

## دلایل مجرد ماندن



در اطرافیاتان کسانی را می شناسید که با وجود داشتن شغل و سن مناسب و امکانات، تن به ازدواج نمی دهند؟ خودتان جزو کسانی هستید که از هر فرصتی برای پیچاندن خواستگاراها یا رد کردن گزینه های ازدواجتان استفاده می کنید؟ برخی افراد نه به دلایل بیرونی (پول، موقعیت اجتماعی و خانوادگی …) که به دلایل درونی از ازدواج مفسرِه می روند و بر مجرد اصرار دارند. این دلایل و راه حل آنها را اینجا بخوانید:

**من بی نظیرم!**

وقتی فکر می کنید شما آدم فوق العاده ای هستید که باید با یک فرد بی نقص ازدواج کنید، وقتی معیارهای بلند پروازانه دارید یا فکر می کنید همسرتان باید از آسمان برایتان نازل شود، در واقع آن قدر مته به خشخاش می گذارید که شناس

تا به حال چند بار شده که وقتی کسی را می‌بینید از روی ظاهر در مورد او قضاوت کنید؟ یا چند بار باز به خاطر ظاهر دست رد به سینه کسی زده‌اید یا رفت و آمدتان را با او قطع کرده‌اید؟ اگر می‌بینید که قضاوت‌هایتان درمورد آدم‌ها بیشتر از روی ظاهرشان است، فرصت آشنایی و معاشرت با افرادی باهوش، جالب و فوق‌العاده را از خودتان گرفته‌اید. در زیر به مزیت‌های نگاه کردن فراتر از ظاهر بیرونی یا فیزیکی افراد اشاره می‌کنیم.

۱. اختلافات را بپذیرید. قرار نیست همه از شما خوششان بیاید. در طول مسیر زندگی شما با انواع و اقسام آدم‌ها روبه‌رو می‌شوید. بعضی قبلند و بعضی قدکوتاهند. بعضی موهایی فر و و بعضی چاقند. یکی ایرانی است و یکی آفریقای. سعی کنید نگاه کنید. اگر تا به حال با کسی که ظاهر متفاوتی با شما دارد معاشرت نکرده‌اید، کمی روشنفکر باشید.

به جای اینکه رویتان را از این افراد برگردانید، سعی کنید او را بشناسید. درمورد آدم‌های مختلف با فرهنگ‌های مختلف اطلاعات پیدا کنید. هرچه اطلاعاتتان بیشتر باشد، تحملتان در برخورد با

ازدواج تان را از دست می دهید یا این که هیچ وقت به ازدواج یا هیچ کسی راضی نخواهید شد. به همین دلیل، مجرد را به تاهل ترجیح خواهید داد.

**ازدواج بدبختی است**

اگر آنچه که کودک از رابطه پدر و مادر می‌بیند، دوستی و تفاهم باشد یک تاثیر بر تمایل او به ازدواج می گذارد و اگر شاهد خصومت ورزی‌های آن ها باشد یک تاثیر دیگر. مجردهایی که معتقدند «ازدواج مساوی با بدبختی است» و یا «نمی توانند از این دوران طلایی (مجردی) دل بکنند»، شاید با چنین تجربه هایی مواجه بوده اند. بالا و پایین های زندگی زخم هایی را بسر روان همه ما می اندازد. بعضی زخم ها مثل یک خراش می ماند و با گذر زمان خود به خود خوب می شوند اما بعضی عمیق اند و باید برای درمانشان فکری اساسی

کنیم. اگر به این دلیل از ازدواج می ترسید، بهتر است با یک روانشناس مشورت کنید تا وجودتان را ترمیم کرده و فرصت تجربه یک رابطه امن و سالم را داشته باشید.

**به من نزدیک نشو!**

ترس های ناخودآگاه هم ممکن است در دوران کودکی ایجاد شوند و هم در دوره های بعدی زندگی. افرادی که تجربه تلخی از ازدواج را پشت سر گذاشته اند، آنهايي که رابطه ای ناکام را تجربه کرده اند یا افرادی که در اطرافیان خود شکست‌های عاطفی دیده اند از صمیمیت می ترسند و ترجیح می دهند از دیگران فاصله بگیرند. این شکست، برای فرد تمام نشده و سعی می کند با فاصله گرفتن از دیگران هویت خود را ترمیم کند. اگر شکست عاطفی را تجربه

## برای یافتن زیبایی درونی، فراتر از ظاهر را نگاه کنید

آدمها بیشتر خواهد بود.

۲. اختلاف سلیقه در لباس پوشیدن‌ها را بپذیرید. ممکن است شما خوش‌پوش بودن را دوست داشته باشید اما متوجه می‌شوید که یکی از همکارانتان خیلی معمولی لباس می‌پوشد.

به جای اینکه به این فکر کنید که او به اندازه شما در کارش حرفه‌ای نیست یا تحصیلات و مهارت‌های کمتری نسبت به شما دارد، شناختن او را از او بیشتر کنید. شاید او با لباس‌های معمولی‌تر راحت‌تر باشد یا شاید هم وسع خرید لباس‌های بهتر را ندارد یا اینکه مدل لباس‌پوشیدش مرتبط به فرهنگی باشد که در آن بزرگ شده است. با شناخت بیشتر، درکتان از آدم‌ها و فرهنگ‌های مختلف بیشتر شده و بهتر می‌توانید با آدم‌های مختلف کنار بیایید.

۳. آنچه فرای بهداشت افراد است را درک کنید. وقتی کسی پوی بدنی قوی، موهای چرب یا لباس‌های پاره و کثیف دارد، در اولین برخورد

کرده‌اید از آن فاجعه نسازید، سرکوبش هم نکنید. با آن مواجه شوید، مدت کوتاهی سوگواری کنید و بپذیرید آن رابطه هرچه که بود تمام شد و حالا وقتش است به زندگی برگردید. در این جریان شاید لازم باشد از کمک یک مشاور یا روانشناس هم بهره مند شوید تا سریع تر خودتان را پیدا کنید.

**من خواستنی نیستم**

کمبود عزت نفس، افکار و رفتار ما را تحت تاثیر قرار داده و به کاهش شناسی ازدواج کمک زیادی می‌کند. با خود فکر می‌کنیم: «هیچ کس از من خوشش نخواهد آمد»، «من جذاب نیستم»… در این وضعیت راه های ارتباطی بسا افراد جدید را می‌بندیم، منفی بافی می‌کنیم یا به رابطه با کسی تن می‌دهیم که از استانداردهای مورد نیاز برای ازدواج فاصله دارد. در این شرایط افراد کمتر به ما اعتماد می‌کنند و تمایلشان را به ارتباط بیشتر با ما از دست می‌دهند.

اگر با این افکار، خود را از همه دور می‌کنید باید روی عزت نفس و اعتماد به نستان کار کنید. از خودتان بپرسید چرا من جذاب نیستم؟ در مقابل، سوال کنید من چه ویژگی هایی دارم که دیگران آن را حسن می‌دانند؟ حسن هایتان را مرتب با خودتان تکرار کنید و برای خودتان «حق» قایل شوید. حق دیده شدن، حق دوست داشته شدن، حق ازدواج و شادمانی.

**حریم من محکم است**

همه آدم ها برای خودشان حریم شخصی دارند. این حریم به ما امکان کنترل بر زندگی مان را می دهد و باعث احساس امنیت ما خواهد شد. حریم شما، همان مرز روانی – عاطفی است که برای روابطتان تعیین می کنید و اگر از آن خارج شوید احساس اضطراب خواهید کرد. افرادی که حریم سفت و سختی دارند یا محدوده امن شان وسیع تر از نرمال است؛ به سادگی راضی به از دست دادن امنیت خود و نادیده گرفتن حریم‌شان نمی شوند، و به همین دلیل از روابط جدی و متعهدانه فاصله می‌گیرند. اما یادتان باشد حریم داشتن، تا جایی خوب است که فرصت های جدید را از ما نگیرد که اگر این طور بشود، باید آن‌ها را زیر پا گذاشت. به جای محدود کردن باید ذهن را برای آشنایی های جدید گشوده تر کنیم.

کنید درمورد ناتوانی‌های مختلف هم بیشتر بدانید. هرچه اطلاعات بیشتری داشته باشید، در برخورد با این افراد راحت‌تر خواهید بود. همه ما فقط یک قدم با هر گونه تصادف یا اتفاقی که ممکن است منجر به ایجاد یک ناتوانی جسمی در ما شود، فاصله داریم. بنابراین بهتر است با انواع و اقسام ناتوانی‌ها آشنایی داشته باشیم. وقتی با افراد با نیازهای مختلف راحت‌تر شدید، تمرکزتان به جای آن ناتوانی بیشتر روی خصایص درونی آن افراد منطع خواهد شد.

ظاهر ما هر طور که باشد، هر طور که لباس بپوشیم، هر قدر که به بهداشت شخصی‌مان توجه داشته باشیم یا اینکه ناتوانی جسمی داشته باشیم یا نداشته باشیم، همه ما دوست داریم دیگران آنچه درونمان هست را هم ببینند. همه ما استعدادهای توانایی‌ها و مهارت‌های خاص خودمان را داریم که دوست داریم بقیه به آن توجه کنند.

اگر خودتان دوست ندارید دیگران فقط از روی ظاهر درمورد شما قضاوت کنند، سعی کنید روی ترس‌ها، ناراحتی‌ها و سایر مسائلی که باعث می‌شود نتوانید با افراد خاص آشنا شوید، کار کنید. هرچقدر راحت‌تر با آدم‌های مختلف معاشرت کنید، بیشتر می‌توانید زیبایی درونی افراد را درک کنید.

وجود دارند استفاده کرده و کشف ها را از شر باکتری ها یا قارچ های احتمالی جان مانده در آنها خلاص کنید.

**لازم آرایشی**

متأسفانه خانم های ایرانی علاقه ی زیادی به لوازم آرایشی، خرید و تست آنها دارند. حتی در مترو نیز اقدام به تست کردن این محصولات کرده و بدون هیچ نگرانی از آنها استفاده می کنند. اما بهتر است بدانید که همین ریمل ها حاوی بیشترین میزان باکتری هستند. متخصصان توصیه می کنند که هر ریمل باز و استفاده شده بعد از شش ماه دور انداخته شود. وقتی متخصصان توصیه می کنند که حتی از ترس باکتری های شخصی ریمل ها باید دور انداخته شوند، شما حساب باکتری هایی که در ریمل های موجود در موزه ها و دستفروش‌ها هستند را بکنید. محققان دانشگاه ییل توصیه می کنند که برای پیشگیری از مشکلاتی مانند ورم ملتحمه و دیگر عفونت‌ها از آرایش زیاد چشم‌ها خودداری شود. تست هایی که در مغازه ها هستند مانند مدادها و خط چشم‌ها و سایه‌ها را پشت دست خود امتحان کنید و از تست کردن آنها روی چشم‌ها بپرهیزید. اگر اصرار دارید که تاثیر آن را به طور مستقیم روی صورت‌تان ببینید، بهتر است از نپشه ی تمیز برای تست سایه‌ها استفاده کنید و مدار را قبل از استفاده بتراشید. یکی دیگر از معضلات خرید لوازش آرایشی، رژ لب است. شک نکنید قبل از شما افرادی این محصولات را امتحان کرده اند که تخیال داشته‌اند. بنابراین بهتر است آنها را نیز روی دست یا ناخن‌تان تست کنید. علاوه بر این باید در خرید فرجه‌ها و قلموهای مخصوص آرایش نیز دقت کنید. مشتری‌های علاوه بر این باید در خرید فرجه‌ها و قلموهای مخصوص آرایش نیز دقت کنید. مشتری‌های سولول‌های پوستی خود و حتی قارچ‌های احتمالی را در داخل کفش‌های نو به یادگار می‌گذارند. بنابراین توصیه می‌کنیم قبل از پرو کردن کفش نو حتما جوراب بپوشید، حتی اگر کفشی را از جیبه درآورده باشند. بعد از خرید کفش حتما از محصولات ضدعفونی کننده که در داروخانه‌ها

## راههای جلوگیری از شل شدن و افتادگی پوست

” جلوگیری از افتادگی پوست“ یعنی قدم اول در پیشگیری از پیری پوست صورت و بدن، خانم‌هایی که به زیبایی و سفتی پوستشان اهمیت می‌دهند باید با تغذیه و عواملی که از شلی پوستشان جلوگیری می‌کند آشنا شوند.

**جنس پوست خود را تشخیص دهید**

یک متخصص پوست و مو با اشاره به علل و عوامل مربوط به شل شدن و افتادگی پوست در افراد می‌گوید: افرادی که برای کاهش وزن خود تلاش می‌کنند نسبت به دیگر افراد، افتادگی و شل شدن قسمت هایی از پوست خود را بیشتر تجربه می‌کنند و این اتفاق برای آنها بسیار ناخوشایند است برای داشتن پوستی سالم و شاداب به دنبال کرم‌های مرغوب و ماسک‌های معجزه‌گر نباشید. اولین قدم این است که جنس پوست خود را تشخیص دهید و نحوه مراقبت از آن را بیاموزید. اگر پوستی نرمال دارید، روزی دوبار صورت خود را با صابون‌های ملایم بشویید و از مرطوب‌کننده‌هایی مناسب استفاده کنید. بهترین نوع مراقبت از پوست‌های چرب که منافذی بزرگ و قابل رویت دارند و زیاد جوش می‌زنند، این است که روزی دو بار صورت خود را با صابون‌های فاقد چربی و آب سرد بشویند و حتماً از لوازم آرایش فاقد لاتولین استفاده کنند. در صورت داشتن پوست خشک، پوستی که منافذ آن ریز و پوسته‌پوسته است، آن را با مایع صابون یا صابون‌های زیتون و گلیسرین بشویید و از کرم‌های آرایشی حاوی آلفا هیدروکسی اسید استفاده کنید که باعث از بین رفتن لایه خشک و مرده خارجی پوست می‌شود.

**عوامل دخیل در خاصیت کشسانی پوست را بشناسید**

با بالا رفتن سن، از خاصیت کشسانی و انعطاف پذیری پوست کم می‌شود. ژن‌ها روی چگونگی استحکام پوست، هم زمان با بالا رفتن سن اثرگذارند. وقتی در زمان کوتاه، وزن زیادی را از دست می‌دهید، مثلاً با جراحی کاهش وزن، پوست شما فرصت جمع شدن همراه با بدن شما را ندارد و اگر مدت طولانی با وزن بسیار زیاد مانده باشید، ممکن است که پوستتان همیشه کشیده باقی بماند اگر تغذیه ای متعادل نداشته باشید یا مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی تان کافی نباشد و آب کافی به بدنتان نرسانید، پوست سالمی نخواهید داشت. در معرض آفتاب بودن، می‌تواند به پوست آسیب زیادی وارد کند؛ سیگار نیز می‌تواند فرآیند طبیعی پیری پوست را سرعت دهد.

**استرس خود را کاهش دهید**

توصیه می‌شود برای اینکه پوستی سالم داشته باشید استرس و فشارهای عصبی را از خود دور کنید و به آنچه می‌خورید بیشتر اهمیت بدهید. مصرف شکلات، قهوه و سس مایونز را کاهش دهید و بیشتر از میوه، سبزی و سویا استفاده کنید. همچنین برای رسیدن به پوست سالم و صاف ورزش کردن از نکات اصلی به‌شمار می‌رود.

**قدم بعدی شاداب کردن پوست**

استفاده منظم از جوانه‌ها مانند جوانه‌کنند و ماش می‌توانند باعث طراوت و شادابی پوست شوند؛ چون این مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B بالایی هستند که برای سلامت سلول‌های پوست لازم می‌باشند.

**رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از افتادگی پوست**

**مصرف گوجه‌فرنگی، هندوانه و اسفناج**

مطالعات و تحقیقات جدید در دانشگاه هاروارد نشان داده که راهکار بسیار ساده در مورد پیشگیری از این عارضه، مصرف گوجه‌فرنگی، هندوانه و اسفناج می‌باشد. چون این مواد غذایی باعث تحریک بدن به غضله‌سازی می‌گردند و اگر فردی به‌طور منظم، یکی از این مواد غذایی را استفاده نماید، می‌تواند تا حد زیادی از افتادگی و شل شدن عضلات و باطنع آن از بد قیافه شدن پوست خود جلوگیری نماید. درضمن برخی متخصصان علوم سلامت و زیبایی معتقدند که استفاده از گروه مرکبات به دلیل دارا بودن ویتامین C سبب کلانن‌سازی و جلوگیری از ترک و چروک‌های پوستی می‌شوند. بنابراین، افرادی که در فصول سرد سال روزانه از مرکبات استفاده می‌کنند، کمتر دچار مشکلات مرتبط با سلامت پوست می‌شوند.
ملک زاده معتقد است: هر کسی، واکنش‌های متفاوتی بعد از کاهش وزن نشان می‌دهد و این واکنش‌ها بسیار متفاوت با یکدیگر هستند. بعضی از افراد ممکن است به سرعت به حالت اول خود برگردند. در حالی که ممکن است بعضی از افراد برای رهایی از پوست اضافی به عمل زیبایی نیاز پیدا کنند. بعد از کاهش وزن، دست‌کم یک سال صبر کنید، قبل از اینکه تصمیم به جراحی بگیرید، اجازه دهید که وزنتان ثابت شود، به یاد داشته باشید که جراحی زیبایی، عمل پر هزینه و جدی بوده و به زمان زیادی برای ریکاوری نیاز دارد. ممکن است بسا راه‌های دیگری به‌توانید تفاوت‌هایی ایجاد کنید، مثل ورزش کردن، یا داشتن رژیم‌های غذایی سالم. یک برنامه تمرینات هوازی و قدرتی می‌تواند به شما در کاهش چربی کمک کرده و هم زمان غضله‌سازی هم بکنید. زمانی که غضله می‌سازید، می‌توانید ظاهر پوست را بهتر کرده و از شل شدن و افتادگی آن تا حدودی بکاهید. بهترین شیوه برای جلوگیری از افتادگی پوست، کاهش وزن تدریجی و آهسته است. به‌طور میانگین در هفته بهتر است حدود نیم تا یک کیلو وزنتان را کاش دهید. کاهش وزن آهسته‌به‌شما این اجازه را می‌دهد که توده عضلانی‌تان را حفظ کنید و هم‌زمان چربی‌های اضافی‌تان را بسوزانید و به پوستتان فرصت دهید خودش را با این کاهش وزن تطبیق دهد.

**به اندازه کافی آب بنوشید**

گفتنی است که آب در بدن معجزه می‌کند. آب مسئول حفظ قابلیت ارتجاعی پوست شماست، آب به پوست تا مرطوب رساننده و بدنتان را از سموم خلاص می‌کند. پس توصیه می‌شود که روزی هفت تا هشت لیوان آب بنوشید. زمانی که به حمام می‌روید، با استفاده از یک لیف زبر، از پوست خود رویه‌سایبی کنید. اگر به‌طور مداوم از پوست خود لایه برداری کنید، پوست قدیمی‌را کنار زده و به رشد سلول‌های پوستی جدید فضا می‌دهید. وقتی که می‌خواهید پوست شل بدنتان را سفت کنید، حفظ رطوبت فقط از طریق نوشیدن آب کافی نیست بنابراین عادت کنید که تا هر شب قبل از خواب و هر روز صبح بعد از بیدار شدن به بدنتان لوسیون مرطوب‌کننده بمالید و آنچه مهم است این است که خیلی تند وزن کم نکنید در این صورت بدون شک با یک پوست آویزان رو به رو خواهید شد.

### آیا پدر خوبی خواهید ماند؟

کودکان ما، همان‌هایی که کلی برایشان زحمت کشیده ایم، شب بیداری‌ها، مهمانی‌نرفتن‌ها، هزینِه‌ها و خلاصه کوچولوهایِی که تمام عشق و وجود ما هستند، مثل نهال‌هایی‌اند که خودمان آنها را می‌کاریم و آب و کود می‌دهیم و با هزاران امید و انتظار به جا و شاید نابه‌جا بزرگ شدنتان، قد کشیدنشان را می‌بینیم، بعضی وقت‌ها رفتارهایی از آنها می‌بینیم که ممکن است، سرد و ناراحت شویم و از خودمان می‌پرسیم که این رفتار و یا این گفته را از کجا یاد گرفته‌اند؟ از مهربانیِ کودک؟ از مدرسه؟ از تلویزیون؟ یا از کودک همسایه؟ اما شاید بعضی اوقات بد نباشد که یک سوزن به خودمان بزینم و یک جوالدوز به دیگران! به گفته کارشناسان بیشتر رفتارهای کودک از خانواده و محیط خانه شکل می‌گیرد و آنهم در هفت سال اول! پس شاید این اشتباهات رفتاری ماست که خواسته یا ناخواسته، نهالمان را کج می‌کند و درخت آرزوهایمان به بار نمی‌نشیند.

احتمالاً در تمام خانواده‌ها، اتفاق افتاده است، پدر به جای اقتدار مهربانانه و اِعمال قانون و صحبت با پسرش، قوه قهریه خود را به کار می‌بندد و با زور و شاید هم کتک، او را به عقب ماشین می‌فرستد! در اینجا، پسر چند چیز را غیر مستقیم یاد می‌گیرد، اول آن که کسی که زورش بیشتر است، قوی‌تر است و حرف، حرف اوست، پس اگر در بزرگسالی به جای درس و مدرسه، به سراغ پرورش اندام و…رفت و معیار هایش به جای علم و فرهنگ، زور بازو شد، این موضوعی است که خودتان به او آموزش دادید!

شاید بگویید این واقعیت جامعه ماست، کسانی که زور بازوی بیشتری دارند، حرفشان بیشتر خوانده می‌شود، اما در پاسخ باید گفت شاید واقعیت باشد، اما حقیقت چیز دیگری است، اینجا که جنگل نیست که هرکس زور بیشتری داشته باشد، موفق‌تر باشد، مثل خرس و یا شیر، در ثانی اگر هم کسی زور بازوی خوبی داشته باشد، حقیقت این است که مثل پهلوانان گذشته در خدمت مردم باشد، نه این که با قدرت خویش، به دیگران زور و تاقق بگوید! پسر باید یاد بگیرد که محبت پدر و مادر، محبتی نیست که با پول بتوان آن را نشان داد، زحمت‌هایی که والدین یک کودک برای او می‌کنند، نشان الهی دارد. فرزند باید با تمام وجود از آنها سپاسگذار باشد، پس ثروت در اینجا عامل تعیین‌کننده نیست، چنین نیست که پدر و مادر ثروتمند، فرزند خود را بیشتر دوست داشته باشند. چنین نیست که همکلاسی‌او که چند عدد کیف و کفش دارد و لباس‌های قشنگ‌تری می‌پوشد، والدین بهتری دارد. الان که فرزند شما کوچک است، خواسته‌هایی به اندازه سن خود و کوچک دارد، مثلاً ماشین می‌خواهد و انبئات، در ده سالگی چه می‌خواهد؟ موبایل و تبلت؛ در بیست سالگی چه می‌خواهد؟ ماشین پورشه و خانه مجردی؟ خواسته‌هایی بچه‌ها با افزایش سن آنها، بزرگ می‌شود، آیا از پس خواسته‌های بزرگ آنها برمی‌آیید؟ خودتان را با یاد دادید که پدر خود پداری است که در چه فرزندش بخواد را برایش می‌خرد! پس اگر کماکان برایش بخريد، خوب باقی می‌ماند و اگر تمکن مالی نداشته باشید و یا اجازه انجام کاری به او ندهید، پدر خوبی نخواهید بود!