه نتوانیم همسفران خوبی باشیم چه؟! اگر از هم رضایت نداشته باشیم چه؟! ، و ...ذهن مرد جوان را بیش از پیش به خود مشغول و حتی مغشوش می کند و لاجرم تازه داماد را آشفته!

حقیقت این است که آنها براحتی نمی توانند تمامی تعهدات، مسئولیتها و وظایف یک زندگی را به دوش بکشند و برای خو گرفتن به این نوع زندگی جدید، از چهار مرحله می گذرند تا بتوانند بر این مسئله چیره شوند:

### مرحله اول: زندگی شیرین و رویایی

این مدت نهایتاً یک یا دو سال ابتدایی شروع زندگیست، همسر این آقای داماد، شیرین ترین خاطرات را پشت سر می گذارد، البته این مسئله بطور عام صحت ندارد و به عنوان یک قانون نیست، چرا که برخی زوجها این دوران را در زمان کمتر و برخی دیگر تا مدتها در این حالت باقی می مانند، در این دوره مرد با نمایش نقش اصلی در زندگی و حکم سرپرستی و حمایت از همسر خود و القاء جملاتی چون، "من آقای خانه هستم و تو همسر منی!" خود را نشان می دهد، همسر جوان وی از این احساسات عاشقانه و دلنشین لذت می برد تا وقتی که اولین بچه آنها به دنیا می آید.

متأسفانه پس از سپری کردن این مراحل است که مرد با نشستن گرد پیری بر موهای خود، سرانجام می فهمد که همسر خود که در ابتدای جوانی با انداختن حلقه و سوگند برای تداوم عشق و زندگی مشترک برگزیده است، بهترین زن دنیاست!!



### مرحله دوم : شروع مشکلات اولیه

در این زمان که حدود ۲ الی ۳ سال بعد از شروع زندگی ایجاد می شود، مرد احساس می کند، که همسر وی مثل یک یاغی! تمام اختیارات، کنترل و آزادی شخصی او را تصاحب کرده است و تمام زمان و زندگی تحت دستورات و حمایت از همسرش پیش می رود. در اینجاست که وی برای " اثبات و ثبات آزادی خود " دم ناسازگاری را با بی

احترامی به همسر، بهانه جویی و ... آغاز می کند. روانشناسان به این مرحله، "بحران سال سوم" می گویند، او با گفتار و رفتارهای مخفیانه، پایه و اساس زندگی خود را رو به فروپاشی سوق می دهد.

### مرحله سوم: جنگ و فرار از خانه!

در این مرحله، مرد با بحث های مکرر و بی دلیل، پرخاشگری و محکوم کردن همسر خود، خانه را تبدیل به میدان جنگ می کند، در بیشتر مواقع دائما برای اثبات آزادی خود، در پی عشق و زندگی جدیدی می گردد، او در این مرحله تشنه آزادیست، البته باز هم تاکید می کنیم که این مسئله تنها وقتی زندگی را رو به ویرانی می کشاند که زوجین، هر دو بر اختلافات دامن زنده و هیچ یک، قدمی برای صبوری و اصلاح یکدیگر پیش نمی برند، در این میان اگر بچه ای داشته باشند، این ناهنجاری های محیط خانواده او را آزار می دهد.

برخی از شوهران تنها این حالات را بی منظور و تنها برای بهانه گیری نشان می دهند، در حالی که برآستی قصد ترک خانواده خود را ندارد، اما دریغ از آن که دیگر آن اعتماد سابق را در کانون خانواده ندارند و همواره با اتهامات و افکاری که خود او، باعث شکل گیری آنها در ذهن همسر خود شده اند، روبرو می شوند، در بیشتر مواقع، یکی از پایه های نابودی کانون خانواده، همین رفتار است.

### مرحله چهارم: زندگی دوباره شیرین می شود!

متأسفانه پس از سپری کردن این مراحل است که مرد با نشستن گرد پیری بر موهای خود، سرانجام می فهمد که همسر خود که در ابتدای جوانی با انداختن حلقه و سوگند برای تداوم عشق و زندگی مشترک برگزیده است، بهترین زن دنیاست!! وی با احساس حقارت و فروتنی، از ته دل به دنبال عشق دیرینه خود می گردد و در صدد این است که دوباره همان وظایف و مسئولیتهای ابتدای زندگی مشترک خود را حتی بیشتر، اتخاذ کند و یک جو سالم و ایده آل را در زندگی برپا کند، بهترین دوران وقتیست که با بزرگ شدن فرزندان و دیدن نوه های خود، سالهاست که در شادمانی و خوشبختی زندگی خود را ادامه داده اند.

در آخر باز هم تأکید می کنیم که تمامی مردان کم و بیش این مراحل را سپری کرده اند، و این مراحل شاید ۱۰۰٪ برای همه ی آنها صحت نداشته باشد.  
منابع: مردمان/وبلاگ علیرضا شیری همراه با اضافات/تبیان

## همه چیز درباره شروط ضمن عقد



از سال ۱۳۶۰ به بعد در سند ازدواج که از طرف اداره ثبت اسناد چاپ می‌شود شروطی به عنوان «شروط ضمن‌العقد» پیش‌بینی شد که سردفتر مکلف است آنها را برای زوجین قرائت و در صورت ضرورت مفهومشان **صیغه عقد** قبل از اجرای امضا نماید تا طرفین با آگاهی کامل ذیل شروط مورد قبول خود را امضا نمایند.

البته زوجین می‌توانند طبق ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی ایران علاوه بر شروط چاپ شده در قباله نکاحیه هر شرطی را که مایلند به عقدنامه اضافه کرده و با امضای خود آن را الزام آور کنند.

### شروط ضمن عقد

#### الف) شرط تحصیل

زوج، زوجه را در ادامه تحصیل تا هر مرحله که زوجه لازم بداند و در هر کجا که شرایط ایجاب نماید مخیر می‌سازد.

#### ب) شرط اشتغال

زوج، زوجه را در اشتغال به هر شغلی که مایل باشد، در هر کجا که شرایط ایجاب نماید مخیر می‌کند.

#### ج) شرط وکالت زوجه در صدور جواز خروج از کشور

زوج به زوجه، وکالت بلاعزل می‌دهد که با همه اختیارات قانونی بدون نیاز به اجازه شفاهی یا کتبی مجدد شوهر، از کشور خارج شود. تعیین مدت، مقصد و شرایط مربوط به مسافرت به خارج از کشور به صلاحدید خود زن است.

### **(د) شرط تقسیم اموال موجود میان شوهر و زن پس از جدایی**

زوج متعهد می‌شود هنگام جدایی - اعم از آن که به درخواست مرد باشد یا به درخواست زن - نیمی از دارایی موجود خود را - اعم از منقول و غیرمنقول که طی مدت ازدواج به دست آورده است - به زن منتقل نماید.

### **(ه) حضانت فرزندان پس از طلاق**

زوجین ضمن عقد خارج لازمی توافق نمودند اولویت در حضانت فرزند یا فرزندان مشترک در صورت طلاق با مادر خواهد بود. یا زوجین ضمن عقد خارج لازمی توافق نمودند حضانت فرزند یا فرزندان مشترک در صورت طلاق با هر کدام از والدین خواهد بود که بنا بر مصلحت طفل باشد. تعیین مصلحت طفل بر عهده کارشناس یا داور مرضی الطرفین خواهد بود.

دختر خانم یا آقا پسر باید سعی کنند که در شرایط مناسب به آرامی و نه با جنگ و دعوا در این رابطه با والدینشان صحبت کرده و آنها را برای موافقت با شروط ضمن عقد دختر و پسر راضی نمایند

### **(و) شرط وکالت مطلق زوجه در طلاق**

زوج به زوجه وکالت بلاعزل با حق توکیل به غیر می‌دهد تا زوجه در هر زمان و تحت هر شرایطی از جانب زوج اقدام به مطلقه نمودن خود از قید زوجیت زوج به هر طریق اعم از اخذ یا بذل مهریه نماید.

بسیاری از اوقات اتفاق می‌افتد که دختر و پسر یا همان عروس و داماد بر سر شروط ضمن عقد به توافقاتی می‌رسند اما در روز عقد و در محضر و یا حتی قبل از آن با مخالفت شدید خانواده‌ها به خصوص خانواده آقا پسر مواجه می‌شوند.

گرددند. در این مواقع معمولاً از والدین صحبت هایی چون: دختری که از همین ابتدا برای ازدواج و زندگی آینده اش شرط و شروط می گذارد، فرد مورد اطمینانی نیست، معلوم است که برای ما کیسه دوخته است، چه شرط هایی گذاشته اصلاً به درد زندگی نمی خورد و... بسیار شنیده می شود. در حالیکه سر و دختر کاملاً یکدیگر را پسندیده اند و حتی بهم دل بسته اند. حال راه حل این مشکل چیست؟ دختر خانم و آقا پسر در این مواقع چگونه باید عمل کنند تا مشکل حل گردد؟

**راهکار اول:** بسیاری معتقدند که در این مواقع دختر و پسر می توانند به دور از چشم پدر و مادر به توافق رسیده و آنها را در جریان این شروط قرار ندهند. بله این عملکرد نیز جزء راهکارهای این مشکل محسوب می گردد البته به شرطی که عروس و داماد یقین حاصل نمایند که خانواده هایشان هرگز و به هیچ وجه از این امر اطلاع نخواهند یافت.

**راهکار دوم:** صحبت کردن منطقی با خانواده است. دختر خانم یا آقا پسر باید سعی کنند که در شرایط مناسب به آرامی و نه با جنگ و دعوا در این رابطه با والدینشان صحبت کرده و آنها را به این امر راضی نمایند.

**راهکار سوم:** اگر والدین با صحبت فرزندشان راضی نشدند و رضایت به ازدواجشان ندادند در مرحله بعد باید از کمک و پیادرمیانی دیگران چون مشاوران متخصص یا بزرگان فامیل بهره ببرند.

**راهکار چهارم:** اگر سرسختی پدر و مادر در این زمینه به حدی بود که به هیچ وجه کوتاه نیامدند و دختر و پسر هم واقعاً به ازدواج با یکدیگر مصر بودند لازم است که خود عروس و داماد قدری از مواضعشان عقب نشینی نمایند. از قدیم گفته اند: «هر که طاووس خواهد جور هندوستان کشد.»

در این حالت اولاً دختر و پسر باید به یکدیگر اعتماد نموده و قول شفاهی فرد مقابل مبنی بر عمل به درخواستشان را بپذیرند. ثانیاً باید همه امور را ارزیابی و ارزشگذاری کنند و ببینند که آیا واقعاً ارزش دارد به خاطر فلان شرط از قید

داشتن فلان همسر بگذرند، بعد تصمیم بر ازدواج یا عدم ازدواج با فرد مقابل بگیرند.

منبع: تبیان



## با اشتباهات نامزدمان چه کنیم؟

بدون شک همه آدم‌ها هرچقدر هم که خوب و با تجربه باشند باز هم دچار اشتباهات کوچک و بزرگ می‌شوند. چه بسیار پدر و مادرها و پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها که پس از سال‌ها زندگی مشترک با یکدیگر هنوز هم اشتباهات بسیاری می‌کنند و همسرشان را از خود می‌رنجانند.

بدیهی است که ارتکاب به اشتباهات برای دختر و پسری که تازه با یکدیگر آشنا شده و عقد کرده‌اند و نسبت به روحیه و اخلاقیات نامزدشان آشنایی چندانی ندارند بسیار بیشتر از افرادی است که سال‌هاست با یکدیگر زندگی کرده‌اند و به قولی چم و خم یکدیگر را به خوبی می‌شناسند.

دختر خانم‌ها و آقا پسرهایی که تازه عقد کردند یا در شرف ازدواجید باید از همین ابتدای زندگی مشترکتان بیاموزید که اگر در زندگی‌تان و در رابطه با نامزدتان دچار اشتباهی شدید چه کارهایی انجام دهید تا شرایط به حالت عادی بازگردد.

### اشتباهات چندگونه‌اند

- اشتباهات کوچک: اشتباهاتی که با برخی از اقدامات ساده قابل جبران می‌باشند.

- اشتباهات بسیار بزرگ: اشتباهاتی که فرد برای جبران آنها باید بسیار تلاش کند. گاه حتی برخی از این اشتباهات از دید افراد غیر قابل جبران هم می‌باشند.

### راه‌های جبران اشتباهات



- پذیرش اشتباه: اولین مرحله جبران اشتباهات پذیرش خود اشتباه است. فرد باید ابتدا بپذیرد که کار یا فعالیتی که انجام داده اشتباه بوده و به همین دلیل نامزدش از وی دلخور است پس باید اشتباهش را جبران نماید.

- اقرار به اشتباه: در این مرحله فرد باید به همسرش بگوید که متوجه اشتباهش شده است و به دلیل این خطا پشیمان است و دوست دارد که مورد بخشش همسرش قرار گیرد.

- تلاش برای عدم تکرار اشتباه: فرد باید به نامزدش قول بدهد که همه تلاشش را جبران اشتباهش و عدم تکرار آن خواهد کرد. وقتی نامزدتان به خاطر اشتباهش از شما عذرخواهی کرد، برای بخشش وی خیلی سرسختی به خرج ندهید. بدانید که او با پذیرش اشتباهش و طلب عذرخواهی از شما شجاعت بسیاری به خرج داده و در واقع با این کار غرورش را زیر پا گذاشته است. عدم بخشش شما یعنی له کردن غرور نامزدتان

### رفتار شما در مقابل اشتباهات همسر

اگر نامزدتان اشتباهی کرد و پی به اشتباهش برد و از شما درخواست بخشش داشت حتماً به نکات زیر توجه نمایید:

- سعی کنید بیشتر از آنکه به اشتباه نامزدتان بیاندیشید، خوبی هایش را برای خود تکرار کنید. همانگونه که مرور اشتباه دیگران باعث بیشتر عصبانی شدن می شود، مرور خوبی هایشان نیز باعث ایجاد محبت بیشتر به آنها می گردد. این کار باعث ایجاد محبت بیشتر در وجودتان شده و بخشش را برایتان راحتتر می کند.

- وقتی نامزدتان به خاطر اشتباهش از شما عذرخواهی کرد، برای بخشش وی خیلی سرسختی به خرج ندهید. بدانید که او با پذیرش اشتباهش و طلب عذرخواهی از شما شجاعت بسیاری به خرج داده و در واقع با این کار غرورش را زیر پا گذاشته است. عدم بخشش شما یعنی له کردن غرور نامزدتان.

-همان اندازه که بخشش سریع و بی قید شرط نامزدتان مهم است، نحوه برخورد پس از آن نیز بسیار مهم است. اگر نامزدتان را بخشیدید نباید طوری با او برخورد کنید که حس به رخ کشیدن اشتباه، سرکوفت و یا شرمندگی در او زنده شود. البته این به آن معنا نیست که اصلاً در مورد اشتباهش با او صحبت نکنید. صحبت در مورد این اشتباه را به زمانی مناسب موکول نمایید.

-سعی کنید با بخشش و برخورد مناسبتان نامزدتان را در اصلاح اشتباهش یاری دهید.

## نکات مهم برای عکاسی از مجالس عروسی



عکاسی از عروسی ها یکی از سخت ترین حرفه هاست. چرا؟ عکاس باید در عکاسی عروسی استاد همه نوع عکاسی باشد: عکاسی خبری، عکاسی از چهره ها، عکاسی معماری و ... . اما شما به عنوان سوژه اصلی این عکس ها خوب است نکاتی را به ذهن بسپارید تا با کمک عکاس بهترین عکس ها را بیاندازید.

## عکاسی

### آماده سازی -1

آماده سازی کلید موفقیت است. زمان دقیق شروع مراسم، آدرس دقیق تالار و آرایشگاه و هر جا که قرار است عکاسی شود، روابط و نام ها و نام های خانوادگی. قطعا برای عکاس شما سخت خواهد بود که همه نام ها را به خاطر

بسپارد اما اگر کمکش کنید تا اسم پدر و مادرهای زوج و پدربزرگ و مادربزرگ ها را بداند قطعا خیلی در کارش جلو خواهد افتاد. همچنین اگر موارد خاصی در فامیل اتفاق افتاده مثل طلاق یا فوت را حتما به اطلاع عکاس برسانید. خیلی بهتر است که از قبل از بروز پاره ای از مشکلات جلوگیری شود تا اینکه در روز عروسی دچار مشکل شوید. دیدن عکس های عروسی دیگران در اینترنت هم خیلی به آمادگی ذهنی شما در روز عکاسی کمک خواهد کرد.

## واقف شدن به مکان -2

عکاسان حرفه ای همیشه یک بار قبل از عکاسی به محل عکاسی می روند تا به خوبی بر آنجا واقف شوند. به شما توصیه می کنیم هم خودتان محل عکاسی را به چشم عکاس از قبل نگاه کنید و هم یک بار قبل از مراسم عکاس را به محل عکاسی یا جشن ببرید تا نور های اصلی را شناسایی کند و به خوبی به محل تسلط پیدا کند. اگر قرار است در باغ یا پارکی هم عکس برداری شود ضرورت این کار دو چندان می شود. اینکه چه زمانی در روز عکاسی در آن محیط مناسب تر است و جهت حرکت نور خورشید باید از قبل مشخص شود.

همچنین بهتر است برای همه چیز برنامه ریزی کنید. اگر روز جشن باران باریدن گرفت برنامه جایگزین چیست؟ اگر فکر همه چیز را کرده باشید، قطعا روز کم استرس تری را تجربه خواهید کرد.

## جزئیات -3

شما قطعا تلاش بسیار می کنید و زمان می گذارید تا کفش مناسب، حلقه برازنده و لباس های زیبا بپوشید. از عکاس بخواهید زمان بگذارد و این جزئیات را برای ثبت در خاطره ها به تصویر بکشد. شما باورتان نخواهد شد که این عکس ها در طراحی کتاب عکس عروسیتان چقدر کمک کننده خواهد بود. این عکس ها معمولا مکمل خوبی برای عکس های اصلی و داستان شما خواهند بود.

## قرارهای مهم -4

حداکثر تلاشتان را قبل از انعقاد قرارداد با مجموعه عکاسی بکنید تا بتوانید موافقت آنها را برای دریافت اصل عکس هایتان بگیرید. ممکن است در ابتدا نشدنی به نظر به رسد اما آنقدر ها هم سخت نیست! با داشتن اصل عکس ها

شما در هر زمان می توانید خودتان کتاب عکسی باب نظر خودتان طراحی کنید  
و یا خانه خود را با عکس هایتان تزئین کنید  
برگرفته از: عکس پرینت

## فوت و فن‌های برگزاری جشن پاتختی

روز عروسی که نزدیک می شود یکی از دغدغه ها و نگرانی های عروس خانم ها خوب برگزار شدن مراسم ازدواج است و یکی از این دغدغه های مهم هم مربوط به مراسم پاتختی است. در اینجا به برخی از این دغدغه ها و راه حل های آنها اشاره



می کنیم.

### آیا تمام خانم‌های حاضر در عروسی باید به پاتختی‌ام دعوت شوند؟ 1.

پاتختی یک مهمانی زنانه است که نیاز به دعوت ندارد. در گذشته خود مهمان‌ها فردای عروسی به منزل عروس و داماد می‌رفتند اما از آنجا که این روزها معمولاً خانه عروس و دامادها کوچک است معمولاً در پایان عروسی اعلام می‌کنند که پاتختی در منزل مادر داماد یا مادر عروس برگزار می‌شود. اصولاً هم افرادی که چندان به شما نزدیک نیستند خودشان به پاتختی نمی‌آیند زیرا باید با خودشان یک کادو هم بیاورند و در خرج می‌افتند.

### آقایان هم پاتختی دعوت‌اند؟ 2.

به طور سنتی خیر اما در برخی خانواده‌ها آقایان فامیل نزدیک هم به اتفاق همسر و فرزندشان به پاتختی می‌روند و فامیل دور هم گل می‌گویند و می‌شنوند. در برخی خانواده‌ها هم که عروس و داماد در نزدیکی پدر و مادرشان زندگی می‌کنند خانم‌ها در یک خانه پاتختی خودشان را دارند و آقایان هم در آن یکی خانه دور هم جمع می‌شوند تا پاتختی تمام شود و به دنبال همسرانشان بروند.

### از چه ساعتی پذیرای مهمان‌ها باشیم؟ 3.

پاتختی یک مهمانی ساده ۲-۳ ساعته است که معمولاً بنا به فصل عروسی بین ساعات ۴:۰۰ تا ۷:۰۰ بعداز ظهر برگزار می‌شود.

#### 4. با چه خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌هایی از مهمان‌هایمان پذیرایی کنیم؟

معمولا از شب عروسی غذا، میوه، شیرینی و کیک زیاد می‌آید که برگزارکنندگان آنها را به خانه مادر داماد یا عروس می‌فرستند. روز پاتختی با همین میوه، شیرینی و کیک از مهمان‌ها پذیرایی کنید. بنا به فصلی که عروسی در آن برگزار شده نوشیدنی‌هایی چون آب پرتقال، آب آلبالو، عرقی‌جات، چای، قهوه فوری یا شیرکاکائو هم برای رفع عطش مهمان‌ها مناسب‌اند.

#### 5. از پتو، ساعت، قاب، شمعدان و ظرف کریستال متنفرم. کاش این . کادوها را برایم نیاورند.

هرچه قدر هم وضع شما و همسرتان و پدرمادرتان خوب باشد ممکن است مهمان‌ها نتوانند هم کادو عقد را برای شما فراهم کنند هم کادوی پاتختی. آنها مجبورند به راسته‌های مختلف شهر بروند و بنا به بودجه‌شان یک کادوی آبرومند که هم ابعاد بزرگی داشته باشد هم ظاهرش چشم را بنوازد، بخرند. اگر مهمان‌هایتان را می‌شناسید و می‌دانید وقتی به پاتختی می‌روند چه مدل کادوهایی را اهدا می‌کنند می‌توانید به مادر خود یا همسرتان بگویید از خانم‌های فامیل بخواهند به جای هدیه وجه نقد هرچند کم را در پاکت بگذارند و به شما بدهند و بگویند که مبلغ هدیه را جلوی مهمان‌ها اعلام نمی‌کنند اینطوری حداقل می‌توانید با پول‌هایی که جمع می‌شود آنچه که خودتان واقعا احتیاج دارید، تهیه کنید.

#### 6. چطور نگذارم فامیل تمام زیر و بم زندگی‌ام را ببینند؟

این رسم دیدن جهاز دیگر برای بسیاری از دخترخانم‌ها جالب نیست زیرا در حین این مراسم افراد فضول حتی اشیای داخل هر کمد و کشویی را هم می‌گردند. برای پیشگیری از چنین وضعی می‌توانید پاتختی را در خانه مادر شوهر یا مادر خودتان بگیرید.

برگرفته از: نوعروس

## نکته پنهان درباره نامزدی 4



اصل مهم در دوران نامزدی، شناخت دو طرف از یکدیگر است. این شناخت شامل آگاهی لازم از تمام اجزای شخصیت طرف مقابل است؛ به گونه‌ای که جنبه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و حتی طبقات اجتماعی دختر و پسر نزدیک به هم باشد.

دختر و پسری که با هم آشنا می‌شوند و دوران نامزدی را شروع می‌کنند، باید شناخت از یکدیگر را مقدم بر هر مساله دیگری بدانند و روابطشان بر مبنای همین اصل شکل بگیرد.

### آیا روابط دختر و پسر در دوران نامزدی باید کنترل شود؟

البته! درست است که دختر و پسری که جوان هستند با وضعیت هورمونی و هیجانی‌ای که دارند به سمت همدیگر تمایل زیادی دارند و بسیار سخت است که احساسات و غرایزشان را کنترل کنند اما آنها باید به آینده‌ای که در پیش خواهند داشت، بیندیشند.

در دوران **نامزدی** اصل موضوع، شناخت است. حتی اگر دوره نامزدی ثبت قانونی شده باشد و صیغه محرمیت جاری شده باشد، باز هم دختر و پسر باید روابط کنترل‌شده و سنجیده‌ای داشته باشند؛ چراکه ممکن است که این نامزدی به هم بخورد یا دختر باردار شود که در هر دو صورت، مشکلات بسیاری برای آنها به وجود می‌آید و البته این مسایل در فرهنگ ما بسیار پررنگ‌تر و مشکل‌سازتر خواهد بود.

### بهترین مدت نامزدی

دوره نامزدی باید نه کوتاه‌مدت باشد و نه آنقدر طولانی باشد که مشکلات و تبعات زیادی را به همراه داشته باشد. مناسب‌ترین زمان ۶ ماه است و در این

زمان دختر و پسر باید به صورت معقول و معمول، با شرط شناخت از هم، با یکدیگر رابطه داشته باشند. این کار بسیار سختی است اما اگر دختر و پسر جوان به اصل واقعیت‌گرایی معتقد باشند، برای داشتن آینده‌ای بهتر سعی خواهند کرد روابط خود را سنجیده و محدود کنند.

### حتی اگر ازدواج فامیلی باشد...

اصل ازدواج باید بر مبنای شناخت طرفین از یکدیگر باشد. بسیاری از خانواده‌ها به صرف اینکه دختر و پسرشان با هم بزرگ شده‌اند و سال‌هاست همدیگر را می‌شناسند با ازدواج آنها موافقت می‌کنند و وقتی که آنها وارد زندگی می‌شوند تازه متوجه تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرانشان می‌شوند و اینجا نقطه شروع اختلافات خانوادگی است.

معمولا این ازدواج‌ها، چشم‌وگوش بسته است و افراد فقط شناخت ظاهری از هم دارند اما نکته مهم این است که آنها تصور می‌کنند همدیگر را می‌شناسند. چنین تصویرهای غلطی، جوانان را از مسیر شناخت دور می‌کند و زمانی که وارد زندگی می‌شوند، تازه متوجه تفاوت‌هایشان می‌شوند و اختلاف‌هایشان شروع می‌شود.

مشکلی که در ازدواج‌های فامیلی زیاد دیده می‌شود، این است که مشکلات زن و شوهر سریع به خانواده‌ها کشیده می‌شود و مشکلات را دوچندان می‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری از اختلاف‌های خانوادگی نیز در روابط زن و مرد تاثیرگذار است و ممکن است روابط آنها را تیره کند. همچنین بسیاری از مسایلی که در ازدواج‌های فامیلی به وجود می‌آید به دلیل آنکه سبب برهم خوردن روابط فامیلی نشود، مسکوت می‌ماند و چه بسا افرادی سالیان سال با مشکلی زندگی می‌کنند و از آن رنج می‌برند اما از ترس فامیل آن را به زبان نمی‌آورند. مساله دیگر در ازدواج فامیلی، مشاوره ژنتیک است. ازدواج فامیلی تنها باید بر مبنای شناخت صحیح باشد و بعد از آن حتما باید زوجین از خدمات مشاوره استفاده کنند و علاوه بر آن مشاوره و آزمایش‌های ژنتیک نیز اهمیت دارد.

### بارداری در نامزدی

اگر به هر دلیلی شرایط طوری پیش رفت که دختر در دوران نامزدی باردار شد، قطعا در چنین شرایطی باید خانواده را در جریان گذاشت اما برخی از خانواده‌ها به دلیل تعصباتی که دارند، نمی‌توانند چنین موضوعی را پذیرا باشند و سریع واکنش نشان می‌دهند. بنابراین لازم است که دختر و پسر این موضوع را با یک



روان‌پزشک یا مشاور مطرح کنند و آن مشاور با شیوه مناسب خانواده را در جریان بگذارد و به آنها آموزش‌های لازم را بدهد.  
برگرفته از سلامت



## جدول زمان بندی کارهای عروسی

آماده شدن برای عروسی، یکی از بزرگترین دغدغه های زوج های جوانی است که در دوران عقد به سر می

برند. این که از چه زمانی شروع به خرید کنند، کی تالار رزرو کنند، منابع مالی را ... چطور تامین کنند و

اگر شما هم در این مرحله هستید، پیشنهاد می کنیم نگاهی به این نوشتار بیندازید. این نوشتار راهنمای خوبی برای برنامه ریزی جشن عروسی شما خواهد بود. زمان بندی کارها از ۶ ماه قبل از عروسی شروع می شود و تا روز بعد از عروسی ادامه دارد. نوشتار زیر شامل کارهایی است که شما باید در طول این مدت در زمان مناسب انجام دهید تا مراسم عروسی شما با هماهنگی کامل و بدون نقص برگزار شود.

### ۶ ماه تا یکسال قبل از عروسی

راجع به نوع عروسی خود فکر کنید. آیا می خواهید عروسی شما خیلی بزرگ و رسمی باشد یا کوچک و دوستانه؟ راجع به اینکه دوست دارید عروسی شما در چه فصلی از سال برگزار شود تصمیم بگیرید.

بودجه خود را برای عروسی تخمین بزنید و محل تأمین آن را مشخص کنید. روز عروسی خود را دقیقاً تعیین کنید. بهتر است از ابتدا چند تاریخ را با اولویت مشخص کنید تا در صورت لزوم (مانند در دسترس نبودن تالار یا عکاس و فیلمبردار مورد نظر) تاریخ عروسی را عوض کنید.

تاریخ انتخابی خود را با مهمانان مهم (مهمانانی که دوست دارید حتماً در عروسی شما حضور داشته باشند و در شهر یا کشوری دیگر زندگی می کنند) در میان بگذارید تا از امکان حضور آنها در مراسم مطمئن شوید.

درباره انتخاب خدمات دهندگان مختلف مراسم عروسی تحقیق کنید. برای این کار مشترک نشریه نوعروس شوید، آلبوم کارهای خدمات دهندگان مختلف را ببینید و هزینه ها را با هم مقایسه کنید.

## ۴ تا ۶ ماه قبل از عروسی

مزون لباس عروس خود را انتخاب کنید و لباس خود را سفارش دهید.  
عکاس و فیلمبردار عروسی را مشخص و رزرو کنید.  
باغ عکاسی خود را انتخاب و رزرو کنید.  
ساخت کلیپ آشنایی را با هماهنگی با فیلمبردار مراسم آغاز کنید.  
گروه تهیه غذای مراسم را مشخص و رزرو کنید. لیست غذاها، نوشیدنی ها و  
دسرهای مورد علاقه خود را به گروه تهیه غذا اعلام کنید.

## ۲ تا ۴ ماه قبل از عروسی

به مادر عروس و مادر داماد در انتخاب لباسشان کمک کنید.  
برای مراسم عروسی و ماه عسل از محل کار خود مرخصی بگیرید.  
حلقه عروس و داماد و سرویس طلای عروس را تهیه کنید.  
رنگ و تزئینات مراسم عروسی خود را با جمع آوری ایده های نو، انتخاب کنید.

## ۱ تا ۲ ماه قبل از عروسی

محل اقامت مهمانانی که از راه دور می آیند را تعیین کنید.  
راجع به مدل دسته گل عروس تصمیم بگیرید و آن را سفارش دهید.  
مراسم ورود عروس و داماد را طراحی کنید. این مراسم می تواند شامل آتش  
بازی، پرواز کبوتر، ریختن گل بر سر عروس و داماد، اجرای موسیقی محلی و ...  
باشد. گروه اجرای این مراسم را انتخاب و رزرو کنید.

## ۲ تا ۴ هفته قبل از عروسی

خانه مشترک خود را آماده کنید. دکوراسیون را کامل کرده و جهیزیه را بچینید.  
لیست لحظات و افرادی که دوست دارید حتماً ثبت شود را به عکاس خود  
بدهید.

کارت دعوت عروسی خود را پخش کنید.  
برگرفته از: عروس سایت

## اگر تازه نامزد کرده‌اید بخوانید



حضور موثر در خانواده جدید، برای خودش داستان‌ها دارد. اگر نسنجیده رفتار کنید، ممکن است برای همیشه در ذهن فامیل جدید که سال به سال هم شما را نمی‌بینند، بد جوری خراب شوید. پس نکات ذیل را که با راهنمایی دکتر شیری آماده شده است را برای یک شروع خوب به کار بگیرید.

- وقتی وارد خانواده جدید می‌شوید، کم حرف باشید. البته سکوت زیادی هم ممکن است کارتان را خراب کند و یک وقت خدایی نکرده فکر کنند «از دماغ فیل افتاده اید» و خودتان را می‌گیرید. در حد لزوم حرف بزنید و مراقب باشید که کلامتان، شما را بی اعتبار نکند.

۱- گوش دادن فعال را یاد بگیرید؛ وقتی یکی از فامیل جدیدها دارد برای‌تان ماجرای هیجان‌انگیزی تعریف می‌کند، همین طوری در چشمانش زل نزنید. باور کنید توی حال طرف می‌خورد.

حداقل کمی چشم‌هایتان را گرد کنید تا هیجان حرف‌هایش را در صورت شما ببیند. از حرف‌هایش سوال بپرسید و نشان دهید دانستن ماجراهایی که او تعریف می‌کند، برایتان جالب است.

۲- پخمه نباشید! اگر با شما شوخی کردند، الکی خودتان را به آن راه نزنید، فکر نکنید زیادی مثبت بودن خوب است. البته زیادی هم قاطی شوخی‌ها نشوید چون این که در برخورد اول جلف به نظر برسید، خیلی بهتر از پخمه بودن نیست.

۳- اگر قرار است نهار و شام را خانه نامزدتان باشید، به نسبت نقش آقا و خانم های فامیل، به آشپزخانه کمک کنید. فقط زیادی گرم کار نشوید چون ممکن است در بهترین حالت یک آدم خودشیرین به نظر بیاید و در بدترین حالت این کمک کردن تبدیل به وظیفه شما شود.

۴- در صمیمیت با اعضای فامیل جدید، از **نامزدتان** جلو نزنید. به اندازه عمر زندگی‌تان برای نشان دادن خودتان وقت دارید. پس خیلی تند نروید! بهترین کار این است که پشت سر نامزدتان حرکت کنید.

۵- ممکن است بستگان جدید شروع کنند به تعریف کردن از شما. در این مواقع مواظب باشید زیادی خوش به حالتان نشود. در ضمن لازم نیست با تعارف‌های خودکم بینانه عذاب وجدان خودتان را کم کنید و شکسته نفسی کنید. سکوت، لبخند و تشکر بهترین عکس العمل است.  
برگرفته از: همشهری جوان



## نکته درباره کفش عروس خانم 12

خانم‌هایی که همسرشان خیلی از خودشان قدبلندتر است، احتمالاً برای شب عروسی‌شان دنبال کفشی می‌گردند که بتواند قدشان را کم‌وبیش هم‌تراز همسرشان نشان بدهد. ولی آیا فکر می‌کنید می‌توانید تمام شب با چنین کفشی راحت باشید؟

۱۲ توصیه زیر کمک‌تان می‌کند کفش عروسی‌تان را درست انتخاب کنید ۱۲ نکته درباره کفش عروس‌خانم

۱- اول از همه، راحتی: مهم‌ترین نکته‌ای که در انتخاب کفش لباس عروسی‌تان باید به خاطر داشته باشید، این است که باید در آن راحت باشید. شما قرار است این کفش را تمام طول شب به پا کنید و با آن راه بروید و برقصید. اگر پاشنه آن خیلی بلند باشد یا پاهایتان را بزند، اعصاب‌تان به هم می‌ریزد. بنابراین به سراغ کفش‌هایی نروید که پاشنه خیلی بلند و ظریفی داشته باشند یا شیب کف کفش خیلی زیاد باشد. کفش‌هایی با بندهای ظریف و محکم روی انگشتان پا نیز باعث رد انداختن روی انگشتان پای شما می‌شوند.

۲- جنس کفش عروسی مهم است: جنس کفش عروسی شما هم خیلی مهم است. ابریشم و ساتن دو جنس پارچه مناسب برای طراحی رویه کفش لباس عروس هستند. با این حال جنس پارچه لباس عروس شما هم می‌تواند راهنمای خوبی برای انتخاب جنس رویه کفش لباس عروسی‌تان باشد. شما حتی می‌توانید تکه‌ای از پارچه لباس عروس‌تان را به کفایتش بدهید تا با آن رویه کفش لباس عروس‌تان را بدوزد و روی کفش‌تان آن را به کار ببرد. اگر روی لباس بالا تنه‌تان کار شده، می‌توانید بخشی از این پارچه کار شده را روی کفش‌تان به کار ببرید.

۳- غروب بروید خرید: بهترین زمان برای خرید کفش لباس عروسی‌تان، ساعات پایانی روز و غروب است چون در تمام روز بر اثر راه رفتن و ایستادن روی پاهای کمی ورم می‌کنند و بزرگ‌تر می‌شوند ولی اگر شما صبح به خرید کفش عروسی‌تان رفته باشید، ممکن است این کفش، عصر (روز) مراسم پای شما را بزند.

۴- به کف محل برگزاری جشن توجه کنید: عروسی شما قرار است در باغ برگزار شود یا در یک سالن که با قالی فرش شده؟ کفش‌های عروسی با پاشنه تیز برای مراسم جشن ازدواج در باغ مناسب نیست چون پاشنه آن درون گل و خاک زمین چمن فرو می‌رود. برای این مکان‌ها از کفش‌های تخت یا با پاشنه پهن استفاده کنید. اگر قرار است مراسم شما در سالن، با کفپوش فرش یا پارچه‌های ابریشمی و براق و سفید برگزار شود، شاید لازم باشد کفش‌تان را کفی‌های عاج‌دار که با کف اصطکاک ایجاد می‌کنند، بچسبانید.

۵- یک جفت کفش کمکی داشته باشید! بهتر است بیشتر به فکر خودتان باشید و یک جفت کفش راحت‌تر برای ساعات پایانی جشن ازدواج‌تان تهیه کنید. شما می‌توانید این جفت کفش کمکی را از انواع تخت یا با پاشنه ۳ سانتی‌متر انتخاب کنید و وقتی حسابی از کفش‌هایتان کلافه شدید، آنها را تعویض کنید.

۶- پوشیدن آزمایشی یادتان نرود: اگر شما روزی چند ساعت کفش لباس عروسی‌تان را در منزل بپوشید و با آن راه بروید، هم به راه رفتن با آن عادت می‌کنید و هم می‌توانید با آن بایستید. مطمئن باشید راه رفتن و رقصیدن با یک کفش پاشنه‌بلند سفید در یک لباس بزرگ و حجیم و سنگین کار بسیار دشواری است.

۷- تکه‌ای از پارچه لباس عروس را همراه خودتان ببرید: وقتی برای خرید کفش عروسی‌تان می‌روید، بهتر است تکه‌ای از پارچه لباس عروس‌تان را همراه ببرید. درست است که رنگ لباس عروسی شما سفید است ولی رنگ‌های سفید هم ته رنگ‌های یاسی، صورتی، طلایی... متفاوتی دارند. ممکن است شما رنگ لباس و کفش عروسی‌تان را در یک زمینه انتخاب نکنید و رنگ کفش‌تان هماهنگ با رنگ لباس‌تان نشود.

۸- کفشی مانند کفش عادی خودتان: اگر شما در حالت عادی به کفش پاشنه ۲ سانتی متر عادت دارید، سعی کنید در جشن ازدواجتان هم پاشنه کفشتان را در این مایه انتخاب کنید ولی اگر به دنبال پوشیدن کفشهایی با پاشنه‌های بلندتر هستید، اول باید ببینید که به پوشیدن این کفشها عادت دارید یا نه.

۹- رنگ‌های روشن مثل کرم و نباتی: کفش لباس عروسی‌تان که رنگ آن کاملا سفید باشد، شاید بعدها دیگر به درد شما نخورد چون کفش سفید با لباس‌های دیگر معمولا جور در نمی‌آید. به جای آن اگر لباس عروسی‌تان بلند است و کفش‌های شما اصلا به چشم نمی‌آید، می‌توانید سراغ خرید کفش‌های کرم و نباتی یا رنگ‌های روشنی در همین طیف بروید که در بعد از جشن ازدواجتان هم بتوانید آنها را با لباس‌های دیگر ست کنید.

۱۰- کفش‌های حصیری: اگر لباس عروس شما عروسکی یا دنباله‌دار است (طوری که کفش شما زیر دامن آن پنهان می‌شود) می‌توانید کفش‌های با پاشنه حصیری یک تکه را برای لباس عروسی‌تان انتخاب کنید. این کفش‌ها کمک می‌کنند که شما با وجود اینکه قدبلندتر به نظر می‌رسید، سطح اتکای وسیع‌تری روی زمین داشته باشید و بتوانید راحت‌تر راه بروید و تعادل‌تان را حفظ کنید.

۱۱- کفشی مناسب لباس عروسی: تانگاهی لباس عروس به شکل یک پیراهن سفید است که قد آن تا زانو یا زیر زانو می‌رسد. اگر لباس عروس شما هم خیلی بلند نیست، باید زیبایی کفش لباس عروسی‌تان را در درجه اول اهمیت قرار دهید.

معمولا کفش‌های پاشنه‌بلند با بندهایی که روی ساق پا بسته می‌شوند، می‌توانند برای چنین لباس‌های عروسی ایده‌آل باشند.

۱۲- روزنامه‌های خیس با آب‌لیمو: اگر با تمام این تدابیر احساس می‌کنید که کفش شما پایتان را می‌زند، باید از چند صفحه روزنامه و آب‌لیمو استفاده کنید.



روزنامه‌ها را با آب‌لیمو خیس کنید و درون کفش‌تان بچپانید و بگذارید یک شب بماند. کفش شما اندکی جا باز خواهد کرد.

منبع: ایران ناز



## ازدواج ساده و آسان

شاید خیلی از جوانان یکی از دلایل تن دادن به مسوولیت های زندگی مشترک را هزینه های سرسام آور

مراسم شروع این زندگی بدانند؛ هزینه های عقد و عروسی و... که در سال های اخیر به طور غیرعادی تغییر کرده و از مراسم جشن ساده ای که برای شروع یک زندگی می گرفتند به مراسم های بسیار مجلل و پر زرق و برق و با نیت چشم و هم چشمی تبدیل شده است که در اکثر موارد عروس و داماد باید تا سالیان سال هزینه این تجملات و چشم و هم چشمی ها را به صورت وام و قسط پردازند.

این در شرایطی است که بعضی از افراد حتی توانایی برگزاری یک مهمانی ساده برای شروع زندگیشان را ندارند. می توان از هزینه های غیرضروری این مراسم کم کرد و با شرایط بسیار مناسب به صورتی که به جوانان و خانواده های آنها به واسطه هزینه های آن فشاری وارد نشود زندگی مشترک را شروع کرد.

به همین منظور موسسه خیریه ای با هدف کمک به جوانان برای شروع زندگی در سال ۱۳۸۴ تاسیس شده است و به گفته خودشان با رویکرد مهرورزی و عدالت محوری و کمک به تحقق اصل دهم قانون اساسی که ازدواج آسان برای جوانان است، شروع به کار کرده و تاکنون بیش از ۳۵۰ هزار عروسی در تهران، کرج و شهرری برگزار کرده است.

شاید خیلی عجیب باشد که این موسسه با هزینه ۳۰۰ هزار تومان و آن هم اگر کسی مایل باشد به صورت اقساط بدون بهره مراسم عروسی را با ۱۰۰ مهمان برگزار می کند و به ازای هر مهمان اضافه بر این تعداد ۱۵۰۰ تومان دریافت می کند. این هزینه شامل خدمات عقد محضری، کارت عروسی، آرایش و لباس



عروس، شیک ترین ماشین عروس به همراه گل آرایشی، عکاسی و فیلمبرداری، هزینه ورودی تالار و پارکینگ، میوه و شیرینی می باشد.

عملکرد این موسسه به این صورت است که نقش برنامه ریز و هماهنگی امور اجرایی را بر عهده دارد و با بستن تفاهم نامه همکاری با بیش از ۱۰۰ تالار پذیرایی و آرایشگاه زنانه و شیرینی فروشی و... و البته با خیرین این اصناف که حاضرند با کمترین هزینه ممکن خدماتشان را در اختیار این موسسه بگذارند، به عروس و داماد ها این امکان را می دهند که از سلیقه خود برای برگزاری مراسمشان استفاده کنند.

همچنین خیرینی هستند که ماشین های مدل بالای خودشان را از طریق این موسسه چند شب در ماه به استفاده عروس و داماد ها اختصاص می دهند. جالب اینجاست که در این موسسه به روی همه باز است و هیچ محدودیتی برای هیچکس وجود ندارد.

حتی اگر کسی توان مالی برای برگزاری یک عروسی شیک و مجلل را هم داشته باشد، اما بخواهد با کمترین هزینه آن را برگزار کند موسسه با هدف ترویج ازدواج آسان این کار را برای او انجام می دهد و شاید حتی والدین عروس و داماد هم متوجه وجود موسسه در پس این مراسم باشکوه نشوند و این، به دلیل شعار آنها مبنی بر حفظ کرامت انسان هاست.

منبع: روزنامه جام جم



## رسوم ازدواج در سراسر دنيا

مردم سراسر دنيا در ازدواج‌های خود آداب و رسوم بی‌شماری را رعایت می‌کنند که ریشه در نسل‌ها دارند. اغلب، این رسم و رسوم دارای معانی با ارزش و جالبی هستند اما برخی از آنها کاملاً بی‌معنی بوده و جایی در فرهنگ امروز انسان‌ها ندارند. در اینجا سعی داریم برخی از این آداب و رسوم عجیب را که گاه باعث شگفتی دیگران می‌شود معرفی کنیم.

## سکه‌های کفش عروس در سوئد

یک رسم کهن در سوئد این است که عروس سکه‌هایی را در کفش خود حمل می‌کند. یک سکه نقره از طرف پدر عروس در کفش چپ او قرار می‌گیرد و یک سکه طلا از طرف مادرش در کفش راست عروس گذاشته می‌شود و او باید در تمام مدت مراسم این سکه‌ها را در جای خود نگه دارد. این کار نشانه احترام همیشگی عروس به پدر و مادرش و حمایت پدر و مادر از اوست.

## سیاه کردن عروس در اسکاتلند

در اسکاتلند یکی از رسم‌های قبل از مراسم اصلی ازدواج آن است که باید عروس را سیاه کرد. طبق این رسم؛ اطرافیان باید عروس را غافلگیر کرده و بدون این که خبر داشته باشد، روی سرش مواد کثیف کننده‌ای همچون آب کثیف، تخم‌مرغ، سس‌های مختلف، پر و موادی از این قبیل بریزند. سپس عروس آینده که کاملاً کثیف شده، توسط همان اطرافیان دور شهر چرخانده می‌شود و حتی او را به چند قهوه‌خانه و رستوران شلوغ هم می‌برند که همه او را ببینند.

## ظروف شکسته، ربودن عروس و اره کردن درخت در آلمان

یکی از جالبترین رسمهای قدیمی آلمان این است که فامیل عروس و داماد قبل از مراسم، تعداد زیادی ظرف و ظروف را می‌شکنند و بعد عروس و داماد را مجبور می‌کنند تا آنها را جمع کنند. طبق آداب مردم آلمان وقتی عروس و داماد با کمک یکدیگر این ظرفهای شکسته را که با تلاش بسیار اطرافیان پخش شده جمع می‌کنند، در حقیقت خود را آماده می‌سازند که در کنار یکدیگر به جنگ مشکلات زندگی بروند و این کار برای عروس و داماد خوشیمن است.

در بسیاری از دهکده‌های آلمان دوستان عروس یا داماد، عروس را می‌دزدند و در جایی پنهان می‌کنند. سپس داماد باید عروس خود را پیدا کند. البته این جستجو همیشه از یک قهوه‌خانه شروع می‌شود و داماد، حاضرین در قهوه‌خانه را دعوت می‌کند تا پس از نوشیدن یک نوشیدنی به خرج او، در پیدا کردن عروس، وی را یاری دهند.

اره کردن گنده درخت هم یکی دیگر از رسوم آلمانی است که به نظر می‌رسد به منظور ارزیابی مهارت‌های جسمانی عروس و داماد طراحی شده است. پس از انجام مراسم عقد، عروس و داماد باید یک کنده بزرگ را دو نفری اره کنند و البته باید این کار را تنها با دست راست‌شان انجام دهند. اگر آنها این کار را به خوبی و با همکاری یکدیگر انجام دهند، معلوم می‌شود که زندگی زناشویی خوبی خواهند داشت ولی اگر نتوانند از پس آن برآیند، حتماً کارشان به مشکل برخورد خواهد کرد.

## پرش عروس و داماد در بین سیاهپوستان

عروس و دامادهای سیاهپوست آمریکایی رسم جالبی برای خود دارند. منشا این رسم مشخص نیست ولی معنای جالبی دارد. پرش عروس و داماد پس از عقد انجام می‌گیرد و در آن عروس و داماد باید با یک پرش، زندگی تازه را آغاز



کنند. این پرش بدان معناست که آنها تمام مشکلات و نگرانی‌های زندگی مجردی را رها می‌کنند و با یک جهش بلند پا به زندگی زناشویی و ماجراهای تازه آن می‌گذارند. این پرش باید جلوی چشم خانواده‌های عروس و داماد انجام گیرد.

### زوج جوان و دلبستگی های گذشته

از آنجا که نسل جوان امروز با نسل گذشته، در نگرش و رفتار تفاوت هایی دارد، یکی از مسائلی که معمولاً زوجین جوان درباره آن پرسش می نمایند، شیوه صحیح برقراری ارتباط با خانواده همسر می باشد. برخی نیز در مورد ضرورت آن سوالی می کنند و بعضی در مورد حدود این روابط مسئله دارند.

در خانواده هسته ای، باید صمیمانه ترین ارتباط ها بین زوجین برقرار باشد. در این روابط صمیمانه، آنها با یکدیگر رازگویی داشته، به همدیگر اعتماد دارند و علاوه بر آن احساس خوشبختی می کنند، بر کلمات آنها رنگ گرم محبت نشسته و همدیگر را دوست می دارند و دوستی آنها دو سویه و طرفینی است. وجود سر زندگی در خانواده ای بالنده و متعادل، نشان از روابطی عاطفی دارد چنان که اریک فروم که از پیروان مکتب روانکاری است می گوید: اگر به دیگری در حد جاذبه جسمانی علاقمند شوی، یعنی جاذبه جسمانی زمینه ساز علاقه توبه دیگری باشد، نام آن «شیفتگی» است و می گوید: اما عشق بالاتر از شیفتگی است. یعنی شیفتگی همراه با گذشت و صداقت و ایثار و صمیمیت است که عشق را پدید می آورد و حصار بین انسان ها را فرو می ریزد و با فرو ریختن حصار بین دو انسان، هر دو خود را یکی می بینند.

لذا زن و شوهری که عاشق یکدیگر هستند، با طیب خاطر در کنار هم روزگار سپری می نمایند و از زندگی با هم رضایت خاطر دارند و یکدیگر خوش و خرم می باشند. حتی در ساده زیستی و قناعت و کمبود امکانات.

فرزندان دوست دارند که به دیدار والدین خویش نایل آیند و خاطرات دورانی که با والدین خود به سر می بردند، برایشان شیرین است.

معمولاً در کشورهای شرقی و به ویژه کشورهای اسلامی اعتقاد بر این است که وقتی دو فرد با هم ازدواج می کنند، صرفاً پیوندی بین آنان برقرار نمی شود، بلکه وصلت میان دو خانواده نقش حیاتی ایفا می نمایند و غالباً علاقمندی هایی به دیدار عروس و داماد خویش دارند. و لازم است که دید و بازدید با آنان صورت پذیرد. اگر ما همسر خود را به دیدار خانواده اش نبریم، او را از دیدن افراد مهم در زندگی اش محروم ساخته ایم و این نوع محرومیت و ناکامی، موجبات بروز پرخاشگری می شود. پس باید زمینه ارتباط مناسب بین همسر و خانواده اش را حفظ و تقویت کرده تا از بروز پرخاشگری در فضای خانه جلوگیری کنیم.

فرزندان دوست دارند که به دیدار والدین خویش نایل آیند و خاطرات دورانی که با والدین خود به سر می بردند، برایشان شیرین است.

فرزندان با حضور در خانه والدین خویش احساس راحتی و آرامش می کنند و دوران کودکی و خاطرات دوره نوجوان و جوانی برای آنان زنده می شود. هر کسی دوست دارد که به دیدار والدین خویش می رود و همسر وی نیز همراهش باشد، زیرا اگر دختری پس از ازدواج، به تنهایی به منزل والدین خویش مراجعه کند، اولین سوالی که در ذهن والدین او مطرح می شود، این است که مگر با همسرت دچار مشکلی شده ای که او به همراه تو نیامده است. حال آنکه اگر با همسر به مهمانی والدین برود چنین شبهه ای ایجاد نمی شود.

برای گرمی زندگی بایستی باورهای نادرست و ناروا را در اندیشه ها پیرایش کرد. همسران جوان بعد از ازدواج با دو نوع وابستگی عاطفی روبه رو هستند؛ یکی وابستگی به والدین و اعضای خانواده خود مانند خواهران و برادران، دیگری وابستگی به همسر و خانواده جدید.

برخلاف بسیاری از نگرش ها و باورهای نادرست و ذهنیت های غلط، خانواده همسر از شخصیتی والا و برجسته برخوردار بوده و وجودشان همواره منبع خیر و برکت می باشد. برای گرمی زندگی بایستی باورهای نادرست و ناروا را در اندیشه ها پیرایش کرد. همسران جوان بعد از ازدواج با دو نوع وابستگی عاطفی روبه رو هستند؛ یکی وابستگی به والدین و اعضای خانواده خود مانند خواهران و برادران. دیگری وابستگی به همسر و خانواده جدید. هر دو نوع وابستگی به دلایلی دارای عمق و شدت مخصوص به خود می باشند وابستگی به خانواده اصلی ریشه خونی دارد که از انعقاد نطفه و دوران جنینی آغاز شده و ادامه می یابد. از سوی دیگر، وابستگی به همسر دارای جنبه عاطفی عمیق است این دو وابستگی ممکن است هر یک از زن یا شوهر را دچار تعارض کند که باید ضمن داشتن روابط مناسب با والدین و سایر خویشاوندان به حقوق همسر نیز توجه داشت.

نکته اینجاست که افراط در هر چیزی موجب زیان های شده و اعتدال در هر کاری موجب رشد خواهد شد. انسان ها وقتی ازدواج می کنند، باید بدانند که مسئولیت های جدیدی عهده دار شده اند. آنها پس از ازدواج مسئول زندگی زناشویی هستند، هر کدام باید وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهند؛ آنها باید بیاموزند حفظ رابطه عاطفی با پدر و مادر ضروری است ولی نباید روابط عاطفی بین خود و همسر را ضعیف کنند و تحت الشعاع قرار دهند. رعایت اعتدال و توازن بین این دو طیف عاطفه یکی از هنرهای زندگی مشترک است. این هنر را باید با اراده و تمرین کسب نمود.

منبع: tebyan.net





## نکته مهم برای برنامه‌ریزی یک ماه‌عسل رویایی 8

### نکته مهم برای برنامه‌ریزی یک ماه‌عسل رویایی 8

بعد از ماه‌ها برنامه‌ریزی عروسی و آماده‌سازی مراسم جشن، ماه‌عسل معمولاً یکی از دقیق‌ترین و با برنامه‌ترین سفرهایی است که شما رفته‌اید و یا تا به حال خواهید رفت. از ساحل دریا تا ماجراجویی در جنگل، گزینه‌های نامحدودی پیش روی شماست. در ادامه فوت و فن‌هایی را برای کمک به شما که در پی برنامه‌ریزی سفر هستید پیشنهاد می‌کنیم.

### ماه‌عسل

1. امیدواریم از ماه‌عسل خود لذت ببرید. آفتابی یا بارانی، پر زرق و برق یا بی‌آلایش، ماه‌عسل شما، سفری است که در خاطر خواهد ماند. اما باید بدانید که دو موضوع بسیار مهم برای سفر زمان و بودجه سفر است. قطعاً شما نمی‌خواهید مدت زیادی در حال رانندگی یا در قطار باشید در حالی که کل ماه‌عسل شما در کمتر از چند روز تمام می‌شود. اما اگر فرصت بیش از یک هفته و بودجه خوبی دارید پیشنهاد می‌کنیم به مسافرت خارج از کشور نیز فکر کنید تا تجربه‌ای متفاوت و جالب به دست بیاورید.

2. دنبال یک آرامش و لذت حداکثری باشید. چه اشکالی دارد؟ ماه‌عسل که یک سفر معمولی نیست! سعی کنید هواپیما و قطار درجه یک انتخاب کنید و اگر اتاق می‌خواهید رزرو کنید آن را به یک سویت ارتقا دهید و دنبال هتل‌هایی بگردید که خدمات ویژه زوج‌های جوان ارائه می‌کنند.

3. حتماً به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که بین مراسم جشن ازدواج شما و برنامه ماه‌عسلتان حداقل یک روز فاصله باشد. با توجه به حجم کارهای مراسم و خستگی پس از مراسم، پیشنهاد می‌کنیم یک روز را به ریکاوری و رفع خستگی و جمع و جور کردن وسایل اختصاص دهید. اینگونه مطمئن خواهید شد

که هیچ چیز مهمی را جا نخواهید گذاشت.

4. لباس هایی را که در نظر دارید تا در ماه غسل بپوشید حتما مد نظر بگیرید تا در ماه غسل با لباس های کثیف یا چروک مواجه نشوید.
5. دیگر دوران مجردی تمام شد. برای اسکان و خیلی از موارد دیگه حتما باید مدارک مهم خود را به همراه داشته باشید تا اثبات شود شما قانونا همسر یکدیگرید.
6. به جاهایی می روید که رسم و رسوم خاصی دارند؟ از تمام این سنت های ویژه لذت ببرید. از غذا ها و نوشیدنی های محلی، مراسم ها و جشن های آیینی و باستانی و رفتار هایی که آنجا «رسم» است... باور کنید حتی به ذهنتان هم خطور نمی کند چقدر ممکن است هیجان انگیز و جذاب باشد.
7. یک برنامه شلوغ را برنامه ریزی نکنید. در سفر شما بسیار خوشحال خواهید بود که برای استراحت و تمدد اعصاب زمان دارید.
8. دوربینتان را فراموش نکنید.  
برگرفته از: عکس پرینت



## وقتی عروسی‌تان زشت می‌شود

مدتها شرکت‌های برگزار کننده جشن‌های عروسی، آلبومی از چند مدل محدود تزیینات جشن را در اختیار عروس و دامادها قرار می‌دادند و عروس و دامادها از بین همان چند نمونه یکی را انتخاب می‌کردند اما زوج‌های امروز به ظاهر جشن‌شان خیلی اهمیت می‌دهند و بیشتر خواستار فضایی رویایی با هارمونی شیک هستند. اگر نمی‌خواهید کسی سلیقه شما را در تزیینات عروسی زیر سوال ببرد این اشتباهات را انجام ندهید.

### مراسم عروسی

#### ۱. اشتباه ۱: رنگ مد روز را انتخاب می‌کنید.

انتخاب رنگ مد روز یعنی فرمان‌برداری از یک جریان تجاری آن هم در مهم‌ترین شبی که باید تمام سلیقه و قریحه خود را به رخ مهمان‌ها بکشید. این یعنی شما برای عروسی‌تان سبک خاصی ندارید. بهتر است با خودتان فکر کنید که کدام رنگ شما را خوشحال می‌کند، دوست دارید اتاق‌تان چه رنگی باشد، عشق را چه رنگی می‌بینید؟ ترکیب رنگ بسیاری از زیباترین جشن‌ها از رنگ پتو، لباس خواب یا یک دسته‌گل الهام گرفته شده‌است.

#### ۲. اشتباه ۲: دو رنگ جیغ را ترکیب می‌کنید.

اگر رنگی چشم‌گیر است، رنگ دیگر نباید با همان شدت به چشم بخورد و جلب توجه کند، کلید پرهیز از این اشتباه تعادل است. مثلاً آبی نفتی غلیظ مکمل خوبی برای نارنجی پررنگ نیست در عوض می‌توانید از رنگ ملایم‌تری چون آبی کم‌رنگ یا خاکی استفاده کنید. به این ترتیب رنگ مورد علاقه‌تان جلوه ویژه‌ای می‌یابد. حتی می‌توانید برای ملایم کردن ترکیب رنگ‌تان رنگ میانه‌ای از هر دو رنگ مورد نظر را انتخاب کنید مثلاً سبز مایل به نقره‌ای با سبز و سیاه یا آبی کم‌رنگ با نیلی و کره‌ای. به عبارتی رنگ سوم می‌تواند از دل‌زندگی ترکیب رنگ‌تان بکاهد اگر به نظرتان ترکیب رنگ‌تان خیلی بی‌روح است می‌توانید از رنگ سوم چشم‌گیری چون قرمز، برنز، نقره‌ای یا طلایی کمک بگیرید.

### **اشتباه ۳: رنگ کارت عروسی با رنگ دکورتان هماهنگ نیست**

باید دقت داشته باشید که پاکت، روبان، گل، منگوله یا نوشته کارت عروسی با ترکیب رنگ دکور عروسی هماهنگ باشد. زیرا کارت عروسی نمونه کوچکی از فضای عروسی است.

### **اشتباه ۴: به جنس اجزای دکور کاری ندارید**

به جای این که فقط به ترکیب رنگ دکور توجه کنید می‌توانید اشیای مورد استفاده را از رنگ‌هایی از یک طیف اما با جنس متفاوت انتخاب کنید مثلاً رومیزی‌های متشکل از ساتن، تور و پارچه نگین دوزی‌شده.

### **اشتباه ۵: رنگ‌های انتخابی‌تان برای محل جشن مناسب نیست**

هرچه قدر هم در ترکیب رنگ‌ها سلیقه به خرج دهید باید به فضایی که جشن‌تان در آن برگزار می‌شود دقت کنید. مثلاً یک فرش سورمه‌ای و نقره‌ای اصلاً روی چمن‌های یک باغ سرسبز جلوه ندارد.

### **اشتباه ۶: اصرار کنید که لباس ساقدوش‌ها روشن یا سیاه باشد**

تمام جلوه عکس‌های ساقدوش‌ها به تضاد رنگ لباس آنها با عروس و داماد و مهمان‌ها است. اگر ساقدوش‌ها همه مشکی یا مثلاً نباتی بپوشند اصلاً در جشن دیده نمی‌شوند.

### **اشتباه ۷: انتخاب‌تان را فقط به دو رنگ محدود می‌کنید**

اگر دو رنگ را انتخاب کنید و تمام اجزای انتخابی شما فقط از همین دو رنگ باشند فضای جشن‌تان مانند زمانی که به خانه‌های شطرنجی نگاه می‌کنید خسته‌کننده می‌شود. دو رنگ اصلی را طبق نکات بالا انتخاب کنید و رنگ‌های ملایم‌تر را برای تکمیل آنها به کار برید.

### **اشتباه ۸: در انتخاب دکوراسیون رنگ‌های خیلی متعددی را به کار**

**برده‌اید.**

اگر از آن دخترهای خوش ذوق و عاشق رنگ‌های مختلف هستید مواظب باشید در جشن عروسی‌تان اشتباهی نکنید. رنگ‌های مختلف را انتخاب کنید اما دقت

داشته باشید که همگی در طیف ترکیب رنگ اصلی مورد نظرتان باشند.

### **اشتباه ۹: اصرار دارید که رنگ‌های مورد نظرتان با گل‌های مراسم ست شوند.**

اگر در بازار گلی به رنگ اصلی جشن‌تان (مثلاً آبی) پیدا نمی‌شود انتخاب خود را تغییر ندهید. گلی به رنگ متضاد هم انتخاب نکنید در عوض از گل‌هایی با رنگ ملایم‌تر استفاده کنید تا ظاهر جشن‌تان متعادل‌تر شود.

برگرفته از: نوعروس

## آنچه باید درباره دوران عقد بدانید



دوران عقد زمان مناسبی برای آشنایی زوجین با ویژگی‌ها و خصوصیات شخصیتی همدیگر است. رفتارها و خواسته‌ها، اعتقادات و سبک زندگی افراد در این دوره تا حد زیادی مشخص می‌شود و می‌تواند بروشور راهنمای خوبی از آینده زندگی مشترک باشد. منتها وقتی این دوران به طول می‌انجامد، می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی نیز بشود. نداشتن حریم خصوصی و رفت و آمدهای همیشگی از جمله مسائلی است که در دراز مدت موجب اختلاف و بحث بین خانواده‌ها و همسران جوان می‌شود.

فلسفه دوران عقد آشنایی بیشتر زوجین با یکدیگر و رسیدن به این قطعیت است که: «ما می‌خواهیم با هم زندگی کنیم.» دوران عقد به دلیل یک جا زندگی نکردن زوجین، نداشتن حریم خصوصی و رفت و آمدهای همیشگی، دورانی پر از فشار روانی و تنش است. هرچه این دوره طولانی‌تر شود، فشارهای خانوادگی و امکان ایجاد اختلاف و بحث و مشاجره بیشتر می‌شود. به طور معمول ۳ سال برای دوره عقد زمان زیادی است.

ممکن است در این دوره، خانواده شما یا همسران کم‌کم خسته شوند و این خستگی را در قالب تغییر رفتارهایی نشان دهند که طبیعتاً این فشارها از سوی شما یا همسران به دیگری منتقل و سبب کوک شدن ساز یک بحث و مشاجره می‌شود.

## والدین باید شرایط جدید را بپذیرند

تفاوت در فرهنگ خانواده ها گاهی به شدت مشکل ساز می شود. در این بین، وظیفه دختر و پسر است که با اتحاد بیشتر میانه داری کنند. یعنی به والدین شان توضیح دهند که به چهارچوب های خانواده جدیدشان احترام بگذارند و اجازه دهند آنها مقررات خانواده دو نفره شان را وضع کنند.

از طرف دیگر والدین با بحران روحی دیگری نیز مواجه می شوند و آن ترس از دست دادن فرزندشان است. آنان از این که فرزندشان جذب خانواده همسرش شود، وحشت دارند و کشاکشی بین والدین به وجود می آید که برای زوجین نیز ایجاد مشکل می کند.

در این دوران والدین سعی در دیکته فرهنگ خود به خانواده تازه تشکیل شده دارند و آن ها را تحت فشار می گیرند تا در این خانواده جدید فرهنگ خودشان رشد و نمو پیدا کند. این کشاکش غلبه فرهنگی نیز منجر به بروز مشکلاتی بین زوجین می شود.

در این دوران، والدین باید به مدیریت احساسات خود بپردازند و بپذیرند که با ازدواج فرزندشان خانواده جدیدی تشکیل شده که از حق استقلال برخوردار است و باید استقلال این خانواده را به رسمیت بشناسند و به آن ها اجازه دهند که این خانواده جدید برای خود فرهنگ و هنجارهای مستقلی داشته باشد که الزاما نباید مشابه فرهنگ موروثی یا خواسته های آن ها باشد. والدین باید با مدیریت محیط، فضایی فراهم کنند که زوجین بتوانند بهتر یکدیگر را بشناسند و تعامل مفیدی با هم داشته باشند.

## اصل اعتدال را فراموش نکنید

همسران جوان نیز بهتر است در روابط خود از اصل اعتدال بهره ببرند تا موجب حساسیت های احتمالی در خانواده خود نشوند. در این خصوص خوب است که برنامه مشخصی برای خودتان وضع کنید. مثلا روزهای خاصی به تفریح و روزهای خاصی به منزل یکدیگر بروید. برای روزهایی که در منزل خود یا خانواده همسرتان مقرر می کنید، حتما نظر خانواده ها را نیز جویا شوید تا هم آن ها آمادگی پذیرش شما را داشته باشند و هم احترام به آن ها رعایت شود. می

توانید هر از گاهی هدیه ای کوچک برای تقدیر از پذیرایی آن ها تهیه کنید و بدین ترتیب به آن ها نشان دهید که قدردان این همراهی شان هستید. با مادر خود به یک گفت و گوی آرام و صمیمانه بنشینید. برای او روشن کنید که شما و همسران نیز از وضع اقتصادی خودتان رضایت چندانی ندارید و مایل هستید که زودتر مستقل زندگی کنید.

به او بگویید که متوجه هستید که آن ها هم به خاطر شما با محدودیت هایی در زندگی خود مواجه شده اند اما شما نیازمند حمایت و پشتیبانی آن ها هستید تا بتوانید مقدمات زندگی خود را فراهم کنید. ضمن این که به شما پیشنهاد می کنم برای شروع زندگی مسائل را سخت نگیرید و منتظر نمانید تا همه چیز به شکل ایده آل خود پیش برود. زندگی خود را ساده شروع کنید و بعد از آن تلاش کنید تا آن را در مسیر رشد قرار دهید در این شرایط طولانی تر شدن دوران عقد ممکن است به خاطر مشکلاتی که دارید موجب اختلافات و سوء تفاهماتی بین خودتان نیز بشود. پس تا حد امکان هرچه زودتر به فکر آغاز کردن زندگی خود باشید.

منبع: خراسان، مردمان





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

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil