



چگونه می توان فهمید که فردی مناسب ازدواج با شماست؟

سازمان جهانی بهداشت در سال 2010، در بررسی های خود به این نتیجه رسیده است که ازدواج می تواند از خطر افسردگی و اضطراب بکاهد و افراد مجرد بیش از متاهل ها، به افسردگی مبتلا می شوند.

سازمان جهانی بهداشت در سال 2010، در بررسی های خود به این نتیجه رسیده است که ازدواج می تواند از خطر افسردگی و اضطراب بکاهد و افراد مجرد بیش از متاهل ها، به افسردگی مبتلا می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، کل فرآیند تصمیم گیری برای ازدواج می تواند مانند عبور از میدان مین باشد.

از انتخاب کردن "فرد" مناسب گرفته تا آشنایی و شناخت یکدیگر، گل خریدن، مهمانی دادن، به رستوران رفتن و ذهنی که پر از سوال های جورواجور در مورد آیا همه چیز مرتب است و یا خیر، مقوله ازدواج را بسیار سخت می کند.

اما دهه ها بررسی و تحقیق نشان داده است، زمانی که بتوانید این فرآیند را به خوبی بگذرانید و سرانجام ازدواج کنید، مسلماً برای سلامت تان خوب است.

ما انسان ها اجتماعی هستیم. در گذشته به طور گروهی زندگی می کردیم و در دنیای امروز هم با وجود اینکه زندگی های مستقلی داریم باز هم به یکدیگر نیاز داریم.

سازمان جهانی بهداشت در سال 2010، در بررسی های خود به این نتیجه رسیده است که ازدواج می تواند از خطر افسردگی و اضطراب بکاهد و افراد مجرد بیش از متاهل ها، به افسردگی مبتلا می شوند.

در تحقیق 13 ساله دیگری از مدرسه پزشکی استون بیرمنگام بریتانیا که بیش از یک میلیون نفر در آن شرکت داشتند، محققان متوجه شدند، افراد متاهل کمتر از مجردها به دیابت نوع 2، فشار خون و کلسترول بالا، مبتلا می شوند.

یکی از دلایل این موضوع این است که معمولاً همسر این افراد آنها را به خوردن غذای سالم، انجام دادن ورزش و مصرف داروهای احتمالی شان، تشویق می کنند.

البته این سودمندی منوط به انتخاب صحیح فردی است که مناسب شما باشد، در غیر اینصورت زندگی متاهلی می تواند خفه کننده باشد.

اخیراً محققان دانشگاه ملیورن متوجه شدند که روز عشاق، 5 برابر بیشتر از روزهای معمولی، زنان و مردان پیشنهاد ازدواج به فرد مورد علاقه شان می دهند.

با اینحال روانشناسان می گویند، پیش از دادن پاسخ مثبت باید برخی موارد را در نظر گرفت.

انتخاب فرد مناسب

چگونه می توان فهمید که فردی مناسب ازدواج با شماست؟

با خواندن هر یک از سوال های زیر و پاسخ آن می توانید متوجه شوید که آیا فرد مناسبی برای ازدواج انتخاب کرده اید یا خیر:

1- آیا به نظر شما فرد انتخابی تان، جذاب است؟

اگرچه ظاهر افراد در انتخاب همسر مناسب موضوع مهمی نیست، اکثر زن ها و مردها معتقدند که اولین چیزی که آنها را

به یکدیگر جذب کرده، ظاهرشان بوده است. این مساله برای شروع یک رابطه می تواند اثرگذار باشد.

2- آیا در مورد مسائل مهم زندگی با یکدیگر توافق دارید؟

در مورد بچه دارشدن و تعداد آنها، محل زندگی، برنامه های مربوط به جشن نامزدی و ... و مسائل بسیار مهم دیگری وجود دارد که ممکن است با همدیگر در مورد آنها توافق نداشته باشید.

اگر زن و مردی بر سر مسائل مهم زندگی با یکدیگر توافق نداشته باشند، زندگی متاهلی خوبی نیز تجربه نخواهند کرد.

3- چقدر با خانواده او کنار می آیید؟

اگر فکر می کنید نمی توانید خانواده همسر آینده تان را دوست داشته باشید، مطمئن باشید در آینده به مشکل برمی خورید.

اما اگر شرایط به گونه ای است که می توانید برخی ناملايمات و برخی از اخلاق های خانواده همسر آینده تان را تحمل کنید، پس می توانید به ازدواج با فرد مورد علاقه تان ازدواج کنید.

4- او در برابر مشکل و یا بحران چه واکنشی از خود نشان می دهد؟

اگر دچار مشکلی شوید، آیا می توانید به همسر آینده تان تکیه کنید و یا حداقل از او حمایت عاطفی دریافت نمایید.

اگر اینگونه نبود، مسلم بدانید که کنار او زندگی خوبی نخواهید داشت.

5- آیا کنار یکدیگر می توانید لحظات شادی داشته باشید؟

حس شوخ طبعی می تواند به افزایش صمیمیت کمک کند. به ویژه اینکه جذابیت فیزیکی افراد پس از مدتی رو به افول می گذارد.

بنابراین باید بتوانید با شوخ طبعی و بذله گویی، از بودن کنار یکدیگر شاد شوید.

6- سه اولویت مهم تان چیست؟

به طور مثال، اگر ارتباط اجتماعی برای شما مهم است، اما او از تنهایی بیشتر لذت می برد، این نوع تفاوت ها، زندگی تان را به دردسر می اندازد.

بنابراین بهتر است فردی را انتخاب کنید که تا اندازه ای با خواست های شما موافق باشد.

7- روابط جنسی تان چگونه خواهد بود؟

پیش از ازدواج باید بدانید که از این نظر چگونه رفتار خواهید کرد و به طور کلی در مورد آن چه احساسی خواهید داشت.

8- نقش هایتان در زندگی متاهلی می خواهید چگونه باشد؟

باید بدانید که دوست دارید در زندگی چه نقشی داشته باشید. می خواهید در خانه بمانید و یا سرکار بروید.

شما و همسر آینده تان باید نوع زندگی متاهلی تان را با هم تصور کرده و بر سر آن توافق داشته باشید. در غیر اینصورت به مشکل برمی خورید.

9- از نظر فرهنگی و مذهبی چقدر به یکدیگر شبیه هستید؟

آیا با عقاید فرهنگی و مذهبی یکدیگر توافق دارید و یا حداقل می توانید در این خصوص نسبت به یکدیگر محترمانه برخورد کنید؟

آیا برای شما شنیدن عقاید طرف مقابل و تفکر در مورد آنها راحت است؟

اگر می توانید یکدیگر را به خوبی درک کنید، ازدواج خوبی خواهید داشت، در غیراینصورت وارد زندگی ای می شوید که انتهای آن بن بست است.

10- اگر زندگی متاهلی خوب پیش نرفت، چه رفتاری خواهد داشت؟

صحبت کردن در این مورد، اصلا رومانیک نیست. اما بهتر است در مورد آن با همسر آینده تان صحبت کنید.

باید بدانید اگر در ازدواج تان به مشکل برخورد کردید، ابتدا چه راهکارهایی در نظر خواهید گرفت و چنانچه هیچ راهی به غیر از جدایی نبود، در مورد امور مالی، دارایی ها و اگر بچه دار شده بودید، در مورد او چه تصمیمی خواهید گرفت و چگونه عمل می کنید.

اگر در خصوص بیشتر سوال های فوق، مشکلی احساس نمی کنید، پس فرد مناسبی وارد زندگی تان شده است اما اگر بیشتر آنها نگران کننده است، آن را هشدار بدانید و بسیار صادقانه به فرد مورد نظر و ارتباط تان، نگاهی دوباره بیندازید. شاید بهتر باشد که به این ارتباط پایان داده و فکر ازدواج با او را از سر بیرون کنید.

در نهایت چنانچه با حداقل 50 درصد مسائل بالا مشکلی نداشتید، بهتر است با یکدیگر صحبت کنید و ببینید آیا می توانید به گونه ای مشکلات مورد نظر را حل کرده و به نتیجه دلخواه برسید.

اگر گفتگوهایتان به نتیجه ای نرسید، ادامه ندهید. البته گاهی اوقات اولویت های افراد در طول زندگی تغییر می کند و شرایط با زمان ملایم تر نیز می شود و اگر صرفا در برخی موارد با هم مشکل دارید، زمان می تواند به کمک تان بیاید.

با اینحال پیش از ازدواج، حتما از مشاوره های ازدواج کمک بگیرید.

منبع: <http://www.dailymail.co.uk>