



برای خانمها:

چگونه مرد مورد نظر خود را پیدا (و حفظ) کنیم

از سری مقالات سایت Women.com

ترجمه و تنظیم: مجید (majidarticle@yahoo.com)

نمیدانید به آن پسر جذاب داخل فروشگاه چه بگوئید؟ در مورد همکاران چطور؟ در فکر این هستید که با این آشنای ایمیلی خود چکار کنید؟ و پس از همه اینها، سرانجام چه وقت با مرد جدیدتان هم‌بستر شوید؟ قبل از هر گونه تصمیم‌گیری در این موارد، نوشته زیر را بخوانید که از کتاب "بهترین توصیه‌ها در یافتن مرد شایسته" از سری جدید کتابهای iVillage انتخاب شده است.

## ۵ روش برای توقف ارسال علائم به مردان نامطلوب

- اگر فقط دارید به دنبال کسی می‌گردید که خلای را در زندگیتان پر کند، بدین ترتیب مردانی را جذب خواهید کرد که مورد نظر شما نیستند. شما در حال ارسال علائمی هستید که واقعا مراقب معنی و مفهوم آنها نیستید. شما فقط کسی را می‌خواهید که علاج تنهائی شما باشد. بهترین روش این است که شروع به لذت بردن از مصاحبت با خودتان کنید. بدین ترتیب مرد مورد نظر خود را جذب خواهید کرد.

- اعتماد به نفس کلید کار است. وقتی احساس اعتماد به نفس کنید، وقتتان را با مردان نامطلوب تلف نخواهید کرد، چون می‌دانید کار بهتری می‌توانید انجام دهید. و همین اعتماد به نفس شما، بطور خودکار مردان خوب و خوش قیافه کمیاب را جذب خواهد کرد.

- من همیشه مردان متاهل یا مردان درگیر روابط جدی و مهم را جذب میکردم. این امر برای مدت زیادی مرا کلافه کرده بود. اما حالا فکر می‌کنم کسی را پیدا کرده‌ام که به اصطلاح فرد کمیابی است، من با او احساس راحتی بیشتری می‌کنم، و بنابراین، خیلی جذبش کرده‌ام. من فکر می‌کنم که برای شروع جذب کردن مردان باید از حالت فشار و استرس خارج شد. تنها به این دلیل که کسی مجرد است، من مجبور نیستم با او هم‌صحبت شوم یا برایش نقش بازی کنم. این که یک تست هنرپیشگی نیست.
- این خیلی ساده‌لوحانه است که یک زن فکر کند باید با مردی رابطه داشته باشد فقط به این خاطر که همه از او چنین انتظاری دارند. این احتمال قوی وجود دارد که بدون اینکه رابطه‌ای داشته باشید یا اینکه مردی در زندگی شما باشد دوران شاد و مفرحی را بگذرانید. اگر احیاناً به شخص مناسبی برخوردید، خوب می‌توانید با او باشید. اگر چیزی جز قورباغه نمی‌بینید، توی برکه نپرید.
- زیاد در قید و بند قیافه افراد نباشید. اگر متوجه این موضوع باشید که قیافه خوب همیشه بمعنی شخصیت خوب نیست، آنوقت مردان خوبی را دور و بر خود خواهید دید که لزوماً هر کجا که می‌روند سرها به طرف آنها بر نمی‌گردد.

## ۵ نکته برای غلبه بر افسردگی

- به فعالیتهای مورد علاقه‌تان بپردازید، آن فعالیت را انتخاب کنید که حتی‌الامکان با شخصیت شما بیشتر سازگار باشد. برای مثال، من یوگا را خیلی دوست دارم چون یک حالت روحانی خاصی دارد و بیشتر مردانی هم که با آنها ملاقات کردم همین حالت‌های روحانی و معنوی را داشتند.
- کارهای داوطلبانه انجام دهید. این برای روح انسان خیلی خوب است. باور کنید بدین ترتیب آدم‌های مناسبی را ملاقات خواهید کرد، چه مرد و چه زن.
- خودتان را به انجام کاری که علاقه ندارید مجبور نکنید. مثلاً اگر به ورزش علاقه‌ای ندارید عضو یک تیم بیس بال نشوید. من مردان نجیبی را در فرهنگ‌سراها، قهوه‌خانه‌ها و کتاب‌فروشی‌ها ملاقات کرده‌ام و با آنها هم صحبت شده‌ام.

- من به جمعهای مجردی زیاد می‌روم، از جمله کلوپها. این خیلی عالی است. مهربان و صمیمی باشید، و احساس نکنید باید خیلی حرف بزنید. فقط کافیه آرام و ساکت بنشینید و طوری بنظر برسد که شنونده خوبی هستید.
- فکر می‌کنم ملاقات با دوستانِ دوستهایمان بهترین روش باشد. شما باید دوستانتان را تشویق کنید تا مهمانی شام، باربکیو و دیگر جمعهای را برگزار کنید که در آنها بتوانید بدون هیچ فشار و استرسی با یکدیگر آشنا شوید. همچنین، شما باید جمعاً تلاش کنید که دایره اجتماعی‌تان را گسترش دهید. میتوانید بسادگی از طریق دوست دختر جدیدتان با یک پسر آشنا شوید. بنابراین پتانسیل "دوستانِ دوستان" شما مرتباً افزایش می‌یابد.

### ۳ روش برای تبدیل درگیریه‌ای اداری به عشق‌های اداری

- من و شوهرم عضو گروهی از همکاران بودیم که با هم فعالیت می‌کردیم و بدین ترتیب با یکدیگر آشنا شدیم. در آن زمان ما یک سری مشکلات احمقانه با هم داشتیم، البته فقط ما دو نفر. من فکر نمی‌کنم ما واقعاً می‌دانستیم زمانی با هم نامزد خواهیم شد. بالاخره، من از او خوشم آمد و وقتی به او گفتم، دیدم او هم چنین احساسی نسبت به من دارد. از آن موقع تا حالا ما با هم بوده‌ایم. نه تنها با هم ازدواج کردیم، بلکه می‌خواهیم پدر و مادر هم بشویم.
- اگر شماروابط عاشقانه خود را در اداره بروز ندهید و با رفتار و گفتار نسنجیده، سبب گسترش شایعات بین همکاران نشوید، خواهید دید که بیشتر مردم با این مسئله مشکلی نخواهند داشت. یک سری مرزهایی را برای خود در نظر بگیرید تا امور شغلی شما تحت تاثیر قرار نگیرد (مثلاً، نباید علاقه خود را در محل کار ابراز کنید) و در عین حال سعی نکنید همیشه در مورد کار صحبت کنید. این یک ریسک بود که من به این آقا گفتم احساس خاصی نسبت به او دارم و تاوان آن را هم پرداختم. در حقیقت ما سال بعد داریم ازدواج می‌کنیم!
- پا پیش بگذارید؛ اما فقط اگر واقعاً فکر می‌کنید که با این شخص آینده‌ای دارید، و متوجه ریسکهائی که می‌کنید باشید. قبل از اینکه وارد یک رابطه شوید، هر چه نزدیکتر با هم کار کنید، بیشتر می‌توانید مطمئن شوید که این همان مرد مورد نظر شماست.

## ۵ روش برای تشخیص زمان مناسب هم بستر شدن با یکدیگر

- شما هیچ وقت با خودتان نخواهید گفت: ای کاش یک ماه زودتر اینکار را کرده بودیم. اما خیلی امکان این هست که همه چیز خراب شود و آنوقت بگوئید که ای کاش به این زودی انجامش نداده بودیم.
- هر چقدر هم خوابی را بیشتر به تعویق بیندازید، وقتی برای اولین بار با هم می خوابید مشکلی پیش نخواهد آمد. فقط متوجه عواقب این کار باشید و مطمئن عمل کنید. روابط شما ممکن است تغییر کند و با هم خوابیدن می تواند بیماریهای مسری و حاملگی را نصیب شما کند.
- اگر کوچکترین شکی دارید، این کار را نکنید. این عقل شماسست که می گوید، شاید اینکار درست نباشد. کمی به خودتان وقت بدهید تا تصمیم مناسبی بگیرید.
- خیلی با احتیاط در موردش فکر کنید و با عقلتان تصمیم بگیرید نه با احساسات. این تصمیم خیلی مهمی است. با اینکه ممکن است ساده و مسخره بنظر برسد و حتی سکس خیلی هم فوق العاده باشد، بدانید که سکس می تواند یک رابطه را متحول کند. شما هرگز از قبل نمیتوانید پیش بینی کنید که دقیقا چه تغییراتی روی خواهد داد.
- من در همان اولین قراری که با نامزدم گذاشتم سکس را تجربه کردم. وقتی ما یکدیگر را ملاقات کردیم، من هرگز فکر نمی کردم که رابطه ما اینهمه بطول بینجامد. با این وجود، ما عاشق هم شدیم. بله او به من احترام گذاشت، با وجود این حقیقت که من در همان اولین ملاقات با او خوابیدم. او عاشق من است با اینکه - و حتی بخاطر اینکه - من در سکس خیلی باز هستم و خودم را سرکوب نمی کنم. پس زود سکس داشتن لزوما به معنی بوسه مرگ نخواهد بود.

(پیشنهادهات، انتقادات و سؤالات خود را با ایمیل بالای مقاله در میان بگذارید.)