

راه‌های کاهش استرس در روز خواستگاری

اغلب افراد در جلسه خواستگاری دچار استرس و اضطراب می‌شوند. برخی از پسران در برابر این استرس تسلیم می‌شوند

...



اغلب افراد در جلسه خواستگاری دچار استرس و اضطراب می‌شوند. برخی از پسران در برابر این استرس تسلیم می‌شوند و سراسر جلسه خواستگاری سکوت اختیار می‌کنند و به تماشای صحبت‌های اعضای خانواده‌شان با خانواده دختر می‌نشینند. این روش مناسبی برای غلبه بر استرس روز خواستگاری و داشتن یک جلسه پربار نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، اغلب افراد در جلسه خواستگاری دچار استرس و اضطراب می‌شوند. همین موضوع موجب کاهش توانایی پسر در گفت‌وگو با خانواده دختر می‌شود و بسیاری از صحبت‌های او ناگفته می‌ماند. برخی از پسران در برابر این استرس تسلیم می‌شوند و سراسر جلسه خواستگاری سکوت اختیار می‌کنند و به تماشای صحبت‌های اعضای خانواده‌شان با خانواده دختر می‌نشینند. این روش مناسبی برای غلبه بر استرس روز خواستگاری و داشتن یک جلسه پربار نیست. از همین رو باید اصول علمی کاهش استرس این روز را فرا بگیرید تا در این جلسه با اولین سؤال از سوی پدر دختر، رنگ از رویتان نپرد و با صراحت و اعتماد به نفس پاسخ دهید. این اصول عبارتند از:

اصل اول: انتخاب درست

اولین و اصل کاهش استرس و اضطراب لحظه خواستگاری، رعایت اصول انتخاب صحیح همسر آینده است. اگر فرد در انتخاب همسر اشتباه کند و بعد از جلسه خواستگاری، یا خود و خانواده‌اش یا دختر و خانواده او نظر منفی داشته باشند و پاسخ منفی بدهند، یک خواستگاری غیرموفق را تجربه کرده است. علاوه بر اینکه ممکن است از خواستگاری‌های ناموفق دچار ضربه روحی شود، همیشه این خاطره تلخ به همراهش خواهد بود و خود همین موضوع بذر استرس را در خواستگاری‌های بعدی می‌کارد. از این رو، همیشه خواستگاری نخست خود را بر پایه یک انتخاب درست بگذارید. تناسب سنی، خانوادگی، تحصیلی و اعتقادات مشترک در کنار تفاهم اولیه قبل از شناخت کامل و حتی مقداری تناسب ظاهری، از اصولی است که باید در انتخاب همسر آینده بدان توجه داشت. در این صورت دلیلی برای استرس و اضطراب وجود ندارد.

اصل دوم: هماهنگی‌های پیش از خواستگاری

از چند روز قبل از مراسم خواستگاری همه چیز را بررسی کنید، حتی مسیر رفتن به منزل دختری که انتخاب کرده‌اید هم اهمیت دارد.

وقت‌شناسی را خیلی جدی بگیرید؛ چراکه در اولین برخورد برای خانواده دختر خیلی مهم است که خواستگار به موقع در مراسم حاضر شود. آشنایی با حساسیت‌های خانواده دختر به کاهش اضطراب شما کمک بسیاری می‌کند. این حساسیت‌ها را می‌توانید پیش از رفتن به خواستگاری بدون هیچ تعارفی از دختر بپرسید و او هم باید این واقعیت را درک کند که دادن این اطلاعات تنها بد نیست، بلکه به شناخت شما از خانواده وی کمک می‌کند.

البته در خواستگاری‌هایی که حالت سنتی دارند و دختر و پسر پیش از خواستگاری همدیگر را ندیده‌اند، نمی‌توان بسیاری از این اطلاعات را دریافت کرد؛ اما باز هم راه چاره‌ای در این مواقع وجود دارد و آن هم تحقیقی است که خانواده پسر باید پیش از مراسم انجام دهند تا برخی از این حساسیت‌ها را دریابند.

در هر صورت شایسته است هماهنگی‌های پیش از خواستگاری با دقت فراوانی صورت بگیرد تا زمینه‌های ایجاد استرس و اضطراب به حداقل ممکن کاهش یابد.

اصل سوم؛ مدیریت استرس
آموختن روش‌های ZWNJ که می‌توانند استرس را کاهش دهند، در این روز بسیار مفید خواهد بود.

تمرینات آرمیدگی یکی از این روش‌هاست. این روش که تاثیرات مثبت آن به اثبات رسیده است، بر تنفس و آرامش بدن متمرکز است. همان‌طور که نشسته‌اید، اعضای بدنتان را از حالت تنیدگی خارج کنید و آرام بنشینید. چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید دم و بازدم را با ریتمی یکسان انجام دهید. به تنفستان فکر کنید. از جابجاشدن و حرکت تند پا یا دست خودداری کنید. بعد از ۵ دقیقه خواهید دید که استرستان کاهش یافته و از بی‌قراری خبری نیست.

روش دیگر این است که ذهنتان را متوجه یکی از اشیای داخل خانه کنید. به دقت به رنگ و طرح آن نگاه کنید. پرت‌شدن حواس از موضوعی که موجب استرستان شده یک روش موثر برای طولانی‌مدت نیست؛ ولی روشی است که ممکن است به شما کمک کند که تا پایان جلسه خواستگاری استرس کم‌تری داشته باشید.