

از کی چی پرسیم؟!

در تحقیقات برای از دواج، چه سوالاتی را باید از چه افرادی پرسیم تا بیشترین شناخت به دست بیاید؟

مشاوره ازدواج

سهراب آذریان | کارشناس و مشاور خانواده

در روزهایی قرار داریم که دختر و پسرهای زیادی به دلیل مبارک بودن دهه کرامت، تصمیم آخر را در همین روزها می گیرند و شریک یک عمر زندگی مشترکشان را انتخاب می کنند. بنابراین اگر خودتان دختر یا پسر دم‌بخت هستید یا یکی از نزدیکان یا آشنایان تان در آستانه متاهل شدن است، توجه به نکاتی که در ادامه این مطلب مطرح می شود برای داشتن انتخابی آگاهانه، کمک زیادی خواهد کرد. البته تحقیق پیش از ازدواج، تقریباً به شکل یک رسم در آمده که موضوع بسیار پسندیده‌ای است اما گاهی درست انجام نمی شود؛ به طور مثال وقتی برادر یا پدر دختر با قرار قبلی به محل کار داماد سر می زنند و می پرسند: «او چطور آدمی است؟» طبیعی است که جوابی نمی شنوند جز آن که «خوب است!» البته تحقیق را نه فقط خانواده دختر از پسر بلکه خانواده پسر هم از دختر باید انجام دهند. تحقیقی که سرنوشت یک عمر زندگی را رقم می زند، باید جامع و کامل باشد و بیشترین شناخت را از همسر آینده به دست دهد. با این حال آن چه در ادامه مطرح می شود، به شما در رسیدن به هدف تان کمک خواهد کرد.

● امروزه اهمیت تحقیق بیشتر شده است

تحقیق برای از دواج، کاملاً لازم و ضروری است و نباید برای چنین موضوع مهمی فقط به ظاهر فرد اکتفا کرد چرا که امروزه با پیچیده شدن روابط، تغییر الگوهای آشنایی و از دواج حتی بالارفتن مشکلاتی مانند اعتیاد یا بیماری های عصبی باید در باره موضوع از دواج تحقیق بیشتری کرد. در واقع همان قدر که احتمال از دواج ناموفق افزایش یافته، ضرورت تحقیق، دقت و شناخت هم بیشتر شده است. تحقیق کردن با آشنا بودن با خانواده طرف مقابل هیچ منافاتی ندارد. این که یکی از خانواده ها فکر می کند چون خانواده طرف مقابل رامی شناسد پس به تحقیق نیازی نیست، یک اشتباه بسیار بزرگ است که ممکن است باعث مشکلات زیادی در زندگی فرزندان شود.

● یک بار تحقیق، فایده ندارد!

در از دواج دو نوع تحقیق وجود دارد؛ تحقیق اولیه و تحقیق اصلی. تحقیق اولیه، مختصر است که بدون آن نباید به طرف مقابل حتی اجازه ورود به خانه برای خواستگاری را بدیمیم یا به خواستگاری اش برویم. این تحقیق قبل از خواستگاری انجام می شود و در آن مسئله کفویت خانواده ها از نظر



درس هایی از ماجرای سوتی عجیب دونده اتیوپیایی

خوشحالی قبل از قهرمانی!

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی



دونده اتیوپیایی در مسابقات دوی پنج هزار متر، ناگهان ایستاد و به سوی تماشاچیان سونیسی رفت تا پایان مسابقه را جشن بگیرد اما متوجه شد یک دور دیگر باقی مانده است. «هاگوس گبری وست» دیر فهمید که ۴۰۰ متر دیگر از مسابقه باقی مانده چرا که هم وطنش «یومیف کجلچا» از کنار وی عبور کرد و به خط پایان رسید و مدال طلا را از چنگ او در آورد! در ویدئویی که از سوتی این دونده اتیوپیایی منتشر شده و بازدید زیادی در شبکه های اجتماعی هم داشته است، نکاتی جالب و درس آموز وجود دارد که در این نوشتار به برخی از آن ها اشاره می شود.

اولین نکته ای که باید از این ویدئو آموخت، اجتناب از جشن گرفتن زودهنگام برای پیروزی هاست. تازمانی که از نتیجه قطعی کاری مطمئن نشده ایم باید به تلاش خود ادامه دهیم، مخصوصاً زمانی که رقیبا فاصله زیادی با ما دارند. در این حالت معمولاً کار را پایان یافته تلقی می کنیم که همین باعث از بین رفتن فرصت ها می شود. همچنین ضرورت تلاش تا آخرین لحظه هم در این ویدئو دیده می شود. درست است که اشتباه دونده باعث از دست رفتن فرصت شده اما او تسلیم نمی شود و به محض پی بردن به اشتباهش، سریع برای جبران آن اقدام می کند. بسیاری از افراد زمان زیادی را در بهت و غم اشتباه خود سپری می کنند، در حالی که هیچ انسانی بی خطا و اشتباه نیست و واکنش ما به این خطاها از همه چیز مهم تر است.

● پذیرفتن مسئولیت اشتباه خود

نکته دوم، پذیرش مسئولیت اشتباه خود است. دونده اتیوپیایی بعد از این اتفاق، مشغول اعتراض به داور و عوامل برگزاری مسابقه نشد و حتی بعد از پایان مسابقه هم سعی نکرد تقصیر این اشتباه را به گردن شمار شگر دور ها، داور و غیره بیندازد و خودش مسئولیت اشتباه را پذیرفت.

● از مزایای کار تیمی غافل نشویم

با آن که دو و میدانی رشته ای انفرادی است اما در این حادثه نقش مهم کار تیمی هم دیده می شود.



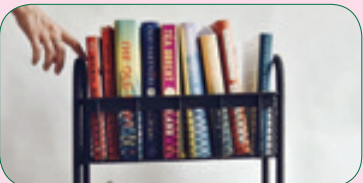
پیشنهادهایی ارزان و جذاب برای داشتن کتابخانه خانگی

مهسا کسنوی

تغییر دکوراسیون و چیدمان وسایل منزل، یکی از علایق و سرگرمی های بیشتر خانم ها محسوب می شود. با چند تغییر کوچک در چینش لوازم منزل، می توانید به صورت خلاقانه برای خودتان کتابخانه هایی هرچند کوچک طراحی کنید. در طراحی این کتابخانه ها از مکان های بدون استفاده و از وسایل قدیمی و دور ریختنی خود بهره ببرید. در ادامه پیشنهادهایی برای داشتن کتابخانه خانگی به شما ارائه می کنیم.



● **سید های حصیری**: استفاده از سیدهای حصیری، یک ایده برای کسانی است که کتاب های زیادی ندارند و به دنبال یک کتابخانه جمع و جور و سیر هستند. ترکیب سیدهای حصیری در دکوراسیون منزل، حس شادابی و طبیعت گرایی را به افراد خانواده و مهمان های شما منتقل می کند.



● **قفسه مدارک**: شما می توانید از برخی قفسه های مدارک که در اداره ها برای نگهداری اوراق و مدارک استفاده می شوند، به علت قابلیت جا به جا شدن به عنوان کتابخانه بهره ببرید. مزیت این قفسه ها این است که به راحتی می توانید جای کتابخانه خود را تغییر دهید و دکور منزل خود را عوض کنید.



رفتار اجتماعی اورا چطور می بینید؟ روابطش با دوستان و خانواده چطور است؟ کدام صفات اخلاقی را در او بیشتر می بینید؟ باچه افرادی (چه تیپ شخصیتی) رفت آمد می کند؟ اجتماعی است یا منزوی؟ تاچه حد به خانواده و دوستان خود وفادار است؟ چقدر به قولی که می دهد، پایبند است؟ تلاش او برای کسب روزی حلال چگونه است؟ و....

● از این افراد سوال کنید

آشنایان: بستگان شخص از روحیات، اخلاقی و کردار او باخبرند. می توان درباره فرد مدنظر از آن ها تحقیق کرد. البته این، به تنهایی کافی نیست چون ممکن است خویشاوندان، با مصلحت اندیشی واقعیت را کتمان کنند.

دوستان: دوستی محصول همرنگی و تفاهم است و معمولاً افراد در ستکار با افراد ناشایست و بی بندوبار دوست نمی شوند. در واقع ویژگی های شخصیتی دوستان فر د تا حدی منعکس کننده روحیات اوست.

همکاران و هم دانشگاهی ها: همکاران فرد ممکن است مطالبی درباره شخص مد نظر بدانند که حتی خویشان و دوستان نزدیک او نمی دانند. با تحقیق از این گروه درباره فرد در زمینه هایی مانند: نحوه برخورد با ربابر جوع، نحوه مر او ده با همکاران، همکاری و سازش با دیگران و پایبندی به اعتقادات دینی شناخت کامل تری پیدامی کنید.

همسایه ها: این رایج ترین روشی است که افراد در تحقیقات خواستگاری از آن بهره می برند. با تحقیق در محل کار و تحصیل، می توان به شناخت درستی از فرد روحیات او دست یافت اما با تحقیق در محل زندگی او، امکان شناخت خانواده هم میسر می شود. البته مشروط بر آن که مدتی از زمان سکونت آن ها در آن محل گذشته باشد تا همسایگان به شناختی هر چند نسبی از آن خانواده رسیده باشند. از همسایگان در باره اخلاق در خانه، سابقه دعویا رفتار بد در محله پرس و جو کنید اما مواظب باشید جزئیات خواستگاری و ارتباط با آن ها را بر ملا نکند چون ممکن است بعضی از همسایه ها بعد از محمت ایجاد کنند.

معرف ها: درباره از دواج هایی با حضور یک معرف، اگر فردی که دختر و پسر را به هم معرفی می کند به اهمیت کار خود آگاه باشد و با شناخت کافی از روحیات دو طرف اقدام کند، منبع خوبی برای تحقیق خواهد بود.

پسرم با کارمندی مخالف است و برای کار آزاد هم سرمایه ندارد!

۴۶ ساله ام و پسری ۲۱ ساله دارم که می خواهد خیلی زود به آرزوهایش برسد. او دانشجوی عمران است. من کارمند هستم و الان خانه ای خوب و خودرویی متوسط دارم. می خواهم بگویم با کارمندی و البته تلاش شبانه روزی و سختی های زیادی که کشیدم، به همه این ها رسیدم ولی پسرم اهل کار نیست و می گوید کارمندی که فایده ندارد، شغل آزاد هم چون سرمایه ندارد به جای نخواهد رسید. با او چه کنیم تا واقع بین شود؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

تربیت فرزند

این واقعیت که جوان های امروزی دوست دارند به سرعت به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانند، بر فردی پوشیده نیست و مشکل بسیاری از والدین است. تأثیر گذاری شما به عنوان یک پدر بر فرزند پسر ۲۱ ساله تان که دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته، کار ساده ای نیست به این دلیل که جوانان در این سن تا حد زیادی خود را از نظر فکری مستقل می دانند و کمتر دوست دارند نصیحت شوند. با این همه، راهکار هایی وجود دارد که می توانید با بهره گیری از آن ها به رفتار فرزندان جهت دهید.

● **فقط با نصیحت کردن به نتیجه نمی رسید** هدفی که شما در سر دارید در واقع نیاز به آموزش دادن فرزندان دار تا او را به واقع بینی برسانید. راهکاری برای این واقع بینی نیاز است و در بیشتر مواقع صرفاً با نصیحت کردن به تنهایی به نتیجه نمی رسید. حتی فردی چون شما که با حقوق کارمندی سرمایه خود را به دست آورده اید، تجربیاتی داشته اید که باعث شده برای به دست آوردن آن تلاش کنید مثلاً سختی هایی که از دوران کودکی یا نوجوانی تحمل کرده اید، شما را قوی تر بار آورده و باعث شده به سختی تلاش کنید و قدر سرمایه های خودتان را بدانید. به خاطر داشته باشید بسیاری از تغییراتی که در پی آن هستید فقط از طریق نصیحت کردن به نتیجه نمی رسد و لازم است گاهی فرزند شما تجربیاتی داشته باشد تا متوجه شود بدون تلاش به هدفش نخواهد رسید.

بانوان

زندگی سلام
شنبه
۲۲ تیر ۱۳۹۸
شماره ۱۳۶۷

خانواده مشاوره

● **زیر پله ها**: در بعضی منازل که دارای زیر پله هستند، فضاهای بدون استفاده ای وجود دارد که شما می توانید این مکان ها را به یک کتابخانه زیبا تبدیل کنید. این نوع کتابخانه ها فضای اضافه ای نمی گیرد و به خانه شما نظم و هماهنگی می بخشد.



● **جا کفشی**: تعجب نکنید، بله در دست است جا کفشی! شما می توانید جا کفشی های قدیمی و به درخور خود را رنگ و آن را تبدیل به یک کتابخانه جدید و امروزی کنید. استفاده از وسایل قدیمی با تغییر کاربری، به شما حس خلاقیت و سرزندگی می بخشد.



● **گلدان و کتابخانه**: اگر به تازگی روحیه تان ضعیف شده است حتماً دکور منزل تان را تغییر دهید. ترکیب گلدان و کتابخانه معجزه می کند. شما می توانید با اضافه کردن چند گلدان به کتابخانه، منزل خود را پر از حس خوب زندگی کنید.

قرار و مدار

روز یک ساعت استفاده کمتر از کولر

امروز سعی کن در ساعت های اوج مصرف برق به کم فداکاری کنی و به ساعت کولر رو روشن نکنی...

اینمورای هم تو مصرف برق صرفه جویی

کردی، هم به دیگران اجازه استفاده میدی...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۸۴۹۵۴۳۴۰۹۳

* از «سروش صحت»، بیشتر مطلب چاپ کنید. چقدر خوب می نویسه این پسر دوست داشتنی.
* عکس های کوهستان چین که اسفم خیلی سختی هم داشت، یک ربع میخکوبم کرد و من را به رویا برد. کاش بشه یک سفر با جمع زندگی سلامی ها بریم اون جا! بلیت از شما، ناهار و شام با من. خوبه؟
* مریدی ۴۰ ساله و متاهل هستم. به دلیل خواص سیر، همیشه شب ها چند حبه سیر مصرف می کنم که این موضوع باعث نارضایتی شدید همسرم شده است. به نظر شما بهترین راهکار چیست؟
* درباره دمنوش چای سبز که نوشتید لاغر می کند، این ها همه دروغ است و تبلیغ الکی برای این چای. من یک سال خوردم، یک گرم هم کم نکردم.
* کاش از این راننده تاکسی که لبخند را روی لب مردم می آورد، تقدیر و تشکر شود.