

توصیه

از خشم استفاده مثبت کنید

محسن عزیزی

■ اولین گام به منظور اداره و کنترل خشم این است که باور کنید، می‌توانید این کار را انجام دهید. با اینکه همه ما خشم را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم، ولی سعی می‌کنیم آن را با شیوه‌ای سازنده ابراز کنیم. برخی افراد تا زمانی که فشار ناکامی و خشم درونی، زندگی روزانه آنان را طاققت‌فرسا نکرده است، خشم را در خود نگه می‌دارند. برخی دیگر اما در عصبی شدن، فریاد کشیدن، زدن و پرتاب کردن و گاهی پدرت از این اعمال، متخصص و خبره هستند.

کنترل یا حذف پر خاشگروی؟

خشم مخرب از لحاظ فردی و اجتماعی به ما آسیب می‌زند. اداره و کنترل خشم لزوماً به معنی ابراز کمتر خشم نیست، بلکه به معنی فراگیری شیوه‌ای از ابراز خشم است که برای ما و کسانی که پیرامون ما هستند مفید باشد. هرچند ممکن است تصور ابراز خشم به شیوه‌ای سازنده، غریب به نظر برسد ولی باید گفت که چنین امری ممکن است. برای مثال، برخی افراد وقتی درباره خشم خود می‌نویسند، یا آن را نقاشی می‌کنند، با دوستان یا اعضای خانواده صحبت می‌کنند، قدم می‌زنند، ورزش می‌کنند یا آمیزه‌ای از این رفتارها و سایر فعالیت‌ها را انجام می‌دهند، به آ‌رامش دست می‌یابند.

تشخیص خشم

همیشه ابتدا نشانه‌های اولیه و هشداردهنده خشم بروز می‌کند. بیشتر ما انسان‌ها از نشانه‌ها و سرنخ‌های موقعیتی و بدنی که بر پاسخ‌های خشم ما مقدم هستند، ناآگاه هستیم. آگاهی از این نشانه‌ها گامی بسیار اساسی در اداره خشم است، زیرا این آگاهی خواهد توانست قبل از آنکه کنترل خشم دشوار شود، وقت زیادی را برای مداخله در اختیار ما قرار دهد. برای کنترل اولیه، توجه زیادی به حالات زیر داشته باشید:

– موقعیت‌هایی (فردا و مکان‌هایی) که شما را خشمگین می‌کنند

– تغییرات بدنی که قبل و در حین خشم شما رخ می‌دهند. برای مثال، افزایش ضربان قلب، احساس فشار در سر، احساس داغ شدن، متنت شدن دست‌ها، احساس گرفتگی و سفتی عضله در ناحیه شکم، سینه و غیره. – نشانه‌های شناختی یعنی افکاری که شما درباره گذشته، حال و آینده دارید و قبل از احساسات خشم و ناکامی پیدا می‌شود. داشتن فهرستی از این نشانه‌ها در مدیریت خشم بسیار مفید است. یک نفر ممکن است قبل از خشمگین شدن فکر کند که دیگران به او و حرف‌هایش توجهی نمی‌کنند یا دیگران قصد توهین یا بی‌توجهی عمدی به او را دارند.

همین شناسایی علام هشدار دهنده، موجب کاهش شدت، مدت یا فراوانی خشم شما می‌شود.

مهار خشم با وقفه‌اندازی

حال که شما نشانه‌ها و سرنخ‌های خشم خود را شناخته‌اید هر گاه متوجه این علائم شدید، مکتی کنید و نفس عمیقی بکشید. یک وقفه چند ثانیه‌ای و نفس عمیق می‌تواند اثر پایداری بر شما بگذارد. خشمی که احساس می‌کنید، آنچه که به خود می‌گویید و آنچه در اثر این خشم انجام خواهید داد، تحت تاثیر این وقفه شما قرار خواهد گرفت. شیوه اندیشه ما یا شیوه احساس ما مرتبط است. برخی اندیشه‌ها ما را مستعد خشم و ناکامی می‌کنند. شیوه‌های رایجی که مردم قبل از بروز خشم آن را به‌کار می‌گیرند، عبارتند از: توقف کردن روی مساله مشکل آفرین، تمرکز روی جنبه‌های منفی، ناچیز شمردن وجوه مثبت، داشتن نگرش انعطاف‌ناپذیر و تفکر دو قطبی (سیاه سیاه یا سفید سفید). شیوه‌های درمانی که می‌توانند به ما کمک کنند عبارتند از: چشم‌دیگران به موقعیت و مشکل نگرش‌تان، تامل در باب آنچه مایلید انجام دهید، تامل درباره پیامدهای احتمالی اعمال خود، قبول این نکته که همه خطاپذیرند و جست‌وجوی شیوه‌هایی که به کمک آنها می‌توان یک موقعیت مشکل‌زا را به نحو مثبت کنترل و اداره کرد. هر گاه متوجه شدید که می‌توانست‌اید با یک موقعیت‌برانگیزنده خشم به خوبی مقابله کنید، یا خشم خود را به شیوه مناسب ابراز دارید، از خود پرسید چگونه آن را انجام دادم؟ هر فردی نوعی توان و استعداد برای کنترل خشم دارد. توان شما چگونه است؟ روی این مساله بسیار تمرکز و تمرین کنید و آن را تقویت کنید. عفو هدیه‌ای است که شما می‌توانید به خود بدهید. گاهی اوقات عفو کسانی که موجب درد و رنج ما شده‌اند، غیرقابل تصور است. هراس ما ممکن است این باشد که گذشت موجب می‌شود رفتار شخص موجهه شمرده شود. چرا من کسی را عفو کنم که موجب خشم یا رنج شدیدی در من شده است؟ پاسخ این است که ما دیگران را به خاطر خودمان می‌بخشیم. وقتی ما کسی را می‌بخشیم، به کنترل او روی چگونگی احساس خود پایان می‌دهیم. ما به خودمان شانس یک زندگی تازه را می‌دهیم، زندگی‌ای که در آن تنفرهای کهنه و مزمن جایی ندارند. بنابراین، عفو هدیه به دیگران نیست، بلکه هدیه به خودمان است.

وقت و نیرویی که تنفر از شما می‌گیرد، می‌تواند به مردم و فعالیت‌هایی اختصاص یابد که برای شما شادی و رضایت و برای آنها خدمت و محبت به دنبال دارد. انتخاب بخشش برای کنترل خشم به تدریج حاصل می‌شود. شما نباید مادامی که احساس آمادگی در این زمینه نکرده‌اید، آن را انتخاب کنید. اگر موارد کوچک را عفو کنید، به تدریج یاد خواهید گرفت که چگونه خطاهای بزرگ دیگران را عفو کنید.

انتخاب‌های سالم برای پیشگیری از خشم

خشم، فرصت‌طلب است و در بدنی که خسته، فرسوده و بیمار است به آسانی جان می‌گیرد. در نتیجه به منظور اداره و کنترل خشم به عبادت و معنویت، خواب منظم، غذای خوب، لذت و اوقات فراغت و تفریح نیاز دارد.

وقتی تابستان از راه می‌رسد، اوقات فراغت کودکان

و دانش‌آموزان برای والدین تبدیل به یک معضل جدی می‌شود و به اصطلاح ماتم می‌گیرند که چگونه فرزندان‌شان را سرگرم کنند. متأسفانه در جامعه ما، بازی فرزندان در کوچه و خیابان‌ها، تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری (game) باعث می‌شود

فرزندان‌مان را به کلاس‌های تفریحی و آموزشی نفرستیم، درحالی که فرزند ما در حال گذر از سال‌های رشد و بالندگی است و توجه به این مساله بسیار مهم است تا آنجا که اوقات فراغت از حقوق اساسی کودکان و دانش‌آموزان به شمار می‌آید. روانشناسان معتقدند اوقات فراغت برای بچه‌ها مانند یک شمشیر دولبه است که یک لبه آن باعث خلاقیت و تخلیه هیجان و آرامش لبه دیگر آن باعث بزهکاری و آسیب‌پذیری در اجتماع می‌شود، چراکه والدین به این مساله چندان توجه لازمی نمی‌کنند و اکثراً دیده شده است که فرزندان‌شان را با تحمیل فعالیت‌های مورد علاقه خود، وقت‌شان را هدر می‌دهند یا حتی امروزه مشکلات و فقر اقتصادی دیگر

به خانواده‌ها اجازه نمی‌دهد که بتوانند برای گزینش کلاس‌های تفریحی و آموزشی انتخاب‌های متعددی داشته باشند. در هر حال اوقات فراغت برای دانش‌آموز به این معناست که بچه به میل خود رفتار کند فارغ از هر گونه اجباری. همچنین باید بدانیم تفریح بعد از ۹ ماه تحصیل برای فرزندان‌مان به جبران کمبودهای عاطفی و روانی کمک می‌کند و فرد درصد پرورش استعداد خود برمی‌آید. در رابطه با پرکردن اوقات فراغت و روش‌های مناسب و نحوه تعامل والدین با فرزندان‌شان در این زمینه گفت‌وگوی با مهسا مرعی‌نوتاش، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی و مدرس انجام داده‌ام که در زیر می‌خوانید.

■ ■ ■

■ والدین برای پرکردن اوقات فراغت بهتر است فرزندان‌شان را در کلاس‌های آموزشی ثبت‌نام کنند یا تفریحی؟

نکته مهمی که باید توجه داشت، این است که در تابستان برنامه‌ریزی کلاس‌های آموزشی و تفریحی متعددی توصیه نمی‌شود البته این به آن معنا نیست که کودکان زمان خود را بی‌هدف و بیهوده سپری کنند. در این زمینه اکثر روانشناسان معتقدند باید اعتدال رعایت شود. با توجه به اینکه فرزندان ما طی ۹ ماه تحصیلی بیشتر اوقات خود را به یادگیری دروس آموزشی سپری می‌کنند، توصیه می‌شود در سه ماه تابستان حتی‌الامکان به فعالیت‌های جانبی بپردازند البته استننا هم وجود دارد؛ ممکن است دانش‌آموزانی که نتیجه مطلوبی در امتحانات کسب نکرده‌اند یا فرزندان‌ی را که تمایل به گذراندن کلاس‌های آموزشی دارند در نظر گرفت.

■ منظور شما از فعالیت‌های جانبی همان کلاس‌های تفریحی‌است؟

تا حدودی بله. توجه به خصوصیات فردی و ویژگی‌های منحصربه‌فرد فرزندان‌مان می‌تواند نشانگر این باشد که آنها لازم است به فعالیت‌های جانبی و کلاس‌های تفریحی بپردازند مانند کلاس‌های ورزشی و هنری که جزو کلاس‌های تفریحی محسوب می‌شود و موارد دیگری که دربرگیرنده فعالیت‌های جانبی است مانند مطالعه آزاد، کتابخوانی، بازی‌های فکری و تعامل با دوستان و اقوام.

■ شما چه نوع برنامه‌ریزی مناسبی را در تابستان به والدین توصیه می‌کنید؟

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت باید با درنظر گرفتن خصوصیات فردی و ویژگی‌های شخصیتی فرزندانمان صورت گیرد و امکان پیچیدن یک نسخه کلی و همه‌پسند وجود ندارد. توصیه می‌کنم با توجه به توان فرزندان‌تان نهایت انعطاف را در برنامه‌ریزی تعطیلات تابستانی داشته باشید و نگران بدعادت‌شدن بچه‌های‌تان نباشید.

■ گاهی اوقات والدین سعی دارند فرزندان‌شان را به

کلاس‌های موردعلاقه‌شان بفرستند از نظر شما این امر صحیح‌است؟

متأسفانه اغلب والدین، آرزوهای شخصی داشته‌اند که به آن نرسیده‌اند و در کودکان‌شان می‌خواهند آنها را شکل دهند بدون توجه به اینکه فرزندان‌شان ممکن است توانایی و علاقه یکسانی با والدش نداشته باشد. ما باید به خاطر داشته باشیم فرزندان ما انسان‌های مستقل و جدا از ما هستند و قرار نیست جبران کاستی‌های زندگی ما را کنند.

از این‌رو والدین وظیفه دارند که آنها را در مسیر مناسب با شخصیت خودشان هدایت کنند. **■ در نهایت انتخاب فعالیت و نوع کلاس‌ها در ایام تابستان باید بر عهده چه کسی باشد؟**

تصمیم نهایی برعهده والدین است تا از بین گزینه‌ها و علایق بعضاً متضاد فرزندان‌شان با در نظر گرفتن محدودیت‌های موجود (اقتصادی، خانوادگی و...) انتخاب نهایی‌ی را بگیرند

ایسن برنامه‌ریزی در درجه اول در چند گام خلاصه می‌شود: ۱ – مرحله اول: از راه گفت‌وگو و باتوجه به تجربیات گذشته، علایق و سلایق، نیازهای کودکان را شناسایی کنیم ۲ – مرحله دوم: باتوجه به شرایط اقتصادی و محدودیت خانوادگی، هدف‌گذاری نماییم. ۳ – مرحله سوم: برنامه‌ریزی هوشمند و منعطف‌بودن اهداف.

■ مشکلات و فقر اقتصادی مسلمان در زمینه اوقات فراغت فرزندان تاثیر مستقیم‌دارد، شما برای خانواده‌هایی که درگیر این معضل هستند چه راه‌حلی را پیشنهادمی‌دهید؟

خانواده باید در اینجا این هنرمندی را داشته باشد که با محدودی‌بله، توجه به خصوصیات فردی و ویژگی‌های منحصربه‌فرد فرزندان‌مان می‌تواند نشانگر این باشد که آنها لازم است به فعالیت‌های جانبی و کلاس‌های تفریحی بپردازند مانند کلاس‌های ورزشی و هنری که جزو کلاس‌های تفریحی محسوب می‌شود و موارد دیگری که دربرگیرنده فعالیت‌های جانبی است مانند مطالعه آزاد، کتابخوانی، بازی‌های فکری و تعامل با دوستان و اقوام.

■ شما چه نوع برنامه‌ریزی مناسبی را در تابستان به والدین توصیه می‌کنید؟

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت باید با درنظر گرفتن خصوصیات فردی و ویژگی‌های شخصیتی فرزندانمان صورت گیرد و امکان پیچیدن یک نسخه کلی و همه‌پسند وجود ندارد. توصیه می‌کنم با توجه به توان فرزندان‌تان نهایت انعطاف را در برنامه‌ریزی تعطیلات تابستانی داشته باشید و نگران بدعادت‌شدن بچه‌های‌تان نباشید.

■ گاهی اوقات والدین سعی دارند فرزندان‌شان را به

پژوهشگران استرالیایی می‌گویند تحقیقات آنها نشان می‌دهد که افراد چاق بیش از دیگران به مشکلات سلامت روانی دچار می‌شوند. این مطالعه گسترده طی چندسال در موسسه تحقیقات سلامت و علوم اجتماعی اراکیمتون در دانشگاه کوپینزیلند مرکزی استرالیا انجام شده است. محققان در این مطالعه داده‌های سلامت جسمی و روانی بیش از هزار و ۲۰۰ داوطلب را مورد بررسی قرار دادند. این تحقیقات نشان داد، شرکت‌کنندگان چاق‌تر و مسن‌تر که سن آنها بین ۳۵ تا ۵۴ ساله بود در مقایسه با افراد بدون اضافه وزن هم سن خود بیشتر دچار مشکلات عاطفی می‌شوند و این مشکلات بر فعالیت‌های شغلی و اجتماعی آنها تاثیرگذار است. اگر چه مشخص نبود که چاقی عامل یا معلول مشکلات سلامت روان آنها هست، اما این افراد یک ماه پیش از انجام مطالعه کمتر احساس آرامش می‌کردند. این پژوهشگران می‌گویند: افراد چاق در زمینه سلامت جسمی خود به مشکل برمی‌خورند و مشکل سلامت جسمی می‌تواند بر عزت نفس افراد تاثیر بگذارد و به اضطراب و افسردگی بینجامد. از طرف دیگر، مبتلایانی که اضطراب و افسردگی دارند، توانایی آنها در توجه به سلامت، ورزش و غذای سالم کمتر می‌شود. در این موارد مشکلات روانی زودتر بروز می‌کند. پژوهشگران بر این باورند که بسیاری از افراد چاق

روانشناسی

مهسا مرعی‌نوتاش، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی:

بین فرزندان‌تان برای اوقات فراغت، تبعیض نگذارید

فرزانه نیکروح‌متین



عکس: فیلد پائلی، شرق

امکاناتی که دارد، متنوع‌ترین و لذت‌بخش‌ترین انتخاب را برای فرزندش فراهم کند. همراهی والدین با کودکان‌شان در اوقات فراغت بسیار ساده و کم‌هزینه است که تنها نیازمند صبر و حوصله والدین است. اگر امکان این باشد که پسرها گاهی اوقات با پدران خود به سر کار بروند و دختران نیز در کنار مادرشان به انجام فعالیت‌هایی مثل آشپزی و... بپردازند در عین کم‌هزینه‌بودن، مهارت‌های زیادی را به فرزندان‌مان منتقل کرده‌ام که باعث افزایش اعتماد به نفس و رابطه مستحکم‌تری بین والدین و فرزندان خواهد شد.

■ برخی از فرزندان باتوجه به هنرینه‌موندن خانواده‌ها برای اوقات فراغت‌شان، تمایل به رفتن کلاس‌های تفریحی ندارند و بیشتر اوقات خود را پای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری سپری می‌کنند، شما در این زمینه چه راه‌حلی را میسر می‌دانید؟

تماشای بی‌اندازه برنامه‌های تلویزیونی که بعضاً محتوای نامناسبی دارد، یکی از مسایل پیش‌رو والدین است، همچنین پرداختن بیش از حد به بازی‌های کامپیوتری که علاوه بر آسیب‌های جسمی (بینایی، اضافه وزن) ذهن فرزند را آشفته و مملو از افکار بی‌ثمر خواهد کرد. بهتر است والدین در این اوقات زمان بیشتری را با فرزندان‌شان سپری کنند. آنها را به طبیعت ببرند. حتی اگر شده به نزدیک‌ترین پارک منزل ببرند و نکته مهم این است که والدین تحت هیچ شرایطی اجازه ندهند فرزندان‌شان مدت طولانی در کوچه و خیابان‌های اطراف خانه بازی کنند که از لحاظ تربیتی و هم امنیتی نامناسب‌است.

■ باتوجه به پایین‌بودن سرانه

کتابخوانی و مطالعه در جامعه ما، والدین چگونه باید فرزندان‌شان را در این ایام به سمت کتابخوانی سوق دهند؟

۸۰ درصد از یادگیری کودکان زیر ۱۰ سال از طریق یادگیری مشاهده‌ای است. اگر می‌خواهیم فرزندان‌مان به مطالعه علاقمند شود و زمانی را به آن اختصاص دهد، باید خودمان طی روز، ساعتی را به مطالعه کتاب و روزنامه اختصاص دهیم. نکته مهمی که والدین باید به آن توجه کنند، این است که در انتخاب کتاب البته باتوجه به سن فرزندان، سلیقه بچه‌ها در اولویت قرار دارد.

امکاناتی که دارد، متنوع‌ترین و لذت‌بخش‌ترین انتخاب را برای فرزندش فراهم کند. همراهی والدین با کودکان‌شان در اوقات فراغت بسیار ساده و کم‌هزینه است که تنها نیازمند صبر و حوصله والدین است. اگر امکان این باشد که پسرها گاهی اوقات با پدران خود به سر کار بروند و دختران نیز در کنار مادرشان به انجام فعالیت‌هایی مثل آشپزی و... بپردازند در عین کم‌هزینه‌بودن، مهارت‌های زیادی را به فرزندان‌مان منتقل کرده‌ام که باعث افزایش اعتماد به نفس و رابطه مستحکم‌تری بین والدین و فرزندان خواهد شد.

امکاناتی که دارد، متنوع‌ترین و لذت‌بخش‌ترین انتخاب را برای فرزندش فراهم کند. همراهی والدین با کودکان‌شان در اوقات فراغت بسیار ساده و کم‌هزینه است که تنها نیازمند صبر و حوصله والدین است. اگر امکان این باشد که پسرها گاهی اوقات با پدران خود به سر کار بروند و دختران نیز در کنار مادرشان به انجام فعالیت‌هایی مثل آشپزی و... بپردازند در عین کم‌هزینه‌بودن، مهارت‌های زیادی را به فرزندان‌مان منتقل کرده‌ام که باعث افزایش اعتماد به نفس و رابطه مستحکم‌تری بین والدین و فرزندان خواهد شد.

مشاوره

چگونه همسری مناسب انتخاب کنیم

زهرا خباز آشتیانی*

■ تصویر رویایی همسر آینده اکثر دختران، مردی باقد بلند، موهای پریشان، خوش برخورد، جذاب، با فرهنگ و درآمد بالا و البته چند سالی هم بزرگتر است. در مورد مردان جوان و تصویر همسر آینده انتظارات آنها کمی متفاوت ولی همین اندازه بالاست، البته عجیب نیست که ما باید سالیان سال در جست‌وجوی چنین شاهزاده‌ای باشیم که اغلب هم بی‌نتیجه است زیرا کسی که چنین انتظارات بالایی دارد چه بسا شانس دیدن بسیاری از کاندیداهای احتمالی را از دست می‌دهد که می‌توانستند همسر و همراهی بی‌نظیر باشند. قبل از اینکه شما به دنبال همسر بگردید، بهتر است که به خوبی فکر کنید و از خودتان پرسید که در چه مواردی حاضرید از خواسته خودتان بگذرید؟ آیا مردی که شما انتخاب می‌کنید باید شغل خوبی داشته باشد؟ آیا زنی که شما انتخاب می‌کنید باید ورزشکار باشد؟ آیا می‌توانید کسی را انتخاب کنید که این مشخصات را نداشته باشد؟

مرجان یک خانم ۳۵ ساله است. او شغل بسیار خوب و با درآمد بالایی دارد و تصور خاصی از همسر آینده‌اش داشت. مرجان همه چیز دارد به جز یک زندگی زناشویی، یک آپارتمان زیبا، شغل عالی، دوستان خوب، او می‌گوید: «خوشتگاران زیادی داشتم ولی هیچ‌کدام آنها کسی که من می‌خوایستم نبود». این مسلم است که با بالا رفتن سن و افزایش امکانات، توقع انسان‌ها هم بالا می‌رود، چون کسی که خیلی چیزها با خودش می‌آورد، انتظار دارد که طرف مقابل هم در همان سطح باشد. اما این یک اشتباه بزرگ است زیرا با این توقع بالا تعداد کاندیداها خیلی کم می‌شوند و دایره انتخاب را تنگ‌تر می‌کند.

مشاوران روانشناسی همسرپایی پیشنهاد می‌کنند که خودتان را از این انتظارات آزاد کنید. گرهی از جوانان مقررات بسیار سختی برای خودشان تعیین می‌کنند و می‌خواهند به هیچ‌وجه از آن چارچوب خارج نشوند. مثلا مرجان خانم چون موسیقی کلاسیک را دوست دارد همه مردانی که موسیقی کلاسیک دوست ندارند و دارای تحصیلات بالا نیستند را حذف می‌کند. اما پیشنهاد متخصصان این است که فهرستی برای خودتان تهیه کنید و در این فهرست بنویسید چه نکاتی برای شما مهم هستند و بعد این نکات را تکتک بررسی کنید و ببینید در چه نکاتی می‌توانید صرف‌نظر کنید.

دختران تحصیلکرده در انتخاب همسر مشکل بیشتری دارند

هر که تحصیلات بالا می‌رود، انتظارات هم به همان نسبت افزایش می‌یابد، زیرا زنان تحصیلکرده توقع دارند که همسرشان حداقل هم سطح آنها و احتمالاً پنج سال بزرگتر باشد. ولی این خانم‌ها باید بدانند که یک چنین مردی خواهان زیادی دارد و ضماینباید فراموش کنند که آزادی انتخاب برای مرد خیلی بیشتر از یک زن است. مثلا برای مرد ۴۰ ساله تحصیلکرده با شغل خوب و حتی با سنی بالاتر به ندرت در انتخاب همسر دچار مشکل می‌شود، او می‌تواند همسری انتخاب کند که نصف سن او را داشته و فاقد مدرک دانشگاهی باشد، در حالی که برای خانم‌ها شرایط کاملاً متفاوت است، زیرا جامعه هنوز برای این نوع ازدواج‌ها آمادگی ندارد و باید انتقادی به آن نگاه می‌کند. ازدواج یک زن با یک مرد جوان‌تر برای اکثر خانم‌ها اصلاً قابل قبول نیست و همین‌طور با مردی که تحصیلات کمتری دارد. اما خانم‌های تحصیلکرده باید بدانند که مردان زیادی هستند که با اینکه تحصیلات عالی ندارند ولی مردان با فرهنگ هستند و از طرفی داشتن تحصیلات بالا حتماً به معنی دانش و فهم بیشتر نیست. خلاصه اینکه میزان تحصیلات حتماً نشانه فرهنگ بالاتر نیست. جوانان باید بدانند که همسر چیزی نیست که آدم خودش را با آن تزئین کند یا آن را به نمایش بگذارد، بلکه باید به دنبال انسانی بود که در زندگی شما را همراهی کند و در شادی و غم شریک شما باشد.

ریسک کنید و دوبار نگاه کنید

در بسیاری از موارد تاریخ تولد فقط یک عدد در شناسنامه‌ام‌ست. امروز خیلی‌ها حتی به ۴۰ سال سن به نظر ۲۵ ساله می‌آیند و کسانی هستند که با ۳۰ سال به نظر ۵۰ ساله می‌آیند، بنابراین به تاریخ شناسنامه نباید زیاد فکر کرد، نکته مهم در انتخاب همسر علایق و هدف‌های مشابه همراه با تصمیم جدی برای یک زندگی مشترک است، با اینکه خیلی‌ها معتقد به نگاه اول هستند، ولی گاهی در نگاه دوم تازه آدم متوجه می‌شود که طرف همان کسی است که مدت‌هاست دنبالش بوده است. آقایان معمولاً خیلی سریع در مورد همسر احتمالی خود قضاوت می‌کنند ولی بهتر است که آنها ریسک کنند و دوباره نگاه کنند. شاید در نگاه اول درست ندیده‌اید و احتمال این وجود دارد که شخصی مقابل شما همان کسی باشد که در جست‌وجویش بود‌اید. بنابراین به خودتان وقت بدهید و زود قضاوت نکنید. جوانانی که در چارچوب تعیین شده خود می‌مانند، شانس کمی دارند که همسر خوبی انتخاب کنند. مثلا مرجان خانم گزارش ما در مورد مشخصات همسر آینده‌اش تغییراتی داد و همین باعث شد با آقای آشنا شود که می‌تواند در آینده همسر مناسبی برای او باشد. با اینکه پنج سال کوچکتر از اوست و هنوز تحصیلاتش پایان نیافته است و اصلاً از موسیقی کلاسیک خوشش نمی‌آید، اما آنها دارند برنامه زندگی آینده خودشان را می‌بزنند.

با اینکه تغییر فکر در ابتدا کمی مشکل است ولی زندگی را هیجان‌انگیز می‌شوند. بنابراین، باید تاکید است که چارچوب‌ها را دور بیندازید و راه نوبی را انتخاب کنید. راه نو شما را به محلی تازه هدایت می‌کند، معمولاً شما آنجایی همسرتان را می‌یابید که اصلاً متورشر را هم نمی‌کردید.

*کارشناس ارشد روانشناسی