|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: PÁRKERESŐBEN - „Jobban boldogul kettő, mint egy” (Préd 4,9)**A férfi és a nő tábor második lelkészi előadása | Kategória: előadás |
| Szerző: Dr. Farkas László  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: A férfi és a nő | Kapcsolódó előadás: „Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18) A férfi és a nő tábor négy lelkészi előadása |
| Régió: Összrégió | Település:  | Régió: Összrégió |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_szoloban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parkeresoben\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parosban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tisztan\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Csoportfoglalkozás:**

2015\_07\_a\_ferfi\_és\_a\_no\_kiscsoportos\_kerdesek\_csoport\_ossz\_tabor

**A kapcsolódó anyagok rövid tartalmi leírása és a fent felsoroltakon kívül a témánkhoz és az eseményhez kapcsolódó esetleges egyéb anyagok az alábbi téma- és eseményösszegző dokumentumban találhatóak:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tabor\_osszegzo\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

*Ez a dokumentum „A férfi és a nő” tábor négy előadása közül az második előadást tartalmazza.*

**„Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18)**

**2. Előadás: PÁRKERESŐBEN - „Jobban boldogul kettő, mint egy” (Préd 4,9)**

*Írta és összeállította Dr. Farkas László, a jelzett forrásokból, dőlt betűs saját részekkel kiegészítve*

**IRREÁLIS ELVÁRÁSOK**

Te sem úszod meg keresés nélkül, hiszen Isten azt is tudja, hogy jobban megbecsülöd azt akiért megküzdöttél. (KH) Egy férfinak olyan elképzelései voltak a vágyott partnerről, hogy igen kicsi a valószínűsége, hogy bárki is meg tudna felelni olyan ellentmondó követelményeknek, hogy egyszerre legyen kőkemény üzletasszony, ugyanakkor otthonülő anya is. Ha ragaszkodik az elvárásaihoz, sok mélyhűtött vacsorára számíthat. (RK) *Keresztény közösségeinkben nagyon gyakori, hogy mindenki ugyanarra az egy-két lányra vagy srácra vágyakozik, akit TOP 1-nek vélnek, mind kinézetében, mind hitében, emberségében. Így aztán pl. a lányok közül sokan pártában maradhatnak, ha nem szabadulnak „érzelmi megszállottságuktól” és nem nyitnak szerényebb adottságú vagy más közösségből való férfiakra. A lányokra ez azért különösen veszélyes, mert van egy csodálatos tulajdonságuk, hogy egy szívük van, és amíg romantikus álmodozásuk tárgya az elérhetetlen fiú, addig nem is képesek senki másnak adni azt. Talán észre sem veszik, hogy alkalmas jelöltek sokasága süvített már el mellettük az évek (akár évtizedek) során, mert nem adtak nekik semmiféle bátorító visszajelzést, mert a szívük mással volt tele. A TOP 1-es fiúkat pedig akaratlanul is elronthatják ezzel, mert azok dehogy fognak egy lányt is választani és eszük ágában sincs feladni azt az érzést, hogy elég csak a kisujjukat megmozdítani, a körülöttük lévő „udvartartás” részéről nem marad el a csodálat. Könnyen hozzászokhatnak, hogy teljesítmény nélkül is minden ajtó megnyílik előttük és kihasználhatják mások érzéseit. Sokat segíthet a figyelmes szeretet és tisztelet személyválogatás nélküli gyakorlása a másik nem iránt.*

**FIÚK**

*Ne legyetek mulyák, a kezdeményezés a fiú feladata! Ne legyetek igénytelenek vagy ápolatlanok!* Ne járással indítsatok, hanem eleinte csak barátkozzatok! (S 86-87) Tudj meg róla mindent, figyeld, hogyan reagál a különböző helyzetekre! Halmozd el figyelmességgel! (ISZ 130-131) A nőt meghatják a kedves szavak és a bókok. Ha elsőre visszautasításnak is érzed a fogadtatást, ne dőlj be rögtön, lehet, hogy ő maga fél a legjobban, hogy esetleg szót fogadsz neki. Közelíts hozzá, mintha a találkozás véletlen lenne. Apró figyelmességekkel lepd meg! Az ilyen apróságok hajlítják feléd legjobban. (SZF) *Társalgás közben egész lényeddel rá figyelj, szemébe nézz őszinte érdeklődéssel és ne mulaszd el megdicsérni a kedvességét!* A lányok ugyebár szépek, sőt, gyönyörűek. Ezt hatásosan közölni is kell velük. Pl. „*Olyan jól áll neked ez a ruha!”* „Olyan gyönyörű vagy!” Az újdonságokat (pl. frizura) kötelező észrevenni! (S 122-123) Nincs olyan *külsejével elégedetlen* nő, aki el ne hinné, ha a szemébe mondják, hogy szép. *Persze csak akkor érnek valamit a bókok, ha őszinték és nincs bennük a manipuláció szándéka. Itt szeretném megjegyezni, hogy valójában nincs csúnya nő, mert minden egyes nőben van valami egyedülállóan elbűvölő, csak valaki ezt nem hiszi el magáról, vagy nem meri örömmel megmutatni. Gondolj arra, hogy a mesékben hogyan lesz a csúf kis békából királylány: a királyfi hite és megbecsülése által.* A visszautasítás ne rettentsen el, de üldöznöd sem szabad őt szerelmeddel, mert alkalmatlan leszel neki, mert *vonzódunk ahhoz, amit el nem érhetünk és megvetjük azt, amitől nem szabadulhatunk.* (SZF) Nem célszerű a legnehezebb feladattal - egy nagyon tetsző partnerjelölt megszólításával - kezdeni, inkább szólítsanak meg gyakorlásképpen, közömbösebb lányokat. Pl. két-három fiú könnyebben megismerkedhet két-három lánnyal, mint külön-külön. A közeledés kulturált formája: megszólítás (pl. szívesség kérés vagy szívesség felajánlás), véleményt nyilvánítunk, vagy kikérjük a partnerjelölt véleményét, megkérdezzük, elkísérhetlek egy darabig vagy egyszerűen közöljük, szeretnék beszélgetni veled. Általában beválik, ha eleinte a másik tanulmányai és szabadidős programjai iránt érdeklődünk, és csak később teszünk fel személyesebb jellegű kérdéseket, pl. otthoni körülmények, problémák, tervek. Nem lehet egy ismeretséget azzal kezdeni, hogy mindjárt szerelmi vagy hasonló vallomást teszünk lánynak. Ne levélbeli vagy facebook üzenettel kezdődjön a közeledés. A lányok szeretik, ha a fiú nem túl tutyimutyi. (Lib) „Amikor Shirley látta a félelmemet, hogy elveszíthetem, kezdett rám unni. Én is csak egy lettem a fiúk sorában, akik az ajtaján dörömbölnek és kegyeiért esdekeltek.” Nagyon kevés nő vonzódik a siránkozó férfiakhoz, akik megvesztegetéssel és nyafogással próbálkoznak. Ugyanezt a hibát követik el az egyedülállók más területeken, túl korán feltárják reményeiket és álmaikat, és elijesztik a leendő szerelmest. A korlátozottság érzése miatt távolodni kezd az egyik, amire a másik riadtan reagál. Ne fedd fel túl hamar a házasság iránti vágyadat, vagy a meggyőződésedet, miszerint megtaláltad a társad. Mert, ha ő nem jutott el ugyanerre a következtetésre, akkor pánikba fog esni. Bánj tisztelettel a másikkal, és várd tőle is ugyanazt! *„Ha túl lazán tartod a szerelmet, elrepül, ha túl szorosan tartod, meghal.*” (Tom T. Hall country énekes) (ÉK)

**LÁNYOK**

Kezdeményezhet-e egy leány együttjárást? *Inkább csak együttműködést kezdeményezzen*: elhívja egy idős emberhez fát vágni, amíg a leány annak a szobáját takarítja. Diszkréten felhívja magára a figyelmet, ártatlan kérdéseket tesz fel, bátorítólag néz. De a nő figyeljen, hogy mindig kifürkészni, meghódítani való maradjon! (S) Megkéri, hogy segítsen neki valamiben, kísérje el valahova. Fontos, hogy a nő valami olyasmit kérjen, ami megkönnyíti az életét. Az a leghelyesebb, ha a kérés kifejezetten gyakorlati természetű, semmi köze sincs a romantikához. Volna időd a hétvégén, hogy segíts egy grilltűzhely kiválasztásában? Szeretnék néhány ládát máshová helyezni a garázsban. Tudnál segíteni? (Párkeresőben)

Találékonyságra, ötletességre is szükség van. Úgy kell csavarni a szálakat, hogy éppen kettőtöknek kelljen valamit megszervezni: megkéred, segítsen elhozni onnan azt a bizonyos dolgot; vagy matekpéldát megoldani. Jó ötlet éppen abba a templomba, arra a misére menni, amire ő szokott; be lehet ülni könyvtárba éppen akkor… Figyelj, hogy ne legyen túl feltűnő, és jól álljon neked. (S 100-101) A férfi abba a nőbe szeret bele, aki olyan kérdéseket tesz fel, amelyekre ő remekül tud válaszolni. (ÉK) Abból kell kiindulni, hogy a fiú okos. Súlyos hiba, ha a fiú előadását hobbijáról két perc után ásítással, vagy „aha” szócskával igyekszel leállítani. Érdemes bátorítani: ki kell, üljön arcodra a feszült figyelem: „Nahát! Tényleg, ezt nem is tudtam.” A fiúk közül többeket jó érzéssel tölt el, ha azt tapasztalja, hogy sikerült neki egy hölgy ismereteit bővíteni. Néha járj utána és tegyél fel hozzáértő kérdéseket: „Szerinted ebben van ABS?” Ha kérdezi, hogy érted-e, célszerű érteni. Közben megállapítja magában, hogy veled milyen jól el lehet beszélgetni, sőt, ebből azt is észreveszi, hogy mennyire csinos, sőt, szép is vagy. (S 102-103)

A fiúk ugye tájékozottak és erősek. „Hűha! Nahát! Nem hittem volna, hogy ezt is meg tudod csinálni. Ejha! Hát ezt meg honnan tudod?! Te ehhez is értesz?!”. Legjobb, ha sikerül éreztetned a fiúval, hogy te mellette igazán biztonságban érzed magad, támaszt jelent neked, utalsz arra, hogy igazi férfinak tartod őt. Ha a fiú megtapasztalja, hogy ő biztonságot tud adni, támaszt, segítséget jelent neked, nemcsak szépségedet fogja észrevenni, hanem arra is rájön, hogy te valószínűleg jó társ lehetnél, érdemes lenne téged jobban is megismerni. (S 103) Ha a férfi nem hív fel a randevú után, türelmesen várni kell. Ha némi bátorításra van mégis szüksége a fiúnak, akkor, ha a nő rászánta magát, hogy mégis felhívja a férfit, ne kérdéseket tegyen fel neki (pl. hogyan érez iránta stb.), hanem halmozza el dicséretekkel, hogy milyen jól érezte magát a társaságában. A nő csak a pozitívumokat hangsúlyozza, a negatívumokról hallgasson. A férfiaknál az hozza létre az érzelmi kötődést, hogy tudnak örömet okozni.

„Ha elmegyek szórakozni és táncolni kezdek egy fiúval, két szót sem beszélgettünk, máris meg akar csókolni.” - panaszkodott egy lány. „Ilyenkor általában elég a határozott rendreutasítás és rövid magyarázat, hogy mihez tartsa magát. Nem igaz, hogy a fiúk csak a nagyon engedékeny lányokat szeretik, sőt jobban megbecsülik azokat, akiknek van tartásuk.” (érdekes, hogy ezt egy liberális szexuálpszichológus írja) Hamar ráunnak azokra, akik semmit nem tartottak vissza. Ugyanígy a nők is lebecsülik azokat a férfiakat, akiknek csak egy dolgon jár az eszük. (ÉK) A férfiakat le kell fékezni. Csalódottak, ha a nő ezt nem teszi. (Kugler)

**AZ ELSŐ RANDEVÚ**

Gyakori hiba, hogy a megismerkedés fázisában épp olyannak akarod magad mutatni, mint amilyen vagy, hogy a másik azonnal objektív képet kapjon rólad. Nem szabad színházat játszani, viszont mindenképp a legjobb oldaladról mutatkozz be. Szánj időt a külsődre! A találkozó előtt alaposan gondold végig, mit akarsz elárulni, és mi az, amit még nem? Nem kell a másikat túlterhelni. Talán jó lenne, ha a nők figyelnének arra, hogy ne beszéljenek túl sokat, fárasztóan. A randevún a fiú fizessen. A vendéglőbe a fiú menjen be a hölgy előtt, egyébként engedje előre. A további randevúra az a legjobb, ha a férfi indít kezdeményezést. Ő hódít, a lány meg bátorít. Ha a fiú sokáig nem jelentkezik, ki kell tartani. /Kugler 85-98/ A nő szemébe nézzen a férfi, amikor az beszél! Megkülönböztetett figyelemmel hallgassa. Ha éreztetjük a nővel, hogy észrevettük a jelenlétét, azzal megnő a férfiúi vonzerőnk számára. A telefonszám elkérése, vagy az irántuk mutatott hosszabb érdeklődés és kérdezősködés hízelgő a számukra. A férfiak többsége nincs is tudatában, hogy mekkora hatalmuk van a nők fölött, hogy milyen könnyen levehetik a nőket a lábukról. (Párkeresőben) A férfiak dicsekedni szeretnek, a nők inkább együttérzésre vágynak. Az első néhány randevú során a férfi kérdezősködjék, és figyelmesen hallgassa a nőt, hiba, ha túl sokat beszél „hőstetteiről” és ezzel akar imponálni.

**MIÉRT VAN OLYAN SOK SZINGLI?**

„Sajnos nem vagyok elég szép, különben már biztosan találtam volna valakit.” A panaszkodó hölgy téved abban, hogy a kapcsolat létesítése a szépségen múlik. A szép nők között legalább annyi a magányos. A kapcsolatteremtés szempontjából nem a szép külső, hanem az önbizalom a legfontosabb, fontos legyőzni gátlásosságát és kisebbrendűségi érzéseit. (Lib) A kudarcnak semmi köze nincs a nő külsejéhez vagy személyiségéhez. Az ok éppen az a mód, ahogy ezek a nők a hozzájuk közeledő férfiakat kezelik. Tévesen úgy közelednek a férfiakhoz, ahogy szeretnék, hogy hozzájuk közeledjenek. Fontos kifejezniük, hogy szükségük van férfira. A mai nők már nem szorulnak rá annyira a férfiak védelmére. Ma a nőknek érzelmi támaszra és gyengédségre van szükségük. Amikor anyák lesznek, mégis ma is rászorulnak a férj gondoskodására, anyagi támogatására is. A nők akkor a legboldogtalanabbak, ha úgy érzik, mindent nekik kell csinálniuk. A depresszió legfőbb oka a magukra hagyatottság érzése. A férfiak ellenkezőleg: minél nagyobb szüksége van rájuk másoknak, annál jobban érzik magukat. Attól lesznek depressziósok, ha senkinek sincs szüksége rájuk. Olyan nőre van szükségük, aki kedveli őket és ezt ki is mutatja. Aki vevő a terveikre és javaslataikra. Aki csodálja, amit tettek. Aki elnézi hibáikat. Amikor a férfi a nőtől nem azt kapja visszajelzésként, hogy meg van vele elégedve, *lassan elvadítja*. A férfinak munkahelyre, a nőnek meg alkalmazottra van szüksége. A nők nem tudtak gondoskodni magukról, ehhez férfira volt szükségük. Viszont éppen ez tette őket vonzóvá a férfiak szemében. Emiatt kezdtek nekik udvarolni, hogy átvegyék a róluk való gondoskodásért a felelősséget. Minél sikeresebb egy nő a munkahelyén, annál kevésbé vonzó a férfiak számára. (Párkeresőben 311-338)

Sokan mindjárt a földi mennyországot keresik. Néhányan a férfi, illetve a női identitásukat illetően bizonytalanok. Hátránnyal indul az, aki sok éven át nem jó partnerrel volt együtt, jellemhiányosságai vannak vagy túl elfoglalt ahhoz, hogy társat keressen. Van, aki a szabadságot mindennél fontosabbnak tartja. Mások számára pedig a „biztonság” a nagybetűs szó, egy kapcsolat neki túl kockázatosnak tűnik. Néhányan pedig saját kételyeikkel viaskodnak, hogy létezik-e jó házasság. (Kugler 7-10) Sok szingli túl válogatós, és elsáncolja magát egy tulajdonságokat értékelő pontlista mögé, ami szemellenző lehet. Mások mindenképpen rokonlelkűséget keresnek. Ez azonban a boldog kapcsolathoz nem szükséges. Nem alteregót, hanem társat keresünk. Ugyanakkor veszélyes, ha valaki elhanyagolja magát: csúnya nő nincs, csak lusta. A tények: Első találkozásuk alkalmával a férfiak a vizuális képre koncentrálnak, és a tálalás a testnél is fontosabb. Egy nő öltözködése esetleg sminkje, fellépése és ápoltsága több pontot ér, mint az, hogy van-e egy pár kiló súlyfölöslege, vagy, hogy kicsi-e a melle. Másodszor a hosszú távú partner esetében jobban érdekli a nő teljes személyisége, intelligenciája, és humor érzéke, mint a teste, de azért a jó megjelenés még itt is előkelő helyen szerepel. Ezért a külső jobban passzoljon a személyiséghez. A férfiak azon mérik, a nők feléjük irányuló tiszteletét, vagy érzéseit, ha a nő időt fordít a megjelenésére. A legtöbb férfi kiábrándul abból a nőből, aki csak a kollégáinak öltözködik.

**ÖTLETEK EGYEDÜLÁLLÓKNAK**

**Kockáztass meg egy második pillantást!** Néhány nő felfedezi „az övét” abban az emberben, akit már régóta ismer.(Kugler) Ne zárkózzunk el senki elől legalább egy randi erejéig, akinek a jellemével szemben nem merül fel kifogás. Így nem csak másokat, de magunkat is jobban megismerhetjük. (RK) A férfira először többnyire a nő testi szépsége hat. A nők sokszor ugyanezt a hibát követik el: a férfiak státuszára és a tapasztaltságára, továbbá lelki szépségére, attraktivitására, beszéd és meghallgató készségére figyelnek. Amennyiben másokhoz nem kritikusan, hanem őszinte érdeklődéssel közeledünk, akkor a kevésbé sikeres és attraktív személynek is jó esélye van arra, hogy lényével mások figyelmét felkeltse. „A külsőleg kevésbé attraktív nő csak azt a férfit vonzza, akinek eleve érzéke van a lelki gazdagság iránt” Ennek megtalálása nehezebb, de nagy eséllyel boldogabb lesz. (Kugler 53-84)

**Növeld az ismeretségi körödet!** Ne sajnáltasd magadat, hogy mekkora udvariatlanság, senki nem szól hozzám! Tedd meg te az első lépést és mutatkozz be. Társkereső stratégiádat vezesse az érdeklődésed, értékrended és hasonló érettségi fokon álló emberek közé járj!Először olyan emberekkel fogsz megismerkedni könnyen, akiknek a hobbija a tiéddel azonos. A hely szelleme is meghatározó, a Newman-kardinális olvasókörben intellektuális katolikusokkal találkozol, a *focipályán talán kevésbé kifinomult lelkekkel is.*Ha megfelelő időpontban, a megfelelő helyen vagy. Szándékosan olyan helyeket is keress fel, ahol tőled különböző érdeklődésű emberek szoktak találkozni, pl. ha nem annyira szeretsz táncolni, sportolni, tánc estékre, sportrendezvényre is érdemes elmenned. Ha szeretsz korán lefeküdni, ruccanj ki és tegyél nagy sétákat esténként, ha otthon szoktál ebédelni, menj a legkülönbözőbb éttermekbe vagy menzákra. Az igaziban mindig kell lennie valaminek, amire a másiknak szüksége van. A férfiak akkor vonzódnak a nőhöz, ha van valamijük, amire a nőnek szüksége van, pl. ért valamihez: Kérje meg, hogy számítógépet kell beprogramoznia, tudna-e segíteni, magyarázza el, hogy mi történik a sportpályán. Szüksége van férfi táncpartnerre. Rendezz egy bulit ismerőseidnek: „hozd el egy barátodat” jeligére!A társkeresőknek érdemes megfontolni, hogy ne költözzön-e be egy nagyvárosba. Legalábbis átmenetileg. *Sok huszonévesnek állandósulnak a konfliktusai a szüleivel, ez azt jelzi, hogy ideje elköltözni (de ne egy másneművel összebútorozva, hanem barátokkal albérletbe vagy kollégiumba). Nem lehetsz örökre a mama-hotel lakója. Ha önállóan lábadra tudsz állni, leválva és nem függve a szüleidtől, az vonzóvá tesz.* Az érett a házasságra, aki egyedül is megél. A partner nem lehet *hiánypótló, vagy érzéstelenítő szer a magányodra.*

* Aki egyedül van, általában könnyebben ismerkedik és segítséget is könnyebben kér. (Párkeresőben)
* Lehetetlen közeledni a kiszemelt nőhöz, miközben másik hat nő kíváncsian nézi, *és ha a közösség belterjessége miatt a kibeszélésektől kell tartani.*
* Ha társas összejövetelen egy nő sokszor változtat helyet, az megkönnyíti, hogy a férfi közeledjék hozzá.

Az internetházasságok száma meredeken emelkedik. Az interneten mindenki egyenlő. Ott más az első benyomás. XVI. Benedek pápa szülei egy újsághirdetés útján ismerkedtek meg. 1920. július 11-én: „Közepes beosztású állami hivatalnok, nőtlen, katolikus 43 éves, szeretne feddhetetlen múltú, főzni és varrni tudó lányt minél hamarabb feleségül venni.” Ne félj a szingliknek szánt rendezvényektől!Nem kínos, ha bevalljuk, hogy párt keresünk. Sokkal inkább az érettség jele ez. Internetes társkeresőnnem érsz semmit azzal, ha az érdeklődőt hamis nyomra csalod. Előnyös fényképet tegyen fel magáról, de írja meg a nő, ha túlsúlyos; és egy férfi, ha alacsony. Különben az első találkozó után csalódottan mennek haza. Jó beszédtéma az első e-maileknél a közös vonások keresése. Jó kezdőtéma a hobbi és a sport, könyvek, filmek példaképek és hősök. Az internet csak másodrendű találkozási hely, inkább emberek közé kellene menned.Jó hír a nőknek: online a férfiak aktívabbak kissé, mint a nők.Tégy úgy, mintha minden tőled függne, és bizakodj úgy, mintha minden Istentől függne, teljesen lazán. (Kugler)

**FÉRFI ÉS NŐI SZEREPEK:**

Ha egy nő, miután a férfi ajtót nyitott neki, viszonzásul a vezetőülésre átnyúlva kinyitja a kocsi ajtaját, hibát követ el. Könnyen kiábrándíthatja a férfit a nő azzal, hogy folyton csak ad magából, ahelyett, hogy elfogadná azt, amit a férfi nyújt. Noha ez a gesztus elvileg helyesnek és szeretetteljesnek tűnik, valójában nem az. Egyes nők szerint önzésre vallana, ha nem viszonozná a figyelmességet, valójában azonban összezavarja a szerepeket. (Párkeresőben 60-62) Ha egy nő mindent maga végez el, ahelyett, hogy segítséget kérne, a férfi ilyenkor azt hiszi a nőnek nincs szüksége segítségre. Ha pedig segítséget kap a férfitól, kötelességének érzi, apróságokkal kedveskedni. Még ha ez eleinte tetszik is a férfinak, valójában kifogja a szelet a férfi vitorláiból. A nő dolga, hogy lehetővé tegye a férfi számára a siker érzését, a férfi dolga pedig a siker elérése. A nő azzal, hogy kimutatja örömét, fenntartja a férfi adakozó kedvét. Nem jó, ha a nők természetesnek veszik, amit kapnak. A munkában sikeres nők nehezen találnak rá az igazira, *talán azért is, mert a férfi megijedhet, hogy emellett a nő mellett Ő nem lehet sikeres. Nem vetélytársat, munkatársat, hanem segítőtársat keres.* Ha egy férfi túl sokat beszél az érzelmeiről és problémáiról, erre vigyáznia kell. A nőknek elsősorban azt kell érezniük, hogy támaszkodhatnak a férfira. A nő a szerelemtől lazítást vár el, amikor végre másvalaki veszi át róla a gondoskodást.

A nőnek *tartózkodónak, kicsit elérhetetlennek (nem pedig járandóságnak)* kell lennie. A férfiak gyakran csak akkor jönnek rá, hogy mennyire szerelmesek egy nőbe, ha attól kell félniük, hogy elveszítik őt. *A férfiak célpontok elérésére vannak berendezve, ha a meghódítandó „zsákmányt” megszerzik, akkor nem tesznek több erőfeszítést. Ezért, ha feleség vagy, maradj célpont! Tedd magad elérendő feladattá! Ne várd, hogy magától jöjjön rá a férfi, hogy pl. rendszeres beszélgetésre van szükséged, hanem minden héten újra kérd és lásd ela feladattal!* A férfi néha visszahúzódik, de amikor a nő nem tesz semmit, hogy visszahódítsa, egyszerűen csak visszatér és hevesebben udvarol, mint azelőtt. Ha ezt kibírja a kapcsolat, a nők önbizalma ettől megerősödik, hogy úgy is vissza fog térni, és meg fogják kapni, amit szeretnének. A férfiak szalmaláng természetűek, a nők olyanok, mint a cserépkályha. A férfiaknál a testi vonzódás azonnal kialakulhat, a nőknek ehhez hosszabb időre (pl. lelki-érzelmi figyelemre) van szükségük. Ha a férfi felfedezi, hogy a nő mindenáron tetszeni akar neki, figyelme automatikusan a saját kívánságaira terelődik, ilyekor a nő veszi át az udvarló szerepét. Nem szabad, hogy arra koncentráljon, hogy adjon, és ne arra, hogy kapjon. Ha egy nő nem érti meg kellően a férfiakat, tévesen azt hiheti, hogy tennie kell annak érdekében valamit, hogy elnyerje a férfi figyelmét és szeretetét. A férfiak odavannak az örömtől, ha egy nő hajlandó elfogadni a közeledésüket. Sütkérezhetnek a nő meleg fogadtatásában. A nőknek jobban meg kell erősíteni a hitüket, önmaguk belső értékében. A nők tévesen azt hiszik, hogy csak akkor érdemlik meg, amit kapnak, ha mindent viszonoznak is. A férfit csak az ösztönzi arra, hogy megismerje a nőt, ha ő tehet érte valamit. Előhúzza belőle a legjobb tulajdonságait, ha alkalmat ad arra, hogy a férfi egyre jobban szeresse őt. Fordítva is igaz. Ahhoz, hogy az ismerkedő párok között megmaradjon a vonzerő, a férfiaknak és nőknek meg kell maradniuk a maguk szerepében. (Párkeresőben 205-215)

Szinte minden flörtölésnek nevezhető, amivel egy nő azt jelzi, hogy elfogadja a férfi udvarlását. A nő elmosolyodik, megrebbenti a szemét, felkel és elsétál a férfi előtt, mintha azt mondaná, hogy nézz meg. A férfira néz, majd elkapja a tekintetét. Véletlenül hozzáér. Játékosan vitatkozik. Megkéri a férfit, hogy vigye csomagját, segítsen valamiben. Kérdez valamit a férfitól, majd játékosan örül a válasznak.A nőknek hízeleg, hogyha a férfiak megpróbálják legyőzni az idegességüket és mernek közeledni. Hiszen annál értékesebb a bók, minél nehezebben szánja rá magát a férfi. „Untig elég, ha veszi a bátorságot, hogy megismerkedjék velem és figyelmesen meghallgat. Majd én beszélek helyette is.” A férfiak elismerésre, a nők *hódolóra* vágynak. *A férfiak azt várják, hogy méltányolják teljesítményeiket, a nők pedig azt, hogy személyiségüket.* A férfiak számára a megfelelőbbek az indirekt bókok: nagyszerűen érzem magam. Ez az étterem fantasztikus. Ez aztán nagy munka volt, én ezt nem tudtam volna elintézni. A nők számára megfelelőbbek a direkt bókok: Csodálatos vagy. Te olyan szórakoztató vagy. A férfiak annak örülnek, ha a nő szereti a kocsijukat, dicséri a kedvenc focicsapatukat. A nők viszont azt szeretik, ha személyesen őket dicsérik.

**LEGVONZÓBB TULAJDONSÁGOK:**

A három legvonzóbb női tulajdonság: magabiztosság, elfogadási készség, visszajelzési készség. A hódítás a férfi feladata. A nőnek csupán az alkalmat kell hozzá biztosítani. Ha egy nő túl sokat ad, többet akar. Ez erősen csökkenti vonzerejét. A férfiak akkor hajlandók minél többet adni, ha azt érzik, hogy ez nem kötelesség, Ha egy férfi úgy érzi, hogy a nőtől túl sokat kapott, úgy érezheti, hogy adósságot törleszt. A férfiak nem az okoz örömet, amit a nő tesz vagy mond, hanem ahogyan a nő a közeledésére válaszol. (Párkeresőben 274-310) A férfiak szeretik a mosolygó nőket. A virágra tett pozitív vagy negatív megjegyezések után döntheti el a férfi, hogy folytatja-e az udvarlást. (Párkeresőben 219-222) A nők szeretik, ha a férfiak tudják, mit akarnak. Elvileg a legvonzóbb férfi tulajdonságok: pl. a nagyszerű személyiség, nagy tehetség, kedvesség, jóképűség, sikeresség. Ám de az az igazság, hogy a nő számára az olyan férfi a legvonzóbb, akitől nőnek érezhetik magukat, előjönnek legjobb tulajdonságai és elkezd vonzódni.

A férfiak 3 legvonzóbb tulajdonsága: önbizalom, céltudatosság, felelősségtudat. A nők szeretik, ha a férfiaknak vannak terveik és nem kell mindjárt minden problémát megoldaniuk, elég, ha önbizalmuk van, hogy mindent meg fognak tudni oldani. Nem szeretik, ha nekik kell a férfiakat irányítaniuk. A nők azt is szeretik, ha a férfiak előre megtervezik, hogy mit fognak csinálni a találkozón. Helytelen, ha a férfi azt mondja: „nekem mindegy, hogy mi lesz, a fontos az, hogy ő jól érezze magát, úgy ahogy ő akarja.” Az ilyen férfi nem tudja, hogy a nő legjobban annak örül, ha nem neki kell megmondania, hogy mi fog neki örömet szerezni. A férfinak előbb át kell gondolnia a lehetőségeket, utána meg kell kérdeznie a nőt, hogy mi ezekről a véleménye. Ha a nő valamivel nincs megelégedve, a férfi védekezésbe megy át, pedig a találkozók sikeressége nem a programtól függ, hanem attól is, hogy hogyan reagál a férfi a nő érzéseire, esetleges csalódottságára. A férfinak legyenek céljai. Az nem fontos, hogy a terv vagy célkitűzés nagynak vagy kicsinek számít –e. A vonzerő mértéke attól függ, hogy mekkora energiát fektet be a férfi a célkitűzés megvalósításába. Aki szereti a munkáját, annak jövője is van. Szeretik, ha a férfi meg is cselekszi, amit ígér. A nő nem azt érzi ilyenkor, hogy neki kell törődnie a férfival. *A férfiak hősök szeretnének lenni, a nők hercegnők. A férfiak nagy és hősies erőfeszítésekkel akarnak imponálni a nőnek, miközben ők apró, finom figyelmességre vágynak. A férfi arra vágyik, hogy a nő felnézzen rá és megcsodálja a hősies teljesítményét, a nő pedig, lehet, hogy épp emiatt bosszankodik, mert pl. a munkahelyen veti be magát.*

**MELLÉKLET 2 – PÁRKERESŐBEN**

**KIEGÉSZÜLÉST KERESÜNK**

Sokan problémáikat tudattalanul is a partnerkapcsolat útján próbálják megoldani, ahelyett, hogy értékrendjük alapján választanának partnert, belső küzdelmeik megoldását remélik a kapcsolattól. Sok párkereső szüleihez hasonló partnert keres magának, vagy éppen ellenkezően reagál: engedékeny partnert választ magának, hogy soha többé ne parancsoljon neki senki. Ilyenkor a választást nem az értékrend, hanem az érzelmi sérülés határozza meg. (RK) „Hihetetlen, hogy éppen Jason lett a férjem, mivel ő hasonlított legkevésbé álmaim lovagjához. Mindig az agresszív és sportos típus vonzott, a vezéregyéniségek. Jason visszafogottabb, ráadásul még alacsony is. De a barátnőm erősködött, hogy pont hozzám való. Rengeteg olyan dolgot fedeztem fel Jasonban, amit addig soha nem is kerestem a fiúkban. Olyan érdekes és sokoldalú személyiség volt, hogy nem tudtam betelni vele.”„Egy erős férfira van szükségem, aki tud gyengéd is lenni, de soha nem fedeztem volna ezt fel, ha nem merem vállalni a gyengeségemet, és azt, hogy néha támaszra van szükségem.” A társsal kapcsolatos vágyaink és elvárásaink néha saját megoldatlan problémáinkból erednek.

Kiegészítés, kiteljesedés: ezt keressük kapcsolatainkban. Könnyű összekeverni az egymásra utaltságot a szerelemmel. Az éretlen jellemű emberek valójában nem egyenrangú partnert, hanem szülőt keresnek maguknak, aki gondjaiba veszi életüknek azt a területét, amellyel ők nem akarnak bajlódni. A jellemre, a szeretetre, az értékrendre figyeljünk, mintsem arra, hogy hogyan egészítjük ki egymást. Az nyerje el a tetszésünket, akivel előrehaladhatunk a szeretet, a növekedés és Isten útján. Közben pedig élvezzük másságát és különbözőségét.

**KÜLSŐ VONZERŐ**

Azt hiszed, hogy a személyiség fontosabb a megjelenésnél, és bizonyos fokig igazad is van, csak egy a bökkenő, ugyan mivel vonzod magadhoz a megfelelő férfit, hogy elkápráztathasd a szellemességeddel. A férfiak nem tehetnek róla, hogy a nyilvánvalóan nőies jegyekhez vonzódnak. Nem ártana javítanod a megjelenéseden, hogy több férfi között válogathass. Az emberek 90%-a az első 4 perc alatt alakítja ki rólunk a véleményét. Fizikai kívánatosságunkat pedig kevesebb, mint 10 másodperc alatt méri fel. Ősi biológiai jelzések tudat alatt fejtik ki hatásukat, és mi akaratlanul is reagálunk rájuk.

**MIHEZ VONZÓDNAK A FÉRFIAK?**

A legvonzóbb számukra a „babarcú nő”, ezek a jegyek erőteljes atyai késztetést váltanak ki a férfiak agyából, hogy viselőit megöleljék, és védelmezzék. A smink megnagyobbítja a szemet, és újrateremti a gyermeki küllemet, oltalmazó érzéseket kelt a férfiakban. A férfiak jobban vonzódnak a természetesnek ható sminkekhez, mint a vakolatszerű álcát viselő nőkhöz. A rövid hajú nőket a férfiak úgy ítélték meg, hogy komolyabban állnak az élethez. A nő tehát viseljen hosszú hajat, ha a férfiakat akarja vonzani, a munkában viszont hordjon rövid, vagy feltűzött frizurát. A nőket zavarja, ha nagy fenekük van, pedig a férfiaknak igazoltan az arányok számítanak és a legvonzóbbnak a 67-80%-os derék, csípő arányt tartják, ami szinte minden nőnél megvan, csak öltözködésükből nem látszik. Amerikában évente több mint 1 millió ember dönt úgy, hogy kés alá fekszik, plasztikai sebészeknél, hogy megnőjön az önbizalmuk és javuljon az énképük, *pedig ennek nem ez lenne a keresztény útja*. Ne olvass női magazinokat, ha nem akarod rondának érezni magad! Japánban a leggyakoribb plasztikai műtét a szem megszélesítése, hogy a páciens úgy nézzen ki, mint a fehér emberek. Aki a külső alapján ítél, annak valami nagy baj van az önbizalmával, és sosem lesz belőle kívánatos társ.

**Amit a férfiak keresnek: A) első pillantásra B) hosszú távú partnerben**

1. első pillantásra
2. Jó megjelenés (**arc**, stílusos öltözködés, magabiztos, sugárzó személyiség, mosoly)
3. Formás test
4. Mell
5. Fenék
6. hosszú távú bartnerben
7. Egyéniség
8. Jó megjelenés
9. Értelem
10. Humor
11. A szexuális vonzerő 50%-ban abból áll, amink van, 50%-ban pedig amiről, amit mások belénk látnak (Gábor Zsazsa). Első találkozásuk alkalmával a férfiak a vizuális képre koncentrálnak, és a tálalás a testnél is fontosabb. Egy nő öltözködése és sminkje fellépése és ápoltsága több pontot ér, mint az, hogy van-e egy pár kiló súlyfölöslege, vagy, hogy kicsi-e a melle. Másodszor a hosszú távú partner esetében jobban érdekli a nő teljes személyisége, intelligenciája, és humor érzéke, mint a teste, de azért a jó megjelenés még itt is előkelő helyen szerepel. Ezért a külső jobban passzoljon a személyiséghez. A férfiak azon mérik, a nők feléjük irányuló tiszteletét, vagy érzéseit, ha a nő időt fordít a megjelenésére, akkor vonzó szeretne lenni a számukra. Válásuk során férfiak egyik legsúlyosabb panaszuk az, hogy a feleségük elhanyagolta a külsejét. Úgy érzik, hogy a nő kihasználta a megjelenését, hogy elcsábítsa őket, és utána már nem tartotta szükségesnek. A legtöbb férfi kiábrándul abból a nőből, aki csak a kollégáinak öltözködik. Egy nő számára azonban értelmetlen ez a gondolkodásmód, hiszen ő a külsejétől függetlenül is szereti a férfit. A megjelenésed hatással van arra, hogy mások hogyan reagálnak rád, és miként viszonyulnak hozzád. Lehet tanulni, hogyan kell járni, ülni, beszélni, öltözködni, sminkelni stb... A jó fodrász megmondja melyik frizura áll nekünk a legjobban. „Csúnya nő nincs csak lusta”- Helena Rubinstein. Azzal is vonzóbbá teheted magad, ha gyarapítod ismereteidet. Mindenki vonzódik azokhoz, akikkel érdekes témákról beszélgethet. A kutatások mégis azt bizonyítják, hogy végső soron a hosszú távú kapcsolatoknak több közük a lélekhez, mint a testhez. A kulcselem a szexuális érzelmi és szakmai önbizalomból eredő belső izzás, magyarán legyél igazán érdekes egyéniség, és észre sem fogják venni a testi hibáidat. (MH 219-254)

**MIHEZ VONZÓDNAK A NŐK?**

Azokhoz vonzódnak, akik fogékonyak az igényeikre, s akikben megvan az ambíció és az ész ahhoz, hogy előre jussanak az életben. Az egészséges erős férfiakhoz vonzódnak, akik képesek megszerezni az élelmet, és védelmet nyújtani. A 21. században azonban többre van szükségük, olyan férfit akarnak, aki az érzelmi szükségleteiket is kielégíti. A nők agya két ellentétes követelményt támaszt a férfival szemben, hogy legyen kemény és legyen lágy. A keménységre a férfi test szimmetriájából következtetnek. Hosszú távra azonban a nők olyan férfit választanak, aki hajlandó invesztálni a kapcsolatba, és a gyermeknevelésbe, mindegy, hogy szimmetrikus-e vagy sem. Vonzza őket az, hogyha ahol a nő gömbölyű (és fordított V alakú) és lágy ott a férfi szögletes és kemény (V). A 3 napos borosta szintén vonzó és az igéző szem is.

Amire a nőknek rövid és hosszútávon szükségük van:

1. egyéniség,
2. humor,
3. fogékonyság
4. értelem,
5. jó testfelépítés.

A férfiaknak két listájuk van. Az egyiken az első benyomásokat írják össze, a másikon, hogy mit keresnek egy tartós partnerben. A nőknek viszont csak egyetlen listájuk van. A férfi legyen gondoskodó, intelligens, humoros, hűséges és megértő. Ha a férfinak jó teste van, azt a nő ráadásnak értékeli. Bánásmódjuk alapján mérik le a férfiak szerelmét. A pocakot eresztő férfi a nőknek talán nem tetszik, de nem csinálnak belőle kardinális kérdést. A férfiaknak azt kell megtanulniuk, hogy a nők a viselkedésükön mérik le a kapcsolat mélységét. A nőknek meg kell érteniük, hogy megjelenésük annyira fontos a férfiak számára, hogy az egész kapcsolatot képes komolyan befolyásolni. A nő olyan férfit akar, aki szelíd, gondoskodó, megértő és kész kommunikálni, de aki erős, kemény és férfias is egyben, de nem tudja megszerezni, mert aki ilyen, annak már van fiúja. Ha még vonzóbb férfi akarsz lenni, először is a kommunikációs és kapcsolatépítő képességeidet kell fejlesztened. A nők azokat a férfiakat szeretik, akik képesek elszórakoztatni őket. Vásárolj olyan könyveket, amelyekből megtudhatod, hogyan gondolkodnak és éreznek a nők! Tanulj meg főzni, vegyél táncórákat, ez leveszi a lábáról a nők többségét! Három évente min. változtasd meg a hajviseleted! (MH)

**AZ „ELÉG JÓ” VÁLASZTÁSA**

Aki nem veszi figyelembe a saját adottságait, egyedül marad. Aki elég jól megítéli a maga értékét és ennek megfelelően választ, nagy eséllyel talál megfelelőt és boldogan élhet vele, amíg meg nem halnak. Ebből is láthatjuk, hogy az önreflexió és a reális önbecsülés a párválasztásnál döntően fontos motívum. Évszázadokon keresztül nem az igazi keresése, hanem egy igaz ember megtalálása jelentette a tájékozódás fő irányát. aki becsületes, hűséges, megbízható. Tiszteli a társát és gondoskodik róla. Manapság igazinak azt tartjuk, aki alkalmazkodik hozzánk, aki mellett nem, vagy alig kell változnunk. Aki maximálisan hozzájárul a mi céljaink eléréséhez, a szükségleteink betöltéséhez. Nem rendes emberekké akarunk válni, hanem olyan valakit akarunk, aki a rendelkezésünkre áll. *Az igazi nem az égből pottyan, hanem a kapcsolatban válik az igazivá. A jobb kérdés az lenne, hogy én hogyan válhatok az igazivá számodra?* Ha az elég jó társat keresem, akkor pontosan tudom, hogy egyes paraméterekben létezhet nála jobb. De így, *ahogy van, egy az egyben ő elég nekem*. Becsülni foglak és a te gazdagságod elég lesz nekem.

Eszközigény: