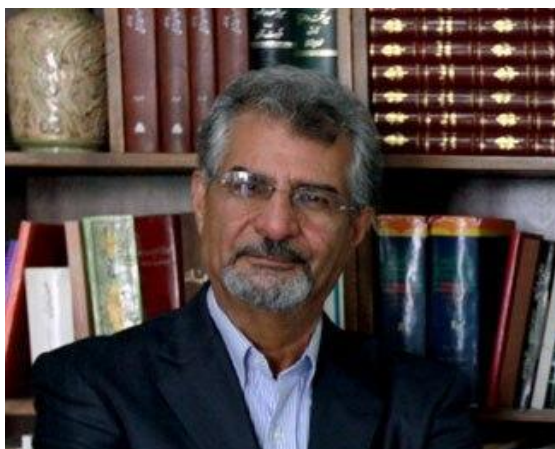


معرفی اجمالی دکتر کیهان نیا

برای آشنایی بیشتر شما با دکتر کیهان نیا شرح مختصری از بیوگرافی ایشان را در زیر مطالعه فرمایید.



۱. مشاوره خانواده از امریکا در رشته رفتار درمانی
۲. کارشناس رادیو و تلویزیون با ۱۶۰۰ برنامه که کماکان ادامه دارد
۳. مشاوره خانواده با سی سال سابقه (مشاوره قبل از ازدواج و حل اختلافات زناشویی)
۴. نویسنده و مترجم ۲۳ کتاب پر فروش که بعضی از آنها ۱۰ تا ۲۰ بار مجددا چاپ شده اند
۵. ناشر کتاب های خود و دیگران با ۱۵ سال سابقه در نشر
۶. نویسنده مقالات خانوادگی در مجلات روزهای زندگی،

خانواده سبز، فضیلت خانواده، جوانان امروز، پیام شادی و شادکامی و موفقیت، طپش، دنیای زنان، ذهن برتر، راه صبح و روزنامه های جام جم، ایران، قدس، همبستگی با بیش از ۸۰۰ مقاله تحقیقی در امر خانواده و هنر بهتر زیستن

۷. مدرس و سخنران مجامع فرهنگی و دانشگاهی در امور ازدواج دانشجویی، نهاد رهبری و روابط دختر و پسر

۸. رئیس هیئت مدیره موسسه فرهنگی در راه کمال که آموزش خود شناسی و راهنمای ازدواج و تفاهم در خانواده را به خانواده می دهد.

۹. صاحب امتیاز و مدیر مسئول مجله خانوادگی در راه کمال با ۵۰۰۰۰ تیراژ

۱۰. وکیل دادگستری فقط در امور مشاوره خانواده با ۳۰ سال سابقه حقوقی بدون حضور در دادگستری

در آخرین صفحه این کتاب برای شما

پیشنهاد ویژه ای در نظر گرفته ایم!!!

آیا شما هم جزء آن دسته از دخترانی هستید که از ازدواج میترسند و واهمه دارند و به دلایل مختلف آن را به تعویق می اندازند؟ هر اتفاقی بهاری دارد و بهار ازدواج هم سال های جوانی است. زمان شما برای تجربه یک آرامش متفاوت هر روز کمتر می شود. پس تا دیر نشده، در زندگی خود تغییراتی را صورت دهید.

ابتدا این مطلب را بخوانید و ببینید جزء کدام دسته از زنان هستید و بعد به راه حل پیشنهادی در مورد رفع **ترس از ازدواج در دختر عمل کنید.**

ترس از ازدواج در دختر

۱- در انتظار گزینه های بهتر هستید.

بعضی از دختران با اینکه خواستگاران خوبی دارند و عیب بزرگی ندارد اما باز هم آن را رد می کنند تا زیرا پیش خود فکر می کنند ممکن است از این بهتر هم به سراغشان بیاید. این مدل تفکر می تواند زمینه بروز وسواس فکری در شما باشد.

راه حل ترس از ازدواج در دختر:

به جای چنین فکر و خیال هایی، ابتدا نیازها و خواسته هایتان را خوب بشناسید، بعد سعی کنید در طی جلسات خواستگاری با سوال و جوابهای هدفدار از فرد مقابلتان اطلاعات مفیدی به دست بیاورید.

هنگامی که بعد از ایجاد شناخت مناسب دست به انتخاب بزنید و گزینه پیش رو را برای ازدواج با خود مناسب ببینید، دیگر جای نگرانی باقی نخواهد ماند. پس عجله نکنید و با شناخت و گام به گام جلو بروید.

۲- احساس می کنید دوران مجردی شیرینی دیگری دارد.

آسایش، راحتی و آرامش در خانه پدری با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. دوران مجردی را دوست دارید و می خواهید تا آنجایی که ممکن است از آن لذت ببرید. نمی خواهید خیلی زود خود را اسیر مسئولیت های سنگین زندگی مشترک کنید و از سختی های دوران متأهلی می ترسید.

راه حل ترس از ازدواج در دختر:

شاید دوران مجردی لذت هایی داشته باشد اما دوران متأهلی هم لذت های خاص خودش را دارد. ممکن است امروز مجرد بودن را دوست داشته باشید اما با افزایش سن آرزوی یک زندگی مشترک را داشته باشید که شاید بر آوردن این خواسته دیر شده باشد و سخت باشد.

خیلی ها مثل شما تصور می کردند ولی حالا پشیمانند.

۳- داستان شکست در ازدواج و طلاق، بسیار دیده و شنیده اید.

یکی از مراجعینم می گفت: چون خاله ام از شوهرش طلاق گرفته و سختی ها و مشکلاتش در زندگی مشترکشان را با چشمان خودم دیدم از ازدواج می ترسم. نگرانم نکنه من هم ازدواج کنم و طلاق بگیرم.

آیا این درست است به خاطر شکست دیگری، شما دور ازدواج را خط قرمز بکشید؟

راه حل ترس از ازدواج در خانمها:

چشم هایتان را بشوئید و جور دیگری نگاه کنید. فقط کافی است عاقلانه و آگاهانه انتخاب کنید و در این راه می توانید از مشاوره قبل ازدواج استفاده کنید تا به شما در انتخاب همسری مناسب کمک کند و مهارت های همسر داری و فنون حل مسئله و مدیریت بحران را یاد بگیرید.

۴- از مسئولیت پذیری و متعهد شدن می ترسید.

با خود فکر می کنید شما حتی نمی توانید با خودتان کنار بیایید و وظایف مربوط به خودتان را انجام دهید، چه برسد که بخواهید یکی دیگر را رتق وفتق کنید، خلاصه آن که همسر داری کنید.

راه حل ترس از ازدواج در دختر:

منتظر معجزه، زمان مناسب و یا خاصی نباشید. سعی کنید نسبت به خود متعهد شوید.

در اولین قدم توانایی‌هایی خود را بشناسید و نقاط ضعف‌تان را کشف کنید. با اطلاع از ویژگی‌های مثبت و منفی خود مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید.

در دومین قدم، با زنانی که ازدواج موفق داشته‌اند، حرف بزنید و از آنان راجع به مسئولیت‌های یک زن وظیفه‌شناس و موفق پرسید.

۵- قبلاً طعم ناخوشایند طلاق و جدایی را چشیده‌اند.

زنی که یک بار در زندگی شکست خورده باشید قطعاً از زمین خوردن دوباره می ترسد. شاید عده‌ای هم فراموش کنند و سرگرم کار و زندگی می شوند اما برای بعضی‌ها فراموشی کار سختی است. آنها روی ازدواج برچسبی منفی می چسبانند و تصمیم می گیرند دیگر سراغش نروند.

راه حل ترس از ازدواج در زنان:

اگر بیش از شش ماه است که جدایی را پشت سر گذاشته‌اید و هیجان‌های منفی‌تان تا حدودی فروکش کرده است، می توانید با مشاوره مجرب مشکلاتان را در میان بگذارید. و بحران را احت ترا پشت سر بگذارید و علت شکست خود را هم پیدا کنید.

شاید شما به انتخابی نامناسب دست زده بودید و شاید هم در زمان نامناسب و در مکان نادرست در یک رابطه قرار گرفته بودید. از قانون همه یا هیچ استفاده نکنید و با تعمیم دادن تجربه‌هایتان به موقعیت‌های دیگر، خود را از لذت عاشق شدن و زندگی در کنار فردی که می تواند به شما آرامش دهد محروم نکنید.

۶- نمی خواهید خانه نشین شوید.

شاید شما آنقدر غرق کار و یا درس خواندن شده‌اید که نمیتوانید فکری برای زندگیتان کنید. ممکن است فکر کنید هیچ چیز در دنیا شما را به اندازه پیشرفت در درس و کارتان راضی نمی کند.

نگاهی به اطرافیانتان بیندازید آیا کسانی که در سنین چهل و پنجاه سالگی قرار دارند و تنها با کارشان زندگی می کنند واقعا خوشبخت و راضی هستند؟

راه حل ترس از ازدواج در زنان:

قرار نیست با ازدواج یک شبه خانه نشین شوید. اگر نمی خواهید که در زندگی مشترک به مشکل برخورد کنید تصویری دقیق از اهداف و شرایطتان را برای خواستگارتان توضیح دهید و قبل از هر تصمیمی، ببینید که چقدر اهدافتان در یک راستا هستند و تا چه حد می توانید با شرایط یکدیگر کنار بیایید.

البته شما نمی توانید بدون هیچ تغییری پیش بروید و تنها انتظار داشته باشید که همسر آینده تان شما را درک کند. شما باید بپذیرید که بعد از ازدواج، شرایط کاریتان هم کمی تغییر خواهد کرد و شما نمی توانید تمام لحظه های زندگیتان را با مسائل کاری تان بگذرانید.

۷- می ترسید با انتخاب تان مورد تمسخر دیگران قرار گیرید.

آیا یک فرد کاملاً تضمین شده از هر نظر را می خواهید؟ معیارهای سفت و سختی دارید چون نمی خواهید بی گذار به آب بزنید. منتظری فرصت خوب هستید زیر نگاه شدید اطرافیان قرار دارید و نمی خواهید پس از ازدواج بشنوید: اِهه، یارو رو! اینهمه صبر کرد آخرش با این تحفه ازدواج کرد. به دنبال کسی هستید که گل بی خار باشد و دیگران او را برترین ببینند. بدانید این مسئله انتخاب تان را سخت تر کرده است.

راه حل ترس از ازدواج در دختر:

این درست است که نباید به هر کسی بله بگوئید. اما باید بدانید همسر آینده شما، انسانی است با ویژگی های مثبت و منفی. همین طور که خود شما هم نقاط قوت و ضعفی دارید. هیچ انسانی کامل نیست.

معیارهای تان را بشناسید. سپس فهرست معیار انتخاب تان را از ویژگی هایی که می توانید از آنها چشم پوشی کنید، پاک سازی کنید. حالا وقت آن است که خواستگارتان را با معیارهای جدید بررسی کنید اگر ۵۰ درصد شرایط را دارد، بهتر است کمی بیشتر در مورد این انتخاب فکر کنید.

۸- خانواده تان مانع ازدواج شما هستند؟

خانواده‌تان پرتوقع هستند و مدام به شما گوشزد می کنند که ببین فلانی چه شوهری کرده است

ممکن است در مورد ازدواج و معیارهای انتخاب همسر دیدگاهی متفاوت از خانواده داشته باشید و مرد رویاهای شما با مرد رویایی که خانواده‌تان ترجیح می دهند تفاوت بسیاری داشته باشد. اما به هزاران دلیل دیگر می ترسید و نمی توانید به خواستگاران‌تان جواب «بله» بدهید.

راه حل ترس از ازدواج در دختر:

هرگز به انتخاب فردی که تنها مورد تائید خانواده‌تان است بله نگوئید، این شمائید که قرار است با خواستگاران‌تان زیر یک سقف بروید نه خانواده‌تان.

برای مقابله با این مشکل، سعی کنید آگاهانه انتخاب کنید و جایی برای شک و شبهه خانواده باقی نگذارید. در صورت مخالفت آنها دوباره با نگاهی عمیق تر خواستگاران‌تان را بررسی کنید و در صورت خوب بودن خواستگار بدون تنش و با دلایل منطقی از انتخابتان دفاع کنید.

حتی می توانید از فردی عاقل و بالغ، یک بزرگتر در فامیل و یا مشاوره دلسوز کمک بگیرید.