

حتما شما هم مثل خیلیی از محصل ها و دانش‌جویان، چرت زدن سر کلاس را تجربه کرده‌اید و تصور روشنی از این اتفاق در ذهن تان دارید. احتمالا تا الان شما به شیوه ها و روش های منحصر به فرد خودتان خواب آلودگی را ضربه فنی کرده اید و آن را از پا انداخته اید. البته اگر دل تان آمده باشد این کار را انجام بدهید؛ چون در آن لحظه هایی که تمایل داریم چرت بزنینم، آنقدر حال مان خوش است که دل کندن از آن حال، اراده آهنین می خواهد و مرد کهن!

اما اگر بخواهید با چرت زدن سر کلاس مبارزه کنید، چه راه هایی به ذهن تان می رسد؟ البته منظور ما راه هایی غیر از قرار دادن چوب کبریت بین پلک هاست. بعضی از درس ها و کتاب ها و حتی استادها، خاصیت خواب آوری شدیدی دارند ولی چاره ای نیست و باید با چشم های باز آنها را ببینید و بشنوید. چاره چیست و چه می شود کرد؟

**لم بنهید**

شما قبل از اینکه مغلوب چرت زدن شوید، باید حواس تان به نوع نشستن و حالت بدن تان باشد. اگر بدن تان را شل و ول روی صندلی رها نکنید، محال است چرت تان بگیرد. بدن شما هر اندازه فعال تر باشد، گردش خون بهتری خواهد داشت. در این صورت بیشتر توانسته ای بر خواب آلودگی مسلط شوید. اگر روی صندلی لم بدهید یا گردن خودتان را به عقب شل کنید، حتما پلک های تان سنگین می شود و وسوسه چرت زدن به سراغ تان می آید. پس بهترین کار این است که صاف بنشینید، پاهای تان را درست کنار هم قرار بدهید و دست و هایتان روی میز و پیش روی تان باشند. رعایت این چند نکته می تواند بدن و مغز شما را از کسالت و خواب آلودگی نجات دهد.

**لباس ها شما را وسوسه نکند**

نقش لباس مناسب را در این میان دست کم نگیرید. این روزها هوا رفته رفته سرد می شود و احتمالا شما هم لباس های گرم تان را از کمدها بیرون کشیده اید اما بهتر است از لباس های

امروز ثابت شده تفاوت حجم و اندازه مغز در زنان و مردان تحت تاثیر حجم و توده بدنی آنهاست. بنابراین نمی توان گفت مغز خانم ها کوچک تر از آقایان است، بلکه مغز هر کس به نوعی متناسب یا چنه اوست. ضمن اینکه تعداد سلول های مغزی و ارتباط این سلول ها با هم است که در مهارت های شناختی، حرکتی و … فرد نقش زیادی دارند.

همچنین تا امروز شواهد علمی موجود، تفاوت‌های شناخت ذهنی چندانی در مغز زنان و مردان را تایید نکرده اند و یکی از عوامل مهم در شکل گیری این تفاوت ها، محیط پیرامون ماست. ضمن اینکه هنوز قسمت های زیادی از مغز ناشناخته هستند.

به همین دلیل است که همیشه در مورد این مسائل و تفاوت های مغز مردان و زنان با احتیاط صحبت می شود، چرا که هنوز شواهد مطلق و دقیقی پیدا نشده که نشان دهد درک آقایان بیشتر است یا خانم ها؟ یا سرعت پردازش مغز خانم ها بیشتر است یا آقایان؟

**مغز جنسیتی**

جدا از مسائل ژنتیکی، باید ببینیم آیا ساختار مغزی زن ها و مردها واقعا با هم متفاوت هستند یا نه؟

در یک تحقیق، تصویربرداری مغزی بیش از هزار زن و مرد نشان می دهد که سیستم اعصاب مغزی زنان و مردان کاملا متفاوت است و نگرش متفاوت آنان نیز از همین واقعیت ناشی می شود.

دکتر راگینی روما، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه پنسیلوانیا و همکارانش، ۲۲۸ مرد و ۵۲۱ زن بین سنین ۸ تا ۲۲ سال را بررسی

کردند.
بنابر علوم اعصاب امروزی، در مغز مدارهایی وجود دارد و ارتباطی که مدارها و نورون های مغزی با هم دارند، باعث ایجاد بسیاری از ویژگی‌های زنانه و مردانه می شود. مثلا آقایان توانایی جهت یابی بهتری دارند، اما خانم ها حافظه کلامی و تصویری بسیار خوبی دارند و

مغز خانم ها و هم آقایان برای این که زیباتر و جذاب تر شوند و بیشتر مورد توجه جنس مخالف قرار بگیرند، دست به کارهایی می زند که بعضا با سلامتی آنها و شادابی شان در تضاد است.

مثلا چندین بار قسمت های مختلفی از بدن شان را زیر تیغ جراحی های زیبایی قرار می دهند، کلکوبی های دائم با اشکال غیر عادی می کنند و تصور می کنند که زیباتر و جذاب تر شده‌اند!
یکی از عواملی که برخی از زنان و مردان تصور می کنند که با انجام این کار جذاب تر می شوند، کشیدن سیگار است!

تباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار است. سوختن این مواد با هم موجب پدیدآمن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان زا می شود. شواهد علمی نشان می دهد که مصرف انواع محصولات دخانی شامل سیگار، پیپ و قلیان به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می شود.
استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد برونشیت مزمن و ۲۵ درصد بیماری‌های ریوی است.

**من بزرگ و مستقل شده ام**

روانشناسان معتقدند دلیل اصلی اولین تجربه ی سیگار کشیدن، اثبات بزرگی و استقلال یک فرد و سپس تقلید از بزرگ ترها و جمع های دوستان هم و هم چنین مشکل های عاطفی و عدم موفقیت

شنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۴

۳ محرم ۱۴۲۷

Oct 17۰ 2015

سال بیستم

احتمالا بدن شما در حالت بسی تحرکی در کلاس قرار گرفته و به همین علت چرت ویژه کلاسی به سراغ شما آماده است. در چنین حالتی بهترین کار این است که تکانی به خودتان بدهید و اجازه بگیرید و از کلاس بیرون بروید. شیر آب سرد را باز کنید و سه چهار مشت آب سرد به صورت تان بپاشید. نگران هیچ چیز نباشید، این راه حل ردخور ندارد.

**یک مکان دنج پیدا کنید و چرت بزنید**

احتمالا شما چرت می زنید چون به خواب کافی نیاز دارید. یک چرت کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای می تواند سر کسالتان بیاورد اما کجا چرت بزنید؟ از آنجا که همه چیز چاره دارد جز مرگ، بهتر است حوالی ساعت ۱۲ وضو بگیرید، به نمازخانه مدرسه یا دانشگاه بروید. نماز ظهر و عصرتان را بخوانید. بعد همانجا یک گوشه دنج پیدا کنید و یک چرت کوتاه ۱۵ دقیقه ای بزنید تا سر حال بیاید اما بهتر است قبل از چرت زدن، آرام موایل تان را روشن کنید تا ناگهان چند ساعت به خواب نروید و غافلگیر نشوید.

**ماساژ درمانی کنید**

حتما می دانید که در بدن شما نقاط حساسی وجود دارد که می توانید با ماساژ دادن و گرم کردن آن قسمتها گردش خون را در بدنتان بیشتر کنید. با استفاده از این روش، خواب از سرتان می‌پرد. یکی از این نقطه های حساس و کار راه انداز وسط کلاس، قسمتی از دست، بین انگشت شست و اشاره است.

شما می توانید همانطور که به چشم های استاد آن غذاها به خواب بروید. هیمینطور مصرف دوغ و ماست در وعده ناهار هم به خواب آلودگی شما کمک می کند.

**خودتان را بتکانید**

اگر وسط کلاس احساس کردید به هیچ روشی نمی توانید چشم های تان را باز نگه دارید و الان است که مغلوب خواب شوید، بهتر است به یک راهکار جدی تر و موثرتر فکر کنید. چاره این مشکل چیزی نیست جز تحرک داشتن.

در بچه

## چگونه سر کلاس چرت نزنیم؟

شهروز شرقی – جابر مرحمتی

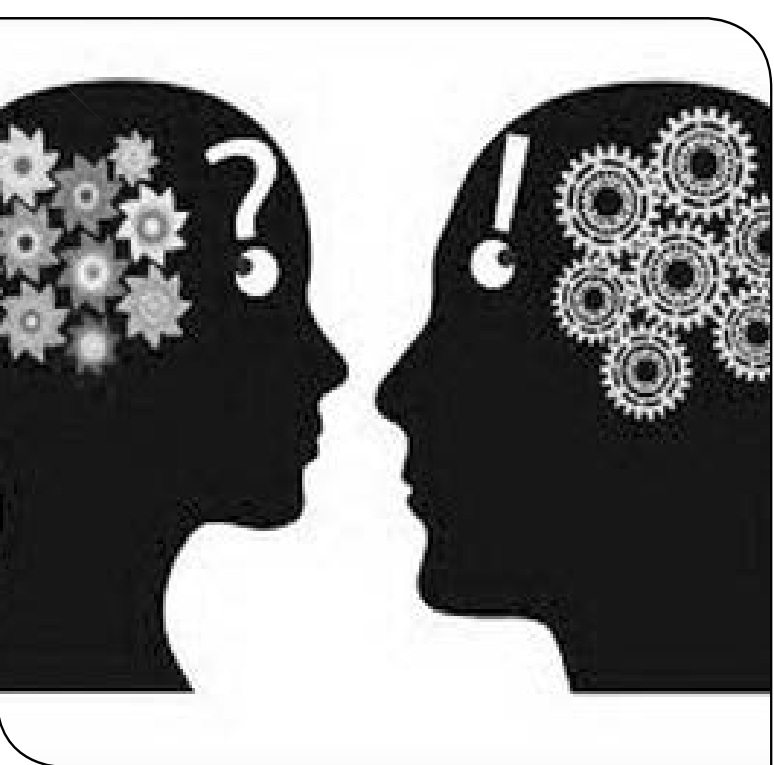


گرمی استفاده کنید که روی بقیه لباس ها استفاده می‌شوند تا بتوانید سر کلاس آنها را دریاورید. گرمای مطبوع حاصل از پوشیدن لباس های گرم، بدن شما را برای چرت زدن آماده می کند. اگر احساس کردید که به علت دمای آلودگی، معلم حالت خواب آلودگی دارید، با اجازه استاد، معلم و دوستان تان در یا پنجره را کمی باز بگذارید تا هوای تازه به صورت تان بخورد و خواب از سر شما و ایضا بقیه افراد کلاس بپرد!

**ناهار سنگین به بدن نزنید**

معمولا شما در کلاس های بعدازظهر بیشتر حالت خواب آلودگی دارید و چرت می زنید. دلیل این اتفاق می تواند نوع و کیفیت ناهاری باشد

## مغز زنان کوچکتر از مغز مردان است؟



در مسائل تحلیلی تواناتر از مردان هستند. آقایان کلی نگر هستند و به کلیات هر چیز توجه دارند، اما خانم ها هر موضوعی را با ریزترین جزئیات مغزی با هم دارند، باعث ایجاد بسیاری از ویژگی‌های زنانه و مردانه می شود. مثلا آقایان توانایی جهت یابی بهتری دارند، اما خانم ها حافظه کلامی و تصویری بسیار خوبی دارند و

## با این کارها جذاب نمی شوید!

تحصیلی است. تصور رسیدن به آرامش و تأیید فرد توسط گروه های هم سال، نوجوان و جوان را تشویق به کشیدن سیگار می کند. از دیگر علت‌های این تمایل، اعتقاد به این مسأله است که سیگار کشیدن، باعث رهایی از تنش شده و انجام امور را راحت‌تر می کند.

**توهم جذابیت، امان از تبلیغات**

جوانان تحت تأثیر تبلیغات صنعت دخانیات، مصرف سیگار و سایر مواد دخانی را عامل جذابیت، آزادی، رهایی، هوش و زیبایی می دانند، وقتی می‌بینند که فلان بازیگر جذاب که فوق العاده مشهور و محبوب است، سیگار می کشد، بازیگری که به شدت عصبانی است اما با کشیدن سیگار آرام می‌شود، شخصیت خوش تپیی که در ماشین آخرین مدل نشسته و سیگار گوشه لب دارد و … همه این‌ها عامل توهم زای جذابیت فرد سیگاری می‌کند. از سوی دیگر مضرات سیگار بر سلامت زنان، آشکار و مشخص شده است به طوری که مضرات آن در زنان به مراتب بیش از مردان است.

برای افزایش مصرف سیگار در میان زنان دلایل مختلفی عنوان شده است که هنجارشکنی، بانوی ایرانی با وقار و سنگین برتر از آن است که با کشیدن سیگار خود را هم ردیف کسانی قرار دهد که نام و نشان خوبی ندارند. اما متأسفانه امروزه دختران جوان نشان بران شدن دادن خود

احتمالا بدن شما در حالت بسی تحرکی در کلاس قرار گرفته و به همین علت چرت ویژه کلاسی به سراغ شما آماده است. در چنین حالتی بهترین کار این است که تکانی به خودتان بدهید و اجازه بگیرید و از کلاس بیرون بروید. شیر آب سرد را باز کنید و سه چهار مشت آب سرد به صورت تان بپاشید. نگران هیچ چیز نباشید، این راه حل ردخور ندارد.

**یک مکان دنج پیدا کنید و چرت بزنید**

احتمالا شما چرت می زنید چون به خواب کافی نیاز دارید. یک چرت کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای می تواند سر کسالتان بیاورد اما کجا چرت بزنید؟ از آنجا که همه چیز چاره دارد جز مرگ، بهتر است حوالی ساعت ۱۲ وضو بگیرید، به نمازخانه مدرسه یا دانشگاه بروید. نماز ظهر و عصرتان را بخوانید. بعد همانجا یک گوشه دنج پیدا کنید و یک چرت کوتاه ۱۵ دقیقه ای بزنید تا سر حال بیاید اما بهتر است قبل از چرت زدن، آرام موایل تان را روشن کنید تا ناگهان چند ساعت به خواب نروید و غافلگیر نشوید.

**ماساژ درمانی کنید**

حتما می دانید که در بدن شما نقاط حساسی وجود دارد که می توانید با ماساژ دادن و گرم کردن آن قسمتها گردش خون را در بدنتان بیشتر کنید. با استفاده از این روش، خواب از سرتان می‌پرد. یکی از این نقطه های حساس و کار راه انداز وسط کلاس، قسمتی از دست، بین انگشت شست و اشاره است.

شما می توانید همانطور که به چشم های استاد آن غذاها به خواب بروید. هیمینطور مصرف دوغ و ماست در وعده ناهار هم به خواب آلودگی شما کمک می کند.

**خودتان را بتکانید**

اگر وسط کلاس احساس کردید به هیچ روشی نمی توانید چشم های تان را باز نگه دارید و الان است که مغلوب خواب شوید، بهتر است به یک راهکار جدی تر و موثرتر فکر کنید. چاره این مشکل چیزی نیست جز تحرک داشتن.

این موضوع باعث می شود که مهارت های حرکتی در مردان بهتر باشد و زنان تفکر تحلیلی و حسی بهتری داشته باشند.

بر اساس نتایج این تحقیق، ارتباطات عصبی مغز مردان از قسمت جلو به قسمت عقب مغز است و در زنان این ارتباطات عصبی از قسمت چپ به قسمت راست است. این ویژگی باعث می شود که زنان حافظه کلامی و مهارت های اجتماعی بهتری داشته باشند، در حالی که مهارت های حرکتی مردان قوی تر است.

ماده خاکستری مغز زنان بیشتر است. این ماده مربوط به توان محاسباتی است. در حالی که درصد ماده سفید مغز مردان بیشتر است که

زنان تمایل دارند که موضوعات مختلف را به سرعت حل و فصل کنند، مردان اصرار دارند که اطرافیان را به چالش بکشند.

مغز زنان برای انجام چند مسئولیت ساختاربتندی شده و مغزهای مردان، برای انجام یک مسئولیت منفرد پیچیده سیم کشی شده است، چه این مسئولیت خواندن یک نقشه باشد و چه پختن یک غذا.

از سوی دیگر، زنان به طور مثال، در به خاطر آوردن یک چهره بهتر عمل می کنند و این به معنای وجود ارتباطات بهتر بین بخش های مختلف مغزشان است. اگر با دقت به این تفاوت ها نگاه کنیم، متوجه می شویم تمام این موارد لازمه تکامل نوع بشر است و برای بقای نسل بشر، تفاوت‌هایی در اساس ساختار فیزیکی و مغزی زن و مرد وجود دارد و هیچ کدام نشانه ضعف یک جنس و قدرت دیگری نیست.

دوستان و آشنایان، بیکاری، ناراحتی های روانی، تنهایی، خستگی و دیدن تصاویر سیگار کشیدن بازنگران در فیلم ها و … می باشد.

**بر خلاف تصور**

بر خلاف تصور خیلی ها که تصور می کنند سیگار کشیدن آنها را جذاب می کند، امارها نشان می دهد که هیچکس دوست ندارد شریک زندگیش یک دودشک باشد!

در دید آقایان زنی که سیگار می کشد و هنجارها را می شکنند، پس مطمئنا در طول زندگی از هنجارشکنی ابایی ندارد، از طرفی هیچ مردی دوست ندارد در آینده سلامت فرزندش به خطر بیافتد، این زنان فقط برای مدتی جذاب هستند و سپس به کناری گذاشته می شوند و هیچوقت به عنوان شریک زندگی انتخاب نمی شوند. خانم‌ها هم از مرد سیگاری خوششان نمی آید، دهان این افراد همیشه بو می دهد، حتی در اوج بی پولی، برای سیگار پول دارند، در لحظه‌های ناب خوشی‌های دو نفره، سیگار حضور دارد، سیگار بر سلامت زنان، آشکار و مشخص شده است به طوری که مضرات آن در زنان به مراتب بیش از مردان است. برای افزایش مصرف سیگار در میان زنان دلایل مختلفی عنوان شده است که هنجارشکنی، بانوی ایرانی با وقار و سنگین برتر از آن است که با کشیدن سیگار خود را هم ردیف کسانی قرار دهد که نام و نشان خوبی ندارند. اما متأسفانه امروزه دختران جوان نشان بران شدن دادن خود

شنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۴

۳ محرم ۱۴۲۷

Oct 17۰ 2015

سال بیستم

### راز آرامش زن و شوهر

دوست دارید خانه ای پر از محبت داشته باشید، اما احساس ناتوانی می کنید زیرا فکر می کنید تمام راهها را رفته اید و کسی به این انگیزه ی شما توجه نمی کند. محبت و دوستی راه و روش مخصوص به خود را دارد. محبت و رحمت موجب شادی و آرامش زن و شوهر و از نشانه های خداوند است. خداوند خود را قرار دهنده مودت و محبت بین زن و شوهر می داند و می فرماید «ا نشانه او این است همسرانی از جنس خودتان آفریدیم تا با آنها آرام شوند و بین شما رحمت و مودت قرار داده ایم». هر چقدر فضای خانه از محبت آکنده باشد، پیوندها و دلبستگی عاطفی بین زن و شوهر بیشتر می‌شود. محبت متعالی ترین رفیقار زوج است و برگرفته از گذشت، حق شناسی، همدلی و به دور از هر گونه تحقیر و تهمت است.

**چارچوبهای محبت چیست؟**

**حمایت یکدیگر**

محبت یعنی حمایت کردن، زمانیکه زن و شوهری در سختی های زندگی همدیگر را حمایت کنند، علاوه بر اینکه غیر مستقیم به فرزندانشان حامی شدنن را می آموزند همچنین رابطه ی موفق و پر داوم خواهند داشت.

**الکی گوش نکنید!**

محبت، به دقت به حرف همسر گوش دادن است و با سوالاتی مانند اینکه «می توانی اطلاعات بیشتری بدهی تا بفهمم دقیقا منظورت از این گفته چیست، را در بر می گیرد.» این نوع گفتگوهای همدلانه محبت زن و شوهر را بیشتر می کند. محبت مذاکره بر سر تفاوتها و پیدا کردن نکات مشترک یکدیگر است. در مذاکره از چیزی می گذرید تا به چیزی برسید تا تعادل و سازش در زندگی برقرار گردد.

**آیا همسر تان را پذیرفته اید؟**

یک دقیقه فکر کنید، آیا همسر تان را با تمام نواقص پذیرفته اید؟ پذیرش همسر به همان صورتی که هست با همه خوبیها و بدی هایش. پذیرش اساس رابطه زوج است. زن و شوهر تقایص یکدیگر را می‌پذیرند و در یکدیگر این اعتماد را ایجاد می کنند که تمام سعی خود را برای بهتر شدن انجام خواهند داد.

**بهترین راه دوستی با همسر**

اگر ملام در فکر این هستید که فرصتی پیش بیاید تا وسایل خصوصی همسر تان را برگردید، در میزان اعتمادتان به شریک زندگی تان تجدید نظر کنید. محبت یعنی اعتماد ، اعتماد یعنی تعهد، اعتماد قلب و روح عشق است. بهترین راه برای جلب اعتماد همسر این است که نشان بدهید که او قابل اعتماد است.

**حرمتهرا حفظ کنید**

محبت یعنی احترام گذاشتن، مخصوصا این مورد را در مورد مرد زندگی تان رعایت کنید. جنبه های قابل احترام یکدیگر را پیدا کنید و روی آنها تمرکز کنید. به همسر تان بگویید چرا او در نظر شما فرد محترمی است. احترام رنگ و بوی زندگی را تغییر می دهد و حرمتهرا حفظ می کند.

**پای میز مذاکره بروید**

از گفت و گو کردن با شریک زندگی تان ترسید. این بهترین راه حل است. محبت مذاکره بر سر تفاوتها و پیدا کردن نکات مشترک یکدیگر است. در مذاکره از چیزی می گذرید تا به چیزی برسید تا تعادل و سازش در زندگی برقرار گردد.

**فراز و نشیب های محبت**

یکی از مشکلات زن و شوهرها نداشتن مهارت بیان احساسات و عواطف به طرف مقابل است و نمی‌توانند محبت خود را به طرف مقابل ابراز کنند. گاهی دیده می شود، زن و شوهر محبت خود را در قالب عبارت‌های نامناسب ابراز می کنند، به عنوان مثال مرد عدم طاققت دوری از همسر خود را با اجبار او برای بودن در خانه نشان می دهد. بسیاری از زن و شوهر ها در ابتدای زندگی به این امر توجه دارند ولی لازم است ابراز محبت در تمام مراحل زندگی زناشویی انجام شود.

**در ابراز محبت به چه نکاتی توجه کنید؟**

در بیان محبت، تفاوتهای مرد و زن قابل توجه است، مردان با سخنان محبت آمیز و خرید هدیه محبت خود را به همسر نشان می دهند و خانم ها با آشپزی خوب یا خانه داری با سلیقه، محبت به همسر را ابراز می‌کنند. شناخت زن و شوهر به تفاوتهای جنسیتی آنان در ابراز محبت، در کاهش سوء تفاهم ها بسیار تاثیرگذار است. یکی از مشکلات زن و شوهرها نداشتن مهارت بیان احساسات و عواطف به طرف مقابل است و نمی‌توانند محبت خود را به طرف مقابل ابراز کنند.

**محبت چگونه به عشق تبدیل می شود؟**

عشق اوج روابط زن و مرد است که از شناخت بیشتر و دردت نسبت به یکدیگر به وجود می آید. عشق، توانایی و تمایل به اینکه اجازه دهید فردی که برایتان عزیز است و شما او را انتخاب کرده‌اید آزادانه و از روی صمیمت خواسته های شما را برآورده سازد. عشق با دوست داشتن خودتان آغاز می شود و بعد به دوست داشتن طرف مقابل می رسد. افراد عاشق، عشق خود را این گونه نشان می دهند:

ابراز محبت کلامی و جسمانی، رفتارهای شادی بخش و خشنود کننده برای یکدیگر، حمایت عاطفی و اخلاقی از همدیگر در همه شرایط زندگی، صبور و شکیبا بودن نسبت به رفتارهای ناخوشایند طرف مقابل و گذشت از خطاهای همسر است. محبت در اوج خود به عشق تبدیل می شود.

### مجردها خوشبخت‌تر هستند؟

یک روانشناس بالینی گفت: تقریبا همه افراد متاهل، دوران مجردی و متاهلی خود را با هم مقایسه می‌کنند و معمولا دوران مجردی خود را با تفریحات، لذت‌ها و آزادی‌های بیشتر به یاد می‌آوردن اما همه، حتی آنهاهی که خیلی زود ازدواج کرده‌اند، لزوما احساس نمی‌کنند که مجردی نکرده، متاهل شده‌اند.

دکتر راضیه نصیرزاده درباره دلایل احساس برخی زوجین درباره ازدواج زودهنگام خود گفت: گاهی وقتی ازدواج کرده‌اید که هنوز نمی‌دانستید چه کسی هستید و از زندگی خود چه چیزی می‌خواهید. شما پیش از ازدواج، مسئولیت زیادی نداشته‌اید، طما ازدواج کردن که با آغاز مسئولیت‌های زیادی همچون پرداخت هزینه‌هایی مثل اجاره خانه و خرید مایحتاج زندگی، انجام وظایف مربوط به خانه‌داری و البته شرکت در مهمانی‌هایی که در دوران مجردی، اجباری برای شرکت در آنها نبود، همراه است. این موارد می‌تواند شما را به یاد دوران بی دغدغه مجردی تان بیاندازد.

**انگیزه شما برای ازدواج مناسب نبوده است**

این روانشناس بالینی افزود: وقتی به دلایلی مانند نظارت‌ها و سختگیری‌های والدین، اختلاف‌ها و تنش‌های بین والدین و اعضای خانواده، تصمیم به ازدواج گرفته‌اید، یا تنها به دلیل ترس از این که ممکن است بهتر از این فرد پیدا نکنید، تن به ازدواج داده‌اید، یا وقتی روای ازدواج در سن خاصی دارید و چون خالی بودن صفحه دوم شناسنامه‌تان آزارتان می‌داد، خواستید حتما ازدواج کنید، ممکن است به خودتان بگویید کاش برای ازدواج عجله نکرده بودم.

**دوستان مجردتان را می‌بینید و خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنید**

وی در ادامه گفت: از نظر شما مجردها زندگی هیجان‌انگیزتر، دغدغه‌ها و نگرانی‌های کمتر، علاقه‌مندان، طرفداران و دوستان بیشتری، آزادی، اوقات فراغت، خوش گذرانی‌ها و تفریحات جذاب‌تر، پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی بزرگتر، قدرت و اختیار تصمیم‌گیری بالاتری دارند. شما با خود فکر می‌کنید دوستان مجردتان دنیا را تکان می‌دهند.

**بپذیرید که دوران مجردی تمام شده است و با آن خداحافظی کنید**

نصیرزاده توصیه کرد: شاید خیلی زود و بدون آنکه معنای زندگی مشترک را بدانید ازدواج کرده‌اید، اما وقتی مسئولیتی مثل ازدواج را می‌پذیرید، نمی‌توانید بین راه شیمان شوید حتی اگر دوران مجردی، آن طور که شما تصور می‌کنید دوران شاد و بی دغدغه‌ای باشد، به هر حال شما آن را پشت سر گذاشته‌اید. بپذیرفتن آنکه زندگی‌تان وارد مرحله جدیدی شده است، اولین گام برای کنار آمدن با احساسی است که نسبت به متاهل بودن خود، دارید. پس بپذیرید که دوران رفیق‌یازی، شیطنت‌های جوانی، یا رابطه‌ای به رابطه دیگر رفتن و توجه نشان دادن یا جلب توجه کردن برای جنس مقابل، پایان یافته است.

**نگرش خود را اصلاح کنید**

وی با بیان اینکه گاهی نگرش شما به زندگی مجردی و متاهلی به اصلاح شدن نیاز دارد، گفت: معمولا وقتی افراد متاهل هستند، فکر می‌کنند مجردها با آزادی و استقلالی که دارند، تنها به خوشگذرانی و لذت بردن از زندگی مشغول هستند و یا به دلیل وقت و فراغت بیشتری که دارند در حال طی کردن بدون توقف پله‌های ترقی هستند اما این موضوع بیشتر به خیال بافی نیست است تا واقعیت. نصیرزاده افزود: زندگی متاهلی هم از مزایا و لذت‌های خاص خود برخوردار است. به عنوان مثال متاهل بودن با احساس تعلق داشتن بیافتد، این زنان فقط برای مدتی جذاب هستند و سپس به کناری گذاشته می شوند و هیچوقت به عنوان شریک زندگی انتخاب نمی شوند. خانم‌ها هم از مرد سیگاری خوششان نمی آید، دهان این افراد همیشه بو می دهد، حتی در اوج بی پولی، برای سیگار پول دارند، در لحظه‌های ناب خوشی‌های دو نفره، سیگار حضور دارد، سیگار بر سلامت زنان، آشکار و مشخص شده است به طوری که مضرات آن در زنان به مراتب بیش از مردان است. برای افزایش مصرف سیگار در میان زنان دلایل مختلفی عنوان شده است که هنجارشکنی، بانوی ایرانی با وقار و سنگین برتر از آن است که با کشیدن سیگار خود را هم ردیف کسانی قرار دهد که نام و نشان خوبی ندارند. اما متأسفانه امروزه دختران جوان نشان بران شدن دادن خود

**برای برآورده کردن خواسته‌هایتان با همسر تان به توافق برسید**

این روانشناس بالینی تصریح کرد: با وجود تاهل اما هنوز می‌توانید برخی از تفریحات دوران مجردی خود را داشته باشید. بسیاری از تفریحات دوران مجردی شما با همسر تان قابل انجام است. این روش را امتحان کنید، ضمن این که شما و همسر تان می‌توانید برای برآورد گذراندن زمان‌هایی با دوستانتان و سایر فعالیت‌ها و لذت‌هایی که در دوران مجردی داشته‌ید به توافق برسید. وی افزود: اگر تصور کنید نباید هیچ تفریح، لذت و لحظه خوبی بدون همسر تان داشته باشید، یک باور اشتباه است. شما و همسر تان می‌توانید گاهی بدون حضور دیگری همان طور که دوست دارید زندگی کنید و لذت ببرید اما توجه داشته باشید که این امر نباید همیشگی باشد یا بیشتر اوقات شما و همسر تان را دربر بگیرد به گونه‌ای که به نظر برسد شما و همسر تان با هم در یک خانه هستید، نه این که با هم زندگی کنید.