چند تکنیک ساده برای این‌که کودکان را تنبیه نکنیم!

بهتر است به جای تنبیه کردن کودک، او را برای انجام اعمال خوبش مورد تحسین و تشویق قرار بدهید.

چند تکنیک ساده برای این‌که کودکان را تنبیه نکنیم!

– او را تشویق کنید:

بهتر است به جای تنبیه کردن کودک، او را برای انجام اعمال خوبش مورد تحسین و تشویق قرار بدهید. در این حالت به طور ناخودآگاه متوجه می‌شود با انجام کارهای خوب، چقدر مورد توجه پدر و مادر است و بر عکس با اذیت کردن و بهانه گرفتن از یکسری مزایا محروم می‌شود و هم خود و هم پدر و مادرش از این وضع خوشحال و راضی نیستند...

با این عمل، کودک به تدریج تشویق می‌شود رفتارش را متعادل کرده تا بیشتر مورد لطف و محبت والدین خود قرار گیرد. بنابراین برای این‌که بتوانید از این روش تربیتی حداکثر استفاده را ببرید باید او را همواره به خاطر کارهای خوبش مورد تشویق قرار دهید تا به تدریج رفتار درست در او درونی شود.

– نشاندن او بر روی صندلی مخصوص:

برای کودکتان توضیح دهید اگر کار بد انجام دهد، چند دقیقه او را روی صندلی مخصوص می‌نشانید. برای کودک زیر دو سال که به خوبی متوجه صحبت‌های شما نمی‌شود، می‌توانید با زبان اشاره ارتباط برقرار کنید. به عنوان مثال اگر کودک یک ساله شما به سمت پریز برق می‌رود، او را بغل کنید و با دست و حرکات سر به او بگویید: "نه، خطرناک است." بعد از چند بار او متوجه می‌شود و دیگر سراغ آن نمی‌رود. بعد از دو سالگی شما می‌توانید وقتی کار اشتباهی انجام داد، علاوه بر این‌که او را به طور شفاهی متوجه کارش می‌کنید، بر روی صندلی مخصوصی نیز بنشانید. اگر احساس کردید از این کار می‌ترسد می‌توانید او را مدتی کنار خود بنشانید. ولی او باید متوجه شود که این عمل به دلیل کار نادرستش بوده است. یادتان باشد این صندلی فقط مخصوص همین کار است، در موارد دیگر سعی کنید از این صندلی استفاده نکنید. او به مرور زمان ارتباط بین رفتار بد و نشستن روی صندلی را متوجه می‌شود.

با ارتباط کلامی، راحت‌تر می‌توانید منظور خود را به کودکتان منتقل کنید. در دو سالگی، اغلب کودکان ارتباط بین رفتار بد و نشستن بر روی صندلی را به خوبی درک می‌کنند. با افزایش سن کودک، بیشتر می‌توانید برای او در این باره توضیح دهید. این موضوع در مورد همه کودکان به یک صورت نیست. به عنوان مثال "لورن" دختر دومم چون مرتب شاهد نشستن خواهرش روی صندلی مخصوص بود، با این عمل آشنایی کامل داشت. اگر هم کار نادرستی انجام می‌داد، فقط کافی بود با نگاه کردن در چشم‌هایش او را متوجه رفتارش بکنیم. بنابراین همه کودکان به یک صورت نیستند، برای هر کودکی روش خاصی مورد نیاز است.

مواقعی که بیرون از منزل هستید:حتی اگر بیرون از منزل هستید و رفتار نادرستی از کودکتان سر زد، می‌توانید به همین صورت با او رفتار کنید.

به عنوان مثال اگر در فروشگاه، و یا پارک هستید و کودکتان رفتار بدی از خود نشان داد، او را روی یک صندلی یا نیمکتی بنشانید تا کاملا متوجه کار نادرستش بشود. بنابراین همواره در تربیت کودکتان ثابت قدم باشید.

– مدت زمان تنها ماندن او طولانی نباشد:

بعد از این‌که کودکتان رفتار بدی از خود نشان داد، فورا او را روی صندلی مخصوصی بنشانید و یا اگر بزرگ‌تر بود او را به اتاقش بفرستید تا او راحت‌تر متوجه منظور شما بشود. بهتر است از قبل برای او توضیح دهید که چه کاری خوب و چه کاری بد است. اگر باز هم به صحبت‌های شما توجهی نکرد او را سرزنش نکنید و نگویید: "هزار بار به تو گفتم این کار را نکن. پس حالا برو و تا نگفتم از اتاقت بیرون نیا." با این عمل باعث می‌شوید او عصبانی و خشمگین شود و با شما مقابله به مثل کند. مدت زمانی که او را روی صندلی مخصوص می‌نشانید و یا او را به اتاقش می‌فرستید، نباید زیاد طولانی باشد. سعی کنید برای هر کار اشتباهی یک زمان مشخصی را تعیین کنید. به عنوان مثال اگر لگد زد، پنج دقیقه او را به اتاقش بفرستید، اگر حرف بد زد شش دقیقه و ...

– سکوت کنید:

کودک باید یاد بگیرد وقتی به او می‌گویید به اتاقت برو، داد و فریاد راه نیندازد و خیلی راحت اشتباه خود را بپذیرد. شما نیز نباید او را سرزنش کرده و صحبت‌های خود را تکرار کنید. اگر هم نیاز بود به کودکتان موردی را گوشزد کنید، آن را در وقت مشخصی که کاملا آمادگی دارد، انجام دهید. تا بتوانید نتیجه بهتری بگیرید.

– ساعت تنظیم کنید:

زمان برای کودکان زیر سه سال معنا و مفهومی ندارد. مثلا اگر بگویید دو دقیقه به اتاقت برو. او متوجه زمان نمی‌شود. بنابراین بهتر است تایمر یا ساعت زنگ‌داری را تنظیم کنید تا سر موقع زنگ بزند. بعد از شنیدن صدای زنگ، نیاز نیست به کودک بگویید حالا می‌توانی کار دیگری انجام دهی. بگذارید خودش تصمیم بگیرد. او با این عمل به تدریج متوجه منظور شما می‌شود و اشتباهاتش کاهش می‌یابد.

– مکان مناسبی را انتخاب کنید:

اگر کودکان نوپا کار اشتباه انجام دادند و رفتار نامناسبی داشتند، آن‌ها را روی صندلی و یا چهارپایه مخصوصی بنشانید. در مورد کودکان بزرگ‌تر، می‌توانید آن‌ها را به اتاقی بفرستید. اگر بیرون از منزل هستید، تنها کافی است کودک را از محلی که مرتکب اشتباه شده، دور کنید. دور کردن او از محیط تاثیر زیادی روی کودک می‌گذارد و متوجه اشتباهش خواهد شد. همواره به خاطر داشته باشید در اتاقی که کودک را می‌فرستید تلویزیون روشن نباشد و یا وسایل جذاب وجود نداشته باشد، بر عکس باید مکانی باشد که حوصله‌اش سر برود و خسته شود تا بیشتر متوجه اشتباهش بشود.

– عکس‌العمل شما هنگام مخالفت کودک:

چند دقیقه‌ای کنار او بنشینید و به او بگویید: "من مادرت هستم. پس باید به حرف من گوش کنی و به اتاقت بروی." اگر شما عصبی نشوید و مدت زمان تنهایی نیز کوتاه باشد، دلیلی برای مخالفت او وجود ندارد. ولی اگر متوجه شدید کودکتان ناراحت است و جیغ و داد می‌کند، کمی به او فرصت دهید و بعد را انجام دهید. به عنوان مثال اگر مشغول بازی با کودکتان بودید و او اذیت می‌کرد و به صحبت‌های شما توجهی نمی‌کرد، به او بگویید: "حالا که این طور شد، من به اتاق دیگری می‌روم و کتاب می‌خوانم، هر وقت خواستی، خوب بازی کنی به من بگو. من می‌آیم و دوباره با هم بازی می‌کنیم."

اگر شما مشغول انجام کاری هستید و کودکتان داد و فریاد راه انداخته است و شلوغ می‌کند، به او بگویید: "تو با این کارهایت آرامش مرا به هم می‌زنی. به اتاقت برو و خودت را سرگرم کن." شما با این جمله این پیام را به او می‌دهید که تنها به فکر خود نباشد و به حقوق دیگران نیز احترام بگذارد.

– آرامش را به محیط منزل برگردانید:

هنگامی که مدت زمان تنها ماندن کودک به اتمام رسید، دیگر قضیه را دنبال نکنید. به او اجازه دهید به کارهای معمولش بپردازد. از آن به بعد، او خود متوجه می‌شود که آرام و بی‌سر و صدا بازی کند و مزاحم شما نشود.

– در زمان مناسب داوری کنید:

هنگامی که کودکان بازی می‌کنند، آن‌قدر غرق در بازی می‌شوند که متوجه سر و صدای خود نیستند. اگر چند نفر از آن‌ها در یک اتاق مشغول بازی باشند، کنترل آن‌ها کاری دشوار است. در این شرایط بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که پیش از آن‌که از کوره در بروید، به آن‌ها تذکر دهید که مواظب رفتارشان باشند و آرام بازی کنند. اگر باز هم به صحبت‌های شما توجهی نکردند، اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌شان را از اتاق خارج کنید، بچه‌ها را از هم جدا کنید و آن‌ها را به کار دیگری تشویق کنید و یا این‌که می‌توانید چند دقیقه از وقت خود را بگذارید و برایشان کتاب داستانی بخوانید. با این عمل شما به طور ناخودآگاه روی رفتار آن‌ها تاثیر می‌گذارید و آن‌ها را آرام می‌کنید.

حتما مشاهده کرده‌اید وقتی کودکان مشغول بازی با یکدیگر هستند، ناگهان سر و صدایشان بلند می‌شود و با هم دعوا می‌کنند. هنگامی که پیش شما می‌آیند و شروع به شکایت می‌کنند، بهترین موقعی است که می‌توانید چند دقیقه‌ای آن‌ها را از یکدیگر جدا کنید و هر کدام از آن‌ها را در جایی دور از هم بنشانید تا کمی آرام شوند و در مورد کارشان فکر کنند. در این صورت آن‌ها به تدریج یاد می‌گیرند قدر هم را بدانند و حقوق یکدیگر را رعایت کنند.

این روش تربیتی به هیچ عنوان تنبیه نیست:فرستادن کودک به اتاق و یا او را روی صندلی نشاندن به هیچ عنوان تنبیه نیست. این عمل جلوی رفتار بد کودک را می‌گیرد. او باید از همان ابتدا متوجه شود که نمی‌تواند هر گونه رفتار بدی را از خود نشان دهد. روزی کودک دو ساله‌ام سر میز شام اذیت می‌کرد و همه خانواده را به ستوه آورده بود. وقتی او را به مدت دو دقیقه روی صندلی پیانو نزدیک میز شام نشاندم، باعث شد که جلوی رفتار بد او گرفته شود. از آن زمان به بعد، هر موقع اذیت می‌کرد، به او می‌گفتم، صندلی پیانو، و این خود یادآوری بود برای آن‌که رفتار بد خود را تکرار نکند. کودکان بین دو تا سه سال کاملا به این نوع روش تربیتی عادت می‌کنند. یک روز "استافن"، "لورن" دو ساله را هل داد و او به زمین افتاد. بعد "لورن" پیش من آمد و گفت: "بابا، استافن مرا هل داد، پس باید شش دقیقه به اتاقش برود." بنابراین کودکان خیلی سریع به این طرز برخورد عادت می‌کنند و به تدریج رفتار بد آن‌ها کاهش می‌یابد.

این روش تربیتی نه تنها برای کودکان اهمیت دارد و جلوی بدرفتاری آنان را می‌گیرد، بلکه برای والدین نیز بسیار مهم است. در مدت زمانی که کودک در اتاقش است، پدر و مادر می‌توانند در مورد عملکرد خود فکر کنند، آرامش خود را حفظ کرده و حتی این عمل جلوی تنبیه بدنی کودک را نیز می‌گیرد. بنابراین هیچ‌گاه سریع قضاوت نکنید. کمی به خود وقت دهید و بعد تصمیم‌گیری کنید.

نکاتی که در یک ارتباط صمیمانه با نوجوانتان به آن نیاز دارید

رفاقت و صمیمیت از نگاه نوجوان و والدین تعاریف متفاوتی دارد. در عین حال هرگز مختصات یک رابطه دوستانه با یک فرد همسال را با رابطه رفاقت با والد، نمی توان یکی دانست. هر کدام ابعاد، قوانین و باید و نبایدهای خود را دارند. ادبیاتی که در ارتباط هرچقدر صمیمانه با والدین استفاده می شود با ادبیاتی که در ارتباط دوستانه با غیر والدین به کار می‌رود متفاوت است. اما با همه اینها نباید قید صمیمیت را زد و رابطه ای رسمی و اداری با نوجوان داشت. آنها رفاقت و صمیمیت را می پسندند و تنها در این شرایط است که مسائل و مشکلات و دغدغه های نوجوانی شان را که کم هم نیستند، با شما درمیان می گذارند و نسبت به خانه دلگرم است.

چه احساسی دارید؟

آیا خود شما هم واقعا با نوجوانتان احساس رفاقت و صمیمیت می کنید؟ اگر تنها برای ادای وظیفه دست به چند حرکت نمایشی می زنید که خودتان هم می دانید، اسم واقعی اش صمیمیت نیست، بدانید که نوجوان خیلی زود متوجه تصنعی بودن رفتار شما خواهد شد. اتفاقا این عدم صداقت در ارتباط، نه تنها رفاقتی در پی ندارد که او را بیش از پیش نسبت به شما بی اعتماد می کند. بنابراین دوستی، رفاقت و صمیمیت نمی تواند یک رابطه یک سویه باشد، هر دو طرف باید احساس صمیمیت کنند و از بودن در کنار هم لذت ببرند.

او را می شناسید؟

آیا می دانید نوجوانتان ترجیح می دهد به سینما برود یا یک بازی فوتبال تماشا کند؟ اگر فراغتی داشته باشد واقعا دوست دارد آن را پای کامپیوتر و فضای مجازی بگذراند یا به باغ و گردش و ارتباط حقیقی بپردازد؟ می دانید غذای مورد علاقه اش چیست؟ می‌دانید چه چیزهایی او را متأثر می کند؟ پس در قدم اول بهتر است نکاتی را که در یک رابطه صمیمانه به آن نیاز دارید در مورد نوجوانتان بدانید. بدون هیچ اضطراب و استرس و قضاوتی تماشاگر فرزندتان باشید.

آغوش باز

برخی والدین گمان می کنند که انسان تنها زمانی که کودک است نیازمند و لایق آغوش گرم پدر و مادرش است و باید دائم قربان صدقه اش رفت. همین که کودک پا به نوجوانی می گذارد، دیگر دست و دلشان به قربان صدقه و بغل گرفتن فرزندشان نمی‌رود، یا شرم می کنند. نوجوان بیش از هر زمان دیگری نیاز به شنیدن محبت والدینش دارد؛ نیاز به شنیدن و لمس توجه، احترام و محبت. او را در آغوش بگیرید، ببوسید و در دفعات متعدد مثل کودکی اش به او بگویید که عاشقش هستید.

حواستان کجاست؟

همه می دانیم که یکی از راه های کشف دنیای نوجوانان و ایجاد ارتباط صمیمانه با آنها، گفت وگوی سالم است؛ گفت وگویی که خالی از سرزنش، قضاوت، تهدید و عصبانیت باشد. آیا شما توانایی برگزاری چنین گفت وگویی را دارید؟ می توانید بشنوید و مدام وسط حرفش نپرید و از او ایراد نگیرید؟ این توانایی را در خودتان ایجاد کنید. خود را در مقام یک دوست ببینید و از بالا به او نگاه نکنید.

احترام بگذارید

نوجوان تشنه احترام است. چندبار در طول روز از او می شنوید: «من دیگه بچه نیستم». او با این جمله می خواهد به شما بگوید که ترجیح می دهد مثل یک بزرگسال با او رفتار کنید. گمان نکنید که ارتباط صمیمانه فاقد احترام دوجانبه است. شک نکنید که احترام چه کلامی باشد و چه رفتاری، شما را چندین قدم به او نزدیک تر خواهد کرد. زمانی که می خواهید وارد اتاقش بشوید حتما در بزنید و اجازه بخواهید. اینکه سر زده وارد اتاقش بشوید تا بفهمد شما حواستان به او هست و او را زیرنظر دارید، راهکار خوبی برای ابراز توجه نیست. شاید لازم باشد برای وقت گذراندن با فرزند نوجوانتان، مرخصی بگیرید، از یک مهمانی دوستانه انصراف بدهید، قید سفرتان را بزنید و... اما مطمئن باشید که او متوجه این اهمیتی که به او داده اید می شود.

نمی دانم چه بگویم

همه می گویند با نوجوان صحبت کنید، اما خیلی از والدین نمی دانند در یک نشست باید با دختر یا پسر نوجوانی که اتفاقا بسیار هم کم حرف شده، از چه دری حرف بزنند. یکی از چیزهایی که می‌توانید درباره اش صحبت کنید خاطرات نوجوانی و کودکی، خودتان است. از رفاقت ها و حتی شیطنت های زمان کودکی از تصمیم هایی که گرفتید، موفق شدید یا سرتان به سنگ خورد و پشیمانی نصیبتان شد، بگویید. فقط مراقب باشید که خود نوجوانتان را به رخش نکشید.

مسئولیت های مهم را به او بسپارید

نیاز است که به نوجوان شخصیت بدهید. او به دنبال استقلال و پیدا کردن هویت خود است و لذت می برد از اینکه در دسته بزرگسالان محسوب شود. شما می توانید مسئولیت های کوچک اما مهم را به او بسپارید. البته سعی کنید مسئولیت های مورد علاقه‌اش را به او سپرده و با خشونت او را مجبور به انجام کارهایی که از آنها متنفر است یا حالش را ندارد نکنید.

توپ و تشر ممنوع

دیگر زمان آن گذشته است که با یک تشر و داد و بیداد او را به اطاعت از خود وادار کنید هر چند که چنین رفتارهایی در دوران کودکی نیز نامناسب و مخرب بوده اند اما در نوجوانی آسیب‌های بیشتری برای فرزندتان در پی خواهد داشت؛ زیرا در این سنین او دارای توانایی لازم برای مقابله و فریاد کشیدن متقابل است که بیشتر باعث می شود تا رابطه شما مخدوش شود.

نظارت غیرمستقیم اما همیشگی

نظارت دورادور خود بر روابط عاطفی، اجتماعی و مجازی او را تداوم دهید تا چنانچه با مشکلی مواجه شد به موقع او را راهنمایی کنید.

نوجوانی را به او بشناسانید

او را از ویژگی های دوران نوجوانی آگاه سازید تا با بینش صحیحی بتواند با مشکلات و تغییرات مواجه شود.

از راهنمایی های مشاور غافل نشوید

هرچند که گفته شد بسیاری از رفتارهای نوجوانان ویژگی طبیعی تحولی آنان است اما چنانچه تغییرات خلقی شدید مثل غمگینی، تحریک‌پذیری، کناره‌جویی و بی بند و باری متفاوت از دیگر همسالان فرهنگ خانوادگی و ارزشی شما را نشان می دهد از کمک های تخصصی یک روانشناس و یا یک روان پزشک استفاده کنید تا شیوه فرزندپروری خود یا حل مشکلات احتمالی فرزندتان را از مسیر درست آن پیگیری کنید.

روش های درمان سیاهی دور چشم

سیاهی دور چشم بیماری محسوب نمی شود و جزء خصوصیات طبیعی پوست است؛ پس برطرف کردن آن به طور کامل امکان پذیر نیست ولی برای کم کردن سیاهی دور چشم راهکارهایی وجود دارد.

ایجاد حلقه ای سیاه در اطراف چشم، به ویژه زیر چشم مشکل شایعی در خانم ها و آقایان است که شاید آقایان کمتر به آن توجه کنند اما خانم های مبتلا به این مشکل همیشه به دنبال راه حلی برای از بین بردن یا محو کردن این حلقه آزاردهنده هستند. بی شک در فروشگاه های لوازم آرایشی و داروخانه ها مجموعه ای از محصولات متنوع برای محو چند ساعته و موقت این سیاهی به شما پیشنهاد می شود اما بهتر است با دلایل ایجاد و راه حل های جدی تر آن آشنا شوید.

دکتر باریک بین، متخصص پوست و مو در این باره می گوید:«سیاهی دور چشم بیماری محسوب نمی شود و جزء خصوصیات طبیعی پوست است؛ پس برطرف کردن آن به طور کامل امکان پذیر نیست ولی برای کم کردن سیاهی دور چشم راهکارهایی وجود دارد که اول باید دانست چه چیزی باعث به وجود آوردن این سیاهی شده است تا بتوان راهکاری مناسب را تجویز کرد».

خوب بخوابید

برای درمان ابتدا از میزان خواب تان مطمئن شوید. نداشتن خواب کافی و لازم، مهم ترین فاکتور در ایجاد سیاهی دور چشم است. منظور این نیست که خواب کم باعث ایجاد این حلقه های سیاه می شود بلکه کسانی که زیر چشمان شان سیاه است اگر خواب کافی در طول روز نداشته باشند این حلقه سیاه پررنگ تر می شود. پس ابتدا خواب تان را تنظیم کنید تا بتوانید درمان های دیگر را به راحتی انجام دهید.

انعطاف پذیری با لایه برداری

اگر می خواهید عمیق تر این مشکل را حل کنید به روش لایه برداری هم فکر کنید. یکی دیگر از روش های درمان سیاهی دور چشم استفاده از لایه برداری شیمیایی است. برای این روش ماسک لایه بردار با لایه بردار های مختلف وجود دارد که با استفاده از آنها می توان رنگدانه ناحیه حساس دور چشم را بهبود بخشید. این مواد لایه بردار به روشن شدن پوست زیر چشم کمک می کنند و باعث می شوند پوست زیر چشم قوی شده و قابلیت انعطاف پذیری داشته باشد.

جوانسازی با هیالورونیک

یادتان باشد برای کاهش سیاهی دور چشم روش های زیادی وجود دارد که می توانید آن را امتحان کنید. یکی دیگر از روش ها برای کاهش این حلقه ها، پرکننده اسید هیالورونیک است که باعث کم شدن سیاهی دور چشم و محافظت بیشتر پوست و ساختارهای عمیق تری می شوند. این ماده کاهش حجم قسمت میانی پوست را هدف قرار می دهد تا از کشیدگی عمودی پلک پایین پشتیبانی کند. درصورتی که شل شدن پوست مشکل باشد، یک دوره درمارولر به تحریک افزایش عوامل رشد به منظور تقویت تولید کلاژن و الاستین و سفت کردن و جوانسازی ناحیه کمک می کند. در کنار این روش می توانید از لیزر هم استفاده کنید که می توان از آن به عنوان موثرترین روش ها نام برد.

لوازم آرایش و کانسیلرها

یکی دیگر از راه های برطرف کردن این سیاهی های مزاحم به خصوص برای خانم های جوان استفاده از لوازم آرایش و کانسیلرهای زیرچشم است و آنها می توانند با استفاده از این لوازم آرایش به صورت موقتی از شر این سیاهی ها خلاص شوند؛ این نکته را فراموش نکنید که استفاده از این لوازم آرایش نه تنها کمکی به شما نمی کند بلکه در درازمدت باعث می شود تا این سیاهی ها وضعیت بدتری پیدا کنند. پس سعی کنید فقط در موقعیت های مهم که راهی جز این ندارید از این روش استفاده کنید.

تاثیر کرم های بهداشتی

برای درمان سیاهی های دور چشم نقش کرم ها و محصولات بهداشتی را دست کم نگیرید. یک روش بهتر و طولانی تر که باعث تغییر در گردش خون عروق پوست پلک و کاهش سیاهی دور چشم می شود، استفاده از کرم های معتبر در بازار است که البته استفاده از آنها بهتر است زیر نظر پزشک باشد. کرم های رفع سیاهی دور چشم علاوه بر اینکه دایره های سیاه رنگ دور چشم را برطرف می‌کنند باعث کاهش چین و چروک و روشن شدن پوست در این ناحیه هم می شوند. درصورتی که می‌خواهید درمانی فوری با اثرات طولانی مدت را تجربه کنید، حتما این روش را امتحان کنید. این روش هر چند زمان بر است اما تکنیکی تجربه شده در درمان این مشکل است.

این طور برای عروسی آماده شوید

تقویم بیاورید

قبل از هر کاری، باید سری توی تقویم فرو ببرید و همه تاریخ ها را به دقت چک کنید. هیچ چیزی نباید باعث شود که تاریخ عروسیتان مشخص نباشد چون هیچ چیز به اندازه بلاتکلیفی و نداشتن برنامه زمانی، نمی تواند باعث اضطراب شما و قر و قاطی شدن برنامه هایتان شود. از طرف دیگر وقتی تاریخی برای عروسی تان نداشته باشید، در زمان بی انتهایی به سر خواهید برد که هیجان و انگیزه ازدواجتان را نابود می‌کند. می توانید با خانواده تان صحبت کنید و زمانی را در نظر بگیرید و در روز بله برون با خانواده طرف مقابل مطرح کنید تا هر ۲ خانواده بر اساس یک پیش بینی حساب شده تاریخی را برای مراسم ازدواجتان در نظر بگیرند. حواستان به مناسبت های مذهبی باشد.

تکلیف تان را مشخص کنید

هر دختری آرزو دارد مراسم ازدواجش زیبا و باشکوه باشد اما مصلحت زندگی های امروزی طور دیگری حکم می کند. ممکن است با نامزدتان به این نتیجه برسید که بهتر است جشن عروسی تان را به یک مهمانی خانوادگی تغییر دهید. یا شاید تصمیم بگیرید یک سفر تفریحی یا زیارتی را جایگزین عروسی کنید. تکلیفتان را هر طور که هست خیلی زود مشخص کنید تا مقدمات آن را فراهم آورید. برای مشخص کردن این تکلیف، باید لیستی از اولویت های زندگی تان فراهم آورید.

ببینید چه چیز برایتان مهم تر است؟ اجاره یک خانه بهتر یا داشتن مراسم عروسی؟ خرید ماشین یا برگزاری مراسم در یک باغ مجلل؟ اندوخته کردن پس انداز یا... به هر حال تکلیفتان را مشخص کنید و بعد از تصمیم گیری، راه را برای هر انتقادی ببندید. یادتان باشد هر تصمیمی در این باره بگیرید، باید تا آخر پای آن بایستید، جواب دخالت بزرگترها را با احترام بدهید و هیچ وقت پشیمان نشوید و نگویید من به‌خاطر تو عروسی نخواستم. یا من به خاطر تو زیر بار قرض رفتم و عروسی گرفتم.

چقدر می توانید هزینه کنید؟

هر تصمیمی که برای برگزاری جشن تان گرفتید، باید با جزئیات روی کاغذ بیاورید، مرحله به مرحله آن را بنویسید، مقدمات پیش از جشن، خودجشن و پس از جشن را یادداشت کرده و هزینه‌های جزء به جزء را بیاورید. حالا نگاهی به پس اندازتان کنید، منابع موجود برای تامین مالی را بررسی کرده و موارد نالازم را از فهرست خط بزنید. شاید مجبور شوید کمی لیستتان را بالا و پایین کنید تا دخل و خرجتان با هم بخواند. این جور وقت ها کمی صرفه جویی و قناعت خیلی گره گشا خواهد شد. از دیگران پرس و جو کنید و سعی کنید روش های ارزان تر برگزار کردن مراسم (یا ارزان تر برپا کردن برنامه های جایگزین عروسی) را یاد بگیرید. در این راه حتما با بزرگترها به‌خصوص پدر و مادر همسرتان مشورت کنید.

چه کسی مهمان شماست؟

فهرست مهمانانتان را آماده کنید و در این بین با خانواده خود و همسرتان مشورت کنید تا کسی از قلم نیفتد. لازم نیست همه دوستان یا اقوام دور را دعوت کنید. این روزها همه درک می کنند که گرفتن مراسم عروسی دشوار و سنگین است. بنابراین انتظار ندارند حتما در مراسم شما حضور داشته باشند. در هنگام فهرست نوشتن مهمانان به هزینه های آن بیشتر از ناراحت شدن این و آن فکر کنید.

فهرست درست کنید

مهم ترین قدم، درست کردن فهرستی از منابع مالی موجود و هزینه هایتان است. تا وقتی نقشه راه مشخصی نداشته باشید، نمی توانید مسیر درستی را در پیش بگیرید. به پس اندازتان نگاهی بیندازید. آیا کافیست؟ ببینید چقدر می توانید از کمک والدین و آشنایان استفاده کنید. چقدر امکان وام گرفتن و پرداخت اقساط وام را دارید. همه چیز را کامل و دقیق و شفاف مشخص کرده، روی کاغذ بیاورید و این کاغذ را به عنوان راهنمای همه تصمیم گیری هایتان همیشه همراه خود داشته باشید.

جو نگیردتان!

بگذارید یک هشدار بدهیم؛ احتمال جوگیری شما در جریان ازدواج بسیار زیاد است! خیلی از زوج‌های جوان در پروسه ازدواج هیجانی می شوند و موقع هزینه کردن، می گویند: «حالا ما که داریم هزینه می‌کنیم، یک کم رویش می گذاریم تا آبرومندانه تر شود.» این جمله خطرناک را برای هیچ چیزی اعم از لباس عروس و داماد، آرایشگاه، سالن یا شام عروسی نگویید. به شدت از این جمله بترسید چون همین یک ذره ها، ناگهان جمع می شوند و هزینه ای بزرگ روی دستتان می گذارند. به اندازه خرج کنید و همیشه نگاهی به کاغذ فهرست هزینه هایتان داشته باشید. هر چیزی که در دو تا چهارتای این کاغذ نمی‌گنجید، خیلی محکم و منطقی، از ذهنتان بیرون کنید.

یک توصیه

هزینه کردن در برخی موارد، ارزشش را دارد. آنقدر که شاید بتوانید از برخی هزینه ها کم کنید و به این موارد بیفزایید. مثل چی؟ مثلا اجاره کردن خانه ای مناسب تر. به جای اجاره کردن یک خانه تنگ و کوچک یا قدیمی، بهتر است کمی از هزینه های عروسی تان بزنید و خانه ای بگیرید که دست‌کم کیفیت یک سال زندگی تان در گرو کیفیت آن است. یا به جای هزینه های گزاف برای شام عروسی، اجازه دهید کمی پول ته حسابتان بماند تا بتوانید بعد از عروسی کمی به خودتان برسید و سفر بروید یا برای زندگی مشترکتان هزینه کنید. این جور وصله پینه های مالی قطعا فردای زندگی خیلی به کارتان خواهد آمد!