



## نسخه ای برای دخترانی که هنوز به خانه بخت نرفته اند

«دختر هر چی بمونه روی بختش نشسته، الهی خدا خودش درست کنه، بختش رو بستند، باید براش دعا بگیرند بختش باز بشه، خدا به داد دل مادرش برسه، خیلی سخته، دیگه از وقتش گذشته و...»

سلامت نیوز : &#171;دختر هر چی بمونه روی بختش نشسته، الهی خدا خودش درست کنه، بختش رو بستند، باید براش دعا بگیرند بختش باز بشه، خدا به داد دل مادرش برسه، خیلی سخته، دیگه از وقتش گذشته و...»

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ این جملات و هزار جمله با ربط و بی ربط دیگر خیلی برای ما و شما آشناست. این عبارات آشنا را افراد مختلف بسته به سطح فرهنگی، فکری و اجتماعی خود در مواجهه با دختر خانم هایی که در سن بالا به سر می‌برند ولی هنوز ازدواج نکرده اند، مطرح می کنند. ولی واقعیت این است که شما به هر علتی که ازدواج نکرده اید و سن تان رو به افزایش است، نه نیاز به درست کردن معجون دارید و نه هزینه ای برای خرید مهره ای از مهره‌های مار، نه لازم است وقتی از دعانویس بگیرید، حتی خمره ای هم تهیه نکنید. شما نیاز به کمی تأمل، واقع نگری و پذیرش دارید. ادامه این نوشتار را بخوانید و یک بار دیگر به شرایطی که دارید، فکر کنید.

\* به جامعه نگاه کنید. متأسفانه به دلایل مختلفی این پدیده در جامعه ما رو به افزایش است. دختران بسیاری به دلایل گوناگون نتوانسته اند به موقع ازدواج کنند. معیارهای انتخاب همسر که گاهی خیلی در سطح جامعه گسترش می یابد الزاما دیدگاه های درستی نیست؛ پس اگر شما با آن معیارها همخوان نیستید همیشه مشکل از طرف شما نیست! این مقدمه از آن رو با شما در میان گذاشته شد که با افکار منفی و خودخوری مبنی بر این که حتما در شما عیب یا نقصی بوده است که شرایط ازدواج پیدا نکرده اید، خودتان را آزار ندهید. مسائل جامعه شناختی زیادی در این بین تأثیرگذارند که ازدواج جوانان را تحت الشعاع خود قرار داده است.

\* خودآگاهی تان را گسترش دهید. درست است که ازدواج شرایط و امکانی را فراهم می کند تا افراد نقش های جدیدی را درک کنند، نقش‌هایی چون همسری و مادری که در نوع خود تجربه های بسیار ارزشمندی است ولی شما دارای توانمندی ها و انرژی های بسیار دیگری هم هستید که شاید تاکنون حتی از وجود آن ها بی اطلاع مانده اید! کشف گوشه‌های دیگری از ابعاد روان شناختی و توانایی هایتان راه های تازه‌ای برای ابراز وجود به رویتان می گشاید و باعث می شود احساس مثبت و احساس رضایتمندی بیشتری از زندگی را در درون خود تجربه کنید.

\* واقعیت را بپذیرید. انکار واقعیت، جستجوی علت هایی که گاهی فقط بافته ذهن است و ارزش و اعتباری ندارد، جز آن که به شما احساس منفی بدهد و شما را دچار تجربه احساس تحقیر، ضعف و ناتوانی، نارضایتی و ناخشنودی، حسرت و ... کند، هیچ کارکرد دیگری ندارد. واقعیت این است که شما دوست داشته اید ازدواج کنید چه بسا چندین سال پیش ولی به هر دلیلی (مثل نداشتن خواستگار، وضعیت نامطلوب یا ضعیف اقتصادی خانواده، اعتیاد والدین یا یکی از اعضای خانواده، زندگی کردن در نقاط نامناسب شهر، وجود بیماری خاص و ... که گاهی از سوی افراد به عنوان دلایلی مطرح می شود که خواستگاران‌شان را از طرح پیشنهاد ازدواج باز می دارد.) این امر صورت نگرفته است. حال باید چه کار کرد؟

غصه خوردن، سرزنش خود و دیگران یا خانواده، عذاب کشیدن، منزوی شدن و... پاسخ هایی است که ممکن است افراد به این مسئله بدهند ولی فراموش نکنید هر واکنشی نشان دهنده میزان خرد، سنجش و پختگی فرد در برخورد با مسائل زندگی است، پاسخ و واکنش هایی که به برخی از آن ها اشاره کردیم، هیچ کدام انتخاب یک فرد عاقل و بالغ نیست! عاقلانه و بالغانه شرایطتان را بپذیرید و با زندگی کنار بیایید نه با اجبار، سرزنش و عذاب بلکه با شکر، آگاهی و لذت. زندگی و نعمت های خداوندی چهره های دیگری هم دارد، آیا شما فقط از راه ازدواج می‌توانید از زندگی لذت ببرید و از پرداختن به جنبه های دیگر آن ناتوانید؟ اگر پاسخ مثبت است یعنی شما فقط ناتوانی خود را پذیرفته اید؟ آیا شما قادر نیستید جز از راه ازدواج و جز به همسر و فرزند به دوستان، اعضای خانواده، کودکان نیازمند، انسان های بی سرپناه و ... هزاران چشم امیدوار نیازمند دیگری که محتاج مهربانی شما هستند، عشق بورزید؟

آیا شما فقط به این می اندیشید که محبوب شخص دیگری قرار گیرید؟ آیا نمی توانید با منابع مهر خداوندی کمبود محبت و عشقی که دوست دارید از همسری آن را دریافت کنید، جبران کنید؟ تأمل کنید و نامی برای خود انتخاب کنید: انسانی عاقل، بالغ، آگاه و سرشار از عشق که می تواند با پذیرش واقعیت همچنان عاشق بماند و بندگان خداوند را از انسانیت خویش بهره مند سازد یا انسانی درمانده و سرزنش گر که هیچ گاه نمی تواند بر احساس تحقیر، ضعف و کمبود خود فائق آید؟ اگر شما با این دو چهره رو به رو شوید، کدام یک را تحسین می کنید؟ کدام یک را صاحب رایی مؤثر می دانید؟ پذیرش واقعیت به شما کمک می‌کند، با آن چه دارید و آن

چه هستید از فرصت زندگی خود استفاده بهتر و بیشتری ببرید.

\* با چشم حسرت به متأهلان نگاه نکنید. احساس خوشبختی دیگران و بدبختی خود در درجه اول کفران نعمت است و در درجه دوم راه رسیدن به خوشبختی را مسدود می کند. این تفکر ذهن خام شما را فراگرفته و آلودگی خود را بر تفکر و احساسات افشاندن است، هر چه زودتر خود را از شر آن رها سازید و باور کنید همه انسان ها با مشکلاتی دست به گریبانند و امتحانات الهی از دریچه ای خود را به زندگی آن ها وارد می کند. پس به فکر این باشید که آزمون خود را با صبر و شکر و باموفقیت به پایان برسانید.

\* کینه خواستگاران نیامده و آمده را به دل نگیرید. به خاطر ازدواج نکردن به مردان بدبین نشوید. شما بزرگ تر از آن هستید و قدرت های روحی و روانی شما بیشتر از آن است که گرفتار این تفکرات نادرست و آزاردهنده شوید.

\* شیوه زندگی تان را تغییر دهید. همان طور که گفته شد به بخش های دیگری از وجودتان توجه کنید. مطالعه کنید، هنر بیاموزید، ارتباطات را با کودکان بیشتر کنید و از انرژی پاک دنیای آن ها تا می توانید بهره مند شوید، آن چه بلدید به دیگران بیاموزید. ورزش را فراموش نکنید تا همیشه شاداب و سلامت باشید.

\* دامنه ارتباطات خود را گسترش دهید. هر چه شبکه ارتباطی فعال تر و قوی تری داشته باشید، احساس تنهایی و رنج کمتری خواهید داشت.

\* فراموش نکنید اگر کسی به خواستگاری شما آمده است و شما را به اصطلاح نپسندیده است یا اصلاً به خواستگاری تان نیامده است، دلیلی بر بد بودن، ضعیف بودن، عیب داشتن، نامناسب و نالایق بودن شما نیست، دلیل تفاوت نگاه و نگرش آن فرد با شماست. شما که انتخاب کرده اید عاقلانه و بالغانه به زندگی نگاه کنید آیا به دیگران حق نمی دهید که دیدگاه و سلیقه ای متفاوت با شما داشته باشند؟

\* مهربان و خوش برخورد باشید. سهم خود را از زندگی بگیرید و همواره به خاطر بسپارید بزرگ ترین نعمت سلامتی، جوانی و فرصتی است که خداوند برای تجربه حیات به شما داده است با صورت نگرفتن پدیده ازدواج این فرصت را به جهنم تبدیل نکنید.

\* خود را مأمور خداوند برای عشق آفرینی و شکرگزاری بدانید و از او غافل نشوید که خداوند جای خالی همه خیرهای دنیایی را پر می کند و جایی در قلب شما برای کسی نمی گذارد، اگر در قلبتان احساس خالی وجود کسی را دارید شاید از آن روست که در آن را به روی محبوب واقعی اش بسته اید. قلبتان را به سوی خداوند بگشایید. به خواست خداوند خوش بین باشید و بگذارید شتر ازدواج به خواست خداوند پشت در خانه شما بنشیند.