



پیش‌نیازهای هشت‌گانه یک ازدواج موفق

آنچه دختر و پسر های دم‌بخت باید درباره کارکردهای بلوغ‌های اقتصادی، اجتماعی

روانی، عاطفی و... بدانند

فریبالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات هر فردی در زندگی است. اگر یک ازدواج اصولی باشد، می‌تواند فرد را به سمت آرامش و خوشبختی در کنار همسر خود هدایت کند اما در غیر این صورت، مشکلات وی را دوچندان و آرامش وی را سلب می‌کند. یکی از عوامل لازم برای یک ازدواج موفق شناخت فرد از خود یا به عبارتی رسیدن به خودشناسی و آمادگی وی برای ازدواج موفق است. در ادامه نکاتی درباره انواع بلوغ که پیش‌نیازهای هشت‌گانه یک ازدواج موفق به حساب می‌آیند، مطرح خواهد شد.

۱. بلوغ جنسی

بلوغ جنسی در دختران و پسران با ترشح هورمون‌های خاص به وجود می‌آید. با توجه به این که انگیزه جنسی یکی از دلایل ازدواج است، فرد باید نسبت به این غریزه و آگاهی به کارکرد و چگونگی کنترل آن اطلاعات داشته باشد چرا که یکی از رایج‌ترین دلایل طلاق‌های امروزی، اختلالات ناشویی است.

۲. بلوغ اقتصادی

یکی از پیش‌نیازهای ازدواج برای هر فردی، رسیدن به بلوغ اقتصادی است؛ به این معنی که تا حدی به استقلال مالی رسیده باشد و توانایی برنامهریزی مالی برای زندگی مشترک

و پس‌انداز برای پیشرفت مالی را داشته باشد. به عبارت دیگر، فرد برای زندگی مشترک به دیگران وابستگی مالی نداشته باشد و بتواند حتی با قناعت و برنامه‌زندی روبه‌رشدی را رقم بزند.

۳. بلوغ فرهنگی

کسی که به بلوغ فرهنگی رسیده باشد، به شناخت و درک اخلاقیات، قوانین و اعتقادات و باورهای دست‌پدا کرده است که این خصوصیات در رفتار و کردار وی نمود پیدا می‌کند. او می‌داند چگونه با ادب و احترام با همسر خود برخورد کند. دیدگاه، افکار و رفتار او مثبت بوده و در وی قابل مشاهده است. برای مثال فردی که مدام در حال بدگویی و انتقال انرژی منفی به خود و دیگران است، به بلوغ فرهنگی لازم نرسیده است.

اتاق مشاوره

متاهلم و همکار خانم عاشق من شده‌است

مردی هشتم ۳۹ساله، متاهل هستم. یکی از همکارهای همسرم که زیاد هم به خانه ما می‌آید، چند وقت پیش به من پیام داد که باید یکدیگر را بیرون بینیم تا یک مسئله‌ای را به من بگوید. در آن دیدار گفت که به من علاقه‌مند شده است! شوکه شدم، من همسر را دوست دارم ولی می‌ترسم این موضوع را به خانم بگویم و در دسر بشود. اگر هم نگویم و بعدا لو برود، باز هم در دسر است، چه کنم؟



دکتر حسین Mehrabi | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

برادر گرمی، ضمن این که نگرانی به جای شمارا در کم می‌کنم و علی‌رغم این که راجع به واکنش خود به آن خانم توضیحی نداده‌اید، در ادامه چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

فکر پاسخ مثبت را از ذهن‌تان بیرون کنید

قبل از هر چیزی توجه داشته باشید که اگر فکر کنید شما می‌توانید به احساس آن خانم پاسخ مثبت بدهید و این موضوع را مدیریت کنید تا همسران متوجه نشود، باید خیلی صریح به شما بگویم که اشتباه می‌کنید؛ زیرا در برابر یازود همسران متوجه این مسئله خواهد شد چون احساس خانم‌ها در این زمینه بیشتر از آنچه تصور می‌کنید قوی است. مخصوصا این که همکار وی بوده و به خانه شما رفت‌وآمد دارد.

به فکر تغییر رویه در مرادوات خانوادگی باشید

وقتی یکی از افرادی که در تعاملات خانوادگی شما حضور داشته به خودش چنین اجازه‌ای می‌دهد، این احتمال را تقویت می‌کند که شما در گذشته ممکن است با خوشرویی یا احساس راحتی زیاد، فضای ایجاد شدن چنین شائبه‌ای را به وجود آورده باشید. بنابراین لازم است که برای پیشگیری از تکرار مجدد چنین سوءتفاهم‌هایی، کمی در گفتار و رفتار خود تجدید نظر کنید.

فعلا نیازی نیست به همسر تان بگویید

همان طور که گفتید بیان کردن این مسئله به

همسر تان باعث رنجش ایشان و ایجاد حس ناامنی و بی‌اعتمادی خواهد شد. بنابر این خودتان خیلی قاطع و صریح پیشنهاد آن خانم را رد کنید و به وی بگویید که شما همسر تان را دوست دارید و او در رابطه با شما دچار سوءتفاهم شده است. اگر در این مسئله قاطعیت لازم را داشته باشید و برخی از حدود مرزها را هم در تعاملات اجتماعی تان رعایت کرده و رفت‌وآمد با آن خانم را هم به بهانه‌های مختلف محدود کنید، احتمالا این موضوع تکرار نخواهد شد. ولی اگر چنان چه از سمت آن خانم مجدد درخواست یا اصراری را مشاهده کردید، بهتر است ابتدا به وی هشدار بدهید که همسر تان را در جریان قرار خواهید داد و اگر باز هم تکرار شد، موضوع را با همسر تان در میان بگذارید و با کمک همدیگر این مشکل را حل کنید.

نگران فهمیدن این موضوع از سوی همسر تان نباشید

در پیامک‌تان گفته‌اید که اگر بعدها همسر تان موضوع را بفهمد، در دسر می‌شود. باید خدمت‌تان عرض کنم که این موضوع در صورتی باعث ناراحتی همسر تان خواهد شد که شما اقدام قاطع و درستی در خصوص این ابراز علاقه انجام نداده باشید ولی اگر به این موضوع واکنش خوبی داشته‌اید و موارد مطرح‌شده را به کار بندید، نیازی به نگرانی نیست چون در این صورت نه تنها همسر تان ناراحت نخواهد شد بلکه اعتمادش به شما بیشتر هم خواهد شد.

پوشش و مد

۵ رنگ لباس که شما را پیرتر از سن واقعی‌تان نشان می‌دهد

اگر می‌خواهید جوان‌تر از سن‌تان به نظر برسید، باید همیشه لباس‌های متناسب با اندام‌تان و سازگار با رنگ پوست‌تان را بپوشید. انتخاب رنگ لباس مناسب ظاهر شما را شیک‌تر جلوه می‌دهد و استایلی متناسب با مد روز برایتان به ارمغان می‌آورد. به گزارش «راهنما یتو»، اگر می‌خواهید جوان‌تر از سن‌تان به نظر برسید، توصیه می‌کنیم از پوشیدن مدام و همیشگی ۵ رنگ لباس اجتناب کنید.



۱. مشکی و خاکستری خیلی تیره

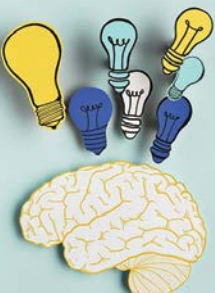
مشکی و خاکستری دو رنگ کلاسیک و ضروری در کمد لباس هر فردی است. با این حال، استفاده بیش از حد از این رنگ‌ها در پوشش سایه‌هایی در اطراف صورت ایجاد کرده و خطوط ظریف چهره را برجسته‌تر می‌کند. البته منظور ما این نیست که شما به‌طور کامل از پوشیدن لباس‌های مشکی و خاکستری اجتناب کنید. به جای این کار توصیه می‌کنیم از لباس‌ها و اکسسوری‌های رنگی استفاده کنید.

۲. رنگ‌های پاستلی

پاستلی تناژ بسیار ملایمی دارند و پوشیدن این رنگ لباس‌ها می‌تواند با برجسته کردن تغییرات و چین و چروک‌های پوست سن شما را بالاتر نشان دهد. رنگ‌های پاستلی گودی چشم را بیشتر نمایان می‌کنند. در واقع با افزایش سن رگدانه‌ها و ملاسما بر روی پلک‌ها و پوست ظاهر می‌شوند و لباس‌های پاستلی رنگ می‌توانند آن‌ها را بیش از حد نمایان کنند. **۳. بزار رنگ‌های خنثی در عین حال** که استایلی کلاسیک برای شما به ارمغان می‌آورند، می‌توانند نتیجه معکوس هم داشته باشند و شما را امن‌تر از سن داشته باشید.

نکته‌ها

چطور بهتر فکر و ذهن‌مان را قوی کنیم؟



- ۱- به جز نیات توجه کنید
- ۲- مطالعه داشته باشید
- ۳- سوال کنید
- ۴- احساسات خود را بیازید
- ۵- به موقع فکر کنید
- ۶- یک مهارت جدید یاد بگیرید
- ۷- به بافاجعه‌سازی نپردازید
- ۸- خود را دست کم نگیرید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۹۹۹۷۶ و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۴۷

را کنار بگذارید» خوندم، این مصرع یادامد که میگه: جانا سخن از زبان ما می‌گویی.

* در این جور کارهای هنری که ظاهرش مردانه است، باز هم خانم‌ها موفق‌ترند

چون سلیقه بیشتری دارند و حواس‌شون به جزئیات هم هست. مربوط به پرونده «جسمه‌سازی با ضایعات خودروی اسقاطی».

* در زندگی‌سلام درباره ارزش‌های دیجیتال هم بنویسین. اصلا چی هستن و آیا خرید و فروش‌شون قانونیه؟

* شغل مدیریت مالی چه استرسی داشته که این خانم‌اش از استعفا کرده؟ همه کارهارو کارشناس‌های مالی انجام میدن، اون فقط امضا میزنه دیگه. این خیلی استرس‌داره!

* هر روز در صفحه سلامت یک مطلب درباره عوارض نشستن طولانی مدت چاپ می‌کنین. به نظرتون ما کارمندها باید ایستاده کار کنیم؟ خب مجبوریم بشینیم دیگه.

* وقتی در صفحه خانواده، اون بخشی که نوشته «اگر رئیس هستید این عادت



- زندگی‌سلام
- سه شنبه
- ۲۸ فروردین ۱۴۰۳
- ۷ تیر ۱۴۴۵
- ۱۶ آوریل ۲۰۲۳
- شماره ۲۶۸۷

خانواده و مشاوره