

توصیه های کاربردی برای ازدواج مجدد

هر انسانی نیاز های مختلفی (از فیزیولوژیک گرفته تا نیاز به امنیت، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن) دارد...



هر انسانی نیاز های مختلفی (از فیزیولوژیک گرفته تا نیاز به امنیت، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن) دارد که در صورت برآورده نشدن، آسیب خواهد دید. بسیاری از افرادی که به هر دلیلی تن به ازدواج مجدد نمی دهند، دچار افسردگی هایی می شوند که در نهایت به آسیب های مختلف جسمی و روانی منجر خواهد شد. البته فراموش نشود که بعد از طلاق، فرد قطعاً به مدت زمانی برای بهبود روانی نیاز دارد که بهترین زمان آن یک سال است که شما در این زمینه مشکلی ندارید. اما در ادامه چند راه برای کنار آمدن با ترس از ازدواج پیشنهاد می شود.

مراحل:

1- ابتدا باید برای خودتان معین کنید که دقیقاً از چه چیز می ترسید: بیشتر افراد از خود ازدواج نمی ترسند، بلکه از حواشی و احتمال وجود شکست در آن وحشت دارند. احساس می کنید که چه تغییری ممکن است ایجاد شود؟ بدترین تصویر ذهنی که شما را در مقابل ازدواج کردن خلع سلاح می کند، در ذهن خود مجسم کنید.

2- تصمیم بگیرید که آیا خودتان شخص مقابل را برای زندگی تا آخر عمر انتخاب می کنید. یا این که او فقط شما را انتخاب می کند و دیگران نیز شما را تشویق به انجام چنین کاری می کنند؟ شاید شما به راستی از ازدواج ترس نداشته باشید بلکه از ازدواج با این شخص به خصوص می ترسید. یک نکته مهم این است که هیچ گاه به فکر کسی نباشید که بتوانید با او زندگی کنید، بلکه دنبال کسی بگردید که بدون او قادر به زندگی نباشید.

3- هیچ لزومی ندارد که هر ثانیه و هر روز از زندگی مشترک خود را در صلح و آرامش کامل سپری کنید: شما یک انسان کامل نیستید و شریکتان نیز چنین خصوصیتی ندارد. اگر منتظر ازدواج با کسی هستید که هر روز در زندگی خود فقط رنگین کمان و طلوع خورشید را مشاهده کنید، هیچ گاه نمی توانید ازدواج کنید چرا که هیچ کس قادر به زندگی کردن با یک چنین خیالات خامی نیست. ازدواج موفق نیازمند تلاش سخت دو جانبه است و برای کامل کردن آن باید از زندگی خود برای آن مایه بگذارید. تعداد بسیار زیادی از افراد با امید ها و آرزو های واهی ازدواج می کنند و زمانی که مشاهده می کنند که اوضاع کمی دشوار شده است و بر وفق مرادشان نیست درخواست طلاق را پر می کنند و به فکر یافتن فرد جدیدی می افتند. خودتان را برای عبور از دست انداز های خیابان آماده کنید تا زمان مواجهه با آن ها شگفت زده و متعجب نشوید.

4- در گفت و گو های صمیمی از او بخواهید که پیرامون انتظارات، عقاید، باورها، زمان بندی و... برای شما بیشتر توضیح بدهد. هر چه بیشتر یکدیگر را بشناسید و مسائل مبهم کمتری در میان باشد، درصد موفقیت رابطه افزایش پیدا می کند. مخالفت در هر رابطه ای کاملاً طبیعی است. تا آنجا که می توانید به حرف های طرف مقابل به دقت گوش دهید و دیدگاه های شخصی آن ها را نیز منظور کنید، همچنین در نهایت ادب و احترام دیدگاه های شخصی خودتان را نیز به او انتقال دهید. دقت کنید که تمام ازدواج ها موفق نیستند. نمی توان گفت که انتخاب تمام افراد صحیح است، اما به هر حال باز هم باید انتخاب کرد.

5- در نظر داشته باشید که اگر ترس از ازدواج به شما اجازه نمی دهد که فرد دیگری وارد زندگیتان شود، این احتمال وجود دارد که تا آخر عمر خود مجرد باقی بمانید. حتماً پیش از تشکیل زندگی مشترک برای مشاوره های پیش از ازدواج به یک مشاور مراجعه کنید. اطلاعات و گفت و گوی رک و پوست کنده زیر نظر یک شخص سوم حرفه ای، می تواند به شما کمک کند تصمیم نهایی خود را درباره ازدواج با اطمینان بیشتری اتخاذ کنید.

دانستن نکات ذیل را هم برای شما ضروری می دانیم:

یک - به خاطر داشته باشید شما تجربه یک ازدواج را داشته اید و از جدایی تان 10 سال می گذرد، طبیعی است که مدل زندگی

تان در این ده سال با دوره مجردی و پیش از ازدواج و همچنین دوره تأهلی که ما مدت آن را نمی دانیم، تفاوت هایی دارد. این سه مرحله متفاوت، تجربه های بسیار متنوع و متفاوتی را نیز برای شما به همراه داشته است، در حالی که دخترخاله جوان شما، هنوز در اوایل سال های جوانی خود به سر می برد و بسیاری از سرد و گرم های زندگی را نچشیده و تجربه نکرده است. این موضوع، امری ساده و پیش پا افتاده نیست و در زندگی مشترک و زیر یک سقف نمود بسیار بالایی دارد. تفاوت احساس ها و هیجانات، تفاوت سطح خواسته ها و نیاز ها و دیگر مسائل مختلف، همه می تواند موجب بروز مشکلاتی در زندگی مشترک باشد که بررسی آن ها به تأمل و تعمق زیادی نیاز دارد. البته همواره در هر امری استثنائاتی هم وجود دارد، شاید دخترخاله شما از چنان پختگی و رشد روانی برخوردار است که بتواند به راحتی با سطح فکری و روانی شما همراه شود و یا خود شما از قابلیت ها و ویژگی هایی برخوردار باشید که بتوانید نیازها، احساسات و هیجانات یک خانم جوان را در کنار خود به راحتی درک کنید و همراهی های لازم را با حوصله و آگاهی با وی داشته باشید. تشخیص این امر البته از سوی یک روان شناس متعهد و توانمند امکان پذیر است.

دو- همواره مشاوران و کارشناسان ازدواج به لزوم و ضرورت تناسب های مختلف بین دو نفر که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند، تأکید می کنند که یکی از آن ها تناسب سنی است.

دقت کنید زن و مرد خود به خود به دلیل جنسیتی، تفاوت های قابل تأملی با یکدیگر دارند، حال به این تفاوت های جدی، تفاوت های عمیق سنی را هم بیفزایید! برای روشن تر شدن مطلب توجه شما را به این نکته جلب می کنیم که خودتان را با پسری 28 ساله که همجنس خودتان است، مقایسه کنید. به صورت کلی چه تفاوت هایی را می توانید ذکر کنید؟ مطمئنیم می توانید فهرستی شامل چند مورد تفاوت اساسی تهیه کنید. به این فهرست نگاه کنید و به جای طرف مقابل یک دختر 22 ساله را جایگزین کنید. گمان می کنم بیش از این نیازی نیست به مصادیق بپردازیم و اهمیت موضوع برای شما دوست گرامی روشن است.

سه - مقوله ازدواج به دلیل جذابیت هایی که دارد در هر سن می تواند بسیار هیجان انگیز باشد. به ویژه برای شما که 10 سال تنهایی را آن هم پس از تجربه زندگی مشترک تحمل کرده اید.

حال اصرار اطرافیان به ازدواج با یک بانوی جوان مجرد که اتفاقاً خانواده اش نیز به ازدواج وی با شما راضی است، می تواند بسیار جالب و جذاب باشد؛ ولی مراقب باشید که تصمیم هیجانی نگیرید. به خاطر بیاورید شما یک ازدواج ناموفق دیگر هم داشته اید و فرصت خطا و اشتباه را ندارید.

هیجان می تواند جلوی نگرش منطقی و عاقلانه ما را بگیرد.

منبع: روزنامه خراسان
* روان شناس بالینی