



۳) شریک احتمالی زندگی خود را بشناسید. در چارچوب آنچه در دین و فرهنگ مجاز می باشد، قبل از تصمیم گیری برای ازدواج شریک احتمالی زندگی خود را بیشتر بشناسید. این شناخت یا به واسطه رفت و آمد و پرسش های مستقیم حاصل می گردد و یا از طریق دیگر آشنایان. توجه داشته باشید دوستان فرد گاه برخی حقایق را پنهان می کنند. پس شاید بهتر باشد در بعضی مواقع بطور غیرمستقیم به پاسخ برسید در مجموعه شما بایستی در مورد خلق و خو، افکار، عقاید، خواسته ها، عادات، دیدگاه ها، حساسیت ها، نوع برخورد ها، توانایی های ارتباطی و ... شناخت پیدا کنید. طرز برخورد فرد را در



متأسفانه در جامعه ما در برخی موارد دختران و پسران بدون مطالعه و آگاهی کافی با برخورداری از احساس و ذوق منهای دقت در ابعاد گوناگون اخلاقی، جسمی و روانی با یکدیگر ازدواج می کنند. پس از ازدواج نیز به دلایل عدم آگاهی، به این مشکلات دامن می زنند. در اینجا توجه شما جوانان عزیز را به نکاتی چند جهت انتخاب همسر جلب می کنیم.

۱) نسبت به کل ماجرا واقع بین باشید. تابع احساسات نگردید و به شکل منطقی جوانب کار را بسنجید. در تداوم یک ازدواج دوست داشتن و عشق اگر چه شرط لازم است ولی کافی نیست. پس به سایر مسایل مهم نیز بپردازید. رویایی نبندیشید.

۲) درباره دلیل تمایل طرف مقابل به ازدواج با خودتان تحقیق به عمل آورید. اگر این تمایل بنا به مصالحی از قبیل پول و ثروت، شهرت، خروج از کشور و غیره است از آن صرف نظر کنید.

### معیارهای جهت همسر گزینی شریک زندگی خود را چگونه انتخاب کنید.

ازدواج یکی از مهمترین حوادثی است که در زندگی هر انسان رخ می دهد. لذا دارای اهمیتی در خور توجه است. نظر به اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده و تأثیر آن در تداوم و استحکام خانواده، تربیت فرزندان، داشتن زندگی سالم توأم با رضایت و خوشبختی و احساس موفقیت ضرورت دارد، دختران و پسران هنگام ازدواج از خدمات مشاوره ای مناسبی بهره مند شوند و از این طریق با اهداف و وظایف، و حقوق یکدیگر به خوبی آشنا شوند.

امروزه دختران و پسران جوان در آستانه ازدواج با بهره گیری از خدمات مشاوره ازدواج، می توانند با گامهای راسخ تر و آرامش و اطمینان بیشتری در راه پرییج و خم ازدواج و تشکیل خانواده گام نهند و در نهایت در این امر مهم موفق باشند.

موقعیت‌های بحرانی و در برابر مادیات بشناسید.

۴) اعتقادات و باورهای مذهبی طرف مقابل را جویا شوید. عقاید و باورهای همسر احتمالی خود را در مورد آئین و مذهب جویا شوید و ببینید که آیا برداشت شما از دین سازگار است یا خیر. چرا که اگر نقطه نظرات این فرد برای شما قابل قبول نباشد احتمال وقوع مشکلات شدیدی پیش‌بینی می‌شود. مگر آنکه در این زمینه انعطاف‌پذیر باشید و بتوانید خود را در چارچوب نظرات او قرار داده و شیوه زندگی او را بپذیرید. پس به طرف مقابل اجازه دهید به طور وضوح برداشت خود را از مذهب بگوید و انتظارات خود را در مورد شما بعنوان همسر، بیان نماید.

۵) برخورد‌های همسر احتمالی خود را در موقعیت‌های مختلف بررسی کنید. هر چه بیشتر در شرایط متفاوت و متعددی همسر احتمالی خود را ملاقات کرده و مورد مشاهده قرار دهید، نشانه‌های بیشتری از طرز برخورد او با مردم و موقعیت‌های مختلف در خواهید یافت.

۶) خواسته‌ها و انتظارات یکدیگر را مورد مطالعه قرار دهید. شما باید بدانید همسر آینده شما چه انتظاراتی از خودش و شما دارد. شما باید

در مورد مسایل مهم زندگی به توافق برسید. بطور مثال شما باید بدانید:

- در چه شهر یا کشوری زندگی مشترک خود را آغاز خواهید کرد.

- زندگی خود را با خانواده همسر آغاز خواهید کرد یا بطور مستقل

- زمان بچه‌دار شدنتان حدوداً چه مدت پس از ازدواج خواهد بود.

- نظر همسر احتمالی شما در مورد شغل و فعالیت‌های خارج از منزل چیست.

- نظر همسر احتمالی شما در مورد رابطه‌ها و معاشرت خانوادگی و دوستانه چیست.

و ....

۷) درباره خانواده فرد مورد نظر تحقیق کنید. خانواده فرد مورد نظر را بیشتر بشناسید. با فرهنگ و باورهای آنها آشنا شوید رابطه فرد مذکور را با والدین خواهران و برادرانش جویا شوید. بررسی کنید که تعهد وی در قبال این افراد چگونه است و در آینده چه تعهداتی نسبت به آنها دارد و تأثیر این موضوع بر زندگی شما چگونه خواهد بود نسبت به احساس خانواده در مورد این ازدواج واقف باشید.

۸) با خود واقعی‌تان مشورت کنید به ندای درونی خود گوش فرا دهید. از خود بپرسید آیا این فرد همان

کسی است که واقعاً به دنبالش بوده‌ام. آیا می‌خواهم که این مرد یا زن، پدر یا مادر فرزند من باشد. اگر پاسخ صریحی ندارید دوباره بر روی موضوع تمرکز کنید و سعی کنید پاسخی قاطع برای آن بیابید چرا که ازدواج یکی از بزرگترین و مهمترین مسایل زندگی شما است و آینده فرزندان شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

**موفقیت در ازدواج فقط بسته به این نیست که ما شخص مناسب برای خود پیدا کنیم بلکه این است که ما خود نیز شخص مناسبی باشیم**

۹) دلایل متناسبی برای ازدواجتان پیدا کنید و خود تصمیم گیرنده نهایی باشید. هرگز تحت فشار برای ازدواج متقاعد نشوید. تنها خوب بودن احساسات اطرافیان در مورد طرف مقابل کافی نیست، قلب و منطق شما نیز باید در این کار رضایت دهد. ضمن احترام به تجربه و عقاید اطرافیان به ویژه والدین و حفظ آداب و رسوم فرهنگی و مذهبی تسلیم فشارهای اطرافیان نشوید.

۱۰) نسبت به سلامت جسمانی و روانی طرف مقابل اطمینان حاصل کنید به خاطر بسپارید که سلامت جسمانی و روانی و عدم گرایش به مواد مخدر یکی از فاکتورهای مهم در انتخاب همسر است. بنابراین پیش از تصمیم‌گیری در مورد

ازدواج در مورد نکات مذکور اطمینان حاصل کنید. مسلماً شریکی وابسته به مواد مخدر و دارای بیماری خاص جسمانی، آینده مبهمی را رقم می‌زند.

۱۱) توجه داشته باشید که با شریک احتمالی زندگی خود در مواردی مانند طبقه اجتماعی، سن، میزان تحصیلات و تواناییهای هوشی تناسب داشته باشید. این موارد را جدی بگیرید.

۱۲) عجله نکنید با توجه به این که بسیاری از ازدواج‌ها به دلیل دستپاچی و عجله کردن در تصمیم‌گیری در نهایت به شکست منتهی می‌شود در تصمیم خود برای قبول یک ازدواج عجله نداشته باشید. حتماً در مورد فردی که می‌خواهید عمری را با وی سپری کنید، تحقیق کنید. به شناخت برسید و وقت بگذارید صرفاً به دلیل ناامید شدن از ازدواج تن به یک ازدواج نامناسب ندهید و خود را به فهرست قربانیان ازدواج اضافه نکنید.

۱۳) از خداوند کمک و راهنمایی بگیرید: با ایمان و توکل به خدا از او بخواهید تا در انتخاب صحیح شریک زندگی شما را یاری کرده و مسیر مناسبی را پیش رویتان قرار دهد.

چنانچه پس از مطالعه نکات مذکور هنوز در تصمیم‌گیری خود دچار تردید هستید می‌توانید به مشاورین حاضر

در مراکز مشاوره رجوع کرده و با آنها مشورت نمائید.

### چگونه هیجان‌ات شدید را کنترل کنیم؟

بیشتر مردم، در زندگی‌شان هیجان‌ات شدید و غیرقابل کنترل را تجربه کرده‌اند. در چنین مواقعی، شخص بسیار مایل است شدت خشم، غم و اضطراب و ناامیدی تحت کنترل او باشد. ممکن است شدت هیجان‌ات بر رفتار و طرز برخورد فرد به گونه‌ای تأثیر بگذارد که موجب رنجش و ناراحتی خود و اطرافیان‌ش شود. در چنین لحظاتی چگونه می‌توان این هیجان‌ات را تحت کنترل درآورد؟

برای دستیابی به چنین توانایی به نکات زیر باید توجه فرمائید.

۱) از چگونگی تنفس خویش آگاه باشید. سعی کنید تنفسی آرام و عمیق داشته باشید. با این عمل ساده به طور طبیعی می‌توان ضربات قلب و فعالیت ذهن را آرام کرد. هر نوع انقباضی را در بدنتان به خصوص عضلات، شانه‌ها، گردن و فک را بررسی و تعدیل کنید.

۲) سعی کنید بر هیجان‌ات خود مسلط شوید. هنگامی که با دیگران هستید زمان مساعدی برای ابراز هیجان‌ات شدیدتان نیست. بنابراین، از آنها پوزش بخواهید و برای مدتی از آنها دور شوید. به آنها بگویید که

احتیاج به زمانی دارید تا بر اعصابتان مسلط شوید و چند لحظه دیگر بر می‌گردید.

۳) حتماً با افرادی دلسوز و مجرب ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را با آنها در میان بگذارید. چنین ارتباطی به شما کمک خواهد کرد تا در حس و رفتارتان تعادلی برقرار کنید و احساس تنهایی و انزوا نکنید.

۴) روشی دیگر برای کنترل کرن هیجان‌ات، ثبت آنها در دفترچه یادداشت روزانه است. تحقیق جدیدی نشان داده است که چنین روشی، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر افرادی که دچار حوادث شده بودند داشته است.

۵) اگر موضوعی برایتان بسیار اهمیت دارد آن را بی‌پرده با دیگران مطرح کنید اما قبلاً در مورد آن موضوع و موقعیت خود خوب فکر کنید. به یاد داشته باشید که تغییر در ارتباطات به مرور زمان رخ می‌دهد و صحیح نیست که این تغییر براساس اصول غیرمنطقی و یا هیجان‌ات زودگذر باشد.

۶) با خودتان مهربان باشید. سعی کنید مرخصی کوتاهی داشته باشید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را انجام دهید. در این فاصله زمانی، ذهن شما آرامش لازم را باز خواهد یافت. به عنوان مثال مدت کوتاهی در پارک راه بروید یا غذای مورد علاقه



خود را درست کنید و یا کتاب مورد علاقه خویش را بخوانید. (۷) سعی کنید برای مدت کوتاهی به موضوعی که باعث آشفته‌گی شما شده است، فکر نکنید. چرا که در چنین شرایطی ذهن قدرت تصمیم‌گیری صحیح را ندارد. تصور کنید رنج و ناراحتی خود را درون جعبه‌ای داخل کمدتان گذاشته‌اید، در زمانی مناسب که آرامش بیشتری دارید این جعبه را از مکان خود بیرون آورید و بطور صحیح راه حلی برای مشکل و ناراحتی‌تان پیدا کنید.

با انجام دادن فعالیت‌های فیزیکی از قبیل ورزش کردن کلاس رفتن و یا سخت کار کردن سعی نمائید خود را خسته کنید و توجه و تمرکز خود را به کلاس، ورزش یا کار معطوف سازید.

(۸) کارهای همیشگی و امور روزمره خود را انجام دهید. بدین گونه زندگی شما تحت کنترل خواهد بود. فراموش نکنید که سرانجام لحظات پر اضطراب و هیجان به پایان خواهد رسید. شما قبلاً این واقعیت را تجربه کرده‌اید.

(۹) چنانچه مکرراً دچار احساسات و هیجانات شدید و ناراحت‌کننده می‌شوید حتماً با مشاوران مجرب مشورت کنید و یا کتابهای منتشر شده در این زمینه را بخوانید.

### چگونه نه بگوئیم

همه شما بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که گفتن کلمه نه برایتان دشوار بوده است. برای مثال دوستی می‌خواسته کتاب خاصی را از شما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده‌اید. فردی شما را به منزلش دعوت کرده و شما مایل به پذیرفتن دعوت او نبوده‌اید اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواستهایی تسلیم شده و با آنها موافقت می‌کنید و دائماً از این بابت احساس ناراضی‌تی دارید ممکن است بخواهید بدانید که چرا هنگامی که نه گفتن را ترجیح می‌دهید، «بله» می‌گوئید.

این احتمال وجود دارد که شما نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران وارد آمدن آسیبی به روابط باشید.

چه بسا از نه گفتن احساس گناه می‌کنید چون آموخته‌اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، از روی خواسته‌های خود دست بکشید. بدین ترتیب ممکن است احساس کنید با نفی آنها به دلیل خود خواهی و خودمداری، انسان بدی

هستید زیرا به شما یاد داده شده که باید فداکار باشید و خود را نادیده انگارید. شما بیش از رضایت خودتان دلوایس و متوجه رضایت دیگران هستید وقتی از شما تقاضایی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف و موهبت قرار گرفته‌اید. این امر سبب می‌شود تا احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز چنین تقاضایی از شما نشود اینها نمونه‌هایی از احساسات دست و پا گیری هستند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

### چه راههای، گفتن کلمه «نه» را آسانتر می‌سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر وجود دارند. برای مثال اگر دوستانتان می‌خواهند کتابی از شما قرض بگیرند و یا شما را به میهمانی دعوت کنند با گفتن کلمه نه چه نتایج منفی را پیش‌بینی می‌کنید؟

به نظر می‌رسد شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از «نه گفتن» تشخیص داده‌اید. برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که آن کتاب را به او قرض نداده‌ام از من ناراحت بشود. ولی دوست شما به خاطر این گونه مسایل ناراحت نیست او احتمالاً به خاطر آن که کلمه نه

و انتظارات نامعقول شما را به گفتن «نه» وا می‌دارد. وقتی کلمه «نه» را به کار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته‌اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شما را نادیده انگاشت باید بر مخالفت خود پافشاری کنید.

تشخیص این امر مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید کلمه نه را بکار ببرید. از این کار احساس خوبی داشته باشید.

هر قدر به احساس شخصی و خواسته‌های خود توجه کنید، از گفتن «بله» به دیگران احساس رضایتمندی بیشتری خواهید کرد.



را با صراحت به کار برده‌اید، احترام بیشتری برای شما قائل خواهد شد.

خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از شما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آنها نسبت به ابراز درخواست غیرمنطقی خود تشویق شوند. پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیوه‌ای منطقی تر مرتب کردید برای گفتن کلمه نه آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست خواهید داد.

قدم بعدی گفتن کلمه «نه» به شیوه‌ای مستقیم به طرف مقابل است به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار موج بزند. برای آسانتر ساختن این مرحله در موقعیت‌هایی که خطر پایین وجود دارد گفتن پاسخهایی منفی را آغاز کنید به خصوص زمانی که کاملاً مطمئن هستید، که حق گفتن

کلمه «نه» را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را تمرین خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت‌های مشکل‌تر به دست خواهید آورد.

به طور معمول گفتن کلمه نه به برخی از افراد آسانتر از دیگران است احتمالاً این افراد برای شما، دوستان نزدیک غریبه‌ها و خانواده هستند وقوع یک موقعیت را پیش‌بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید نسبت به کلیه رفتارها خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید.

در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید با گفتن جمله‌ای «باید درباره‌اش فکر کنم» به خود فرصت دهید سپس احساسات خود را بررسی کنید. ببینید چه عقاید

