

چرا جوانان از ازدواج می‌گریزند؟

سال‌های جوانی بهار ازدواج است، سال‌ها گذشته‌اند اما شما هنوز در بهارتان تاخیر دارید. چند سالی است به دنبال نیمه‌گمشده‌تان می‌گردید...



سلامت نیوز: سال‌های جوانی بهار ازدواج است، سال‌ها گذشته‌اند اما شما هنوز در بهارتان تاخیر دارید. چند سالی است به دنبال نیمه‌گمشده‌تان می‌گردید، اما هر بار به دلیلی پا پس کشیده‌اید، اکثر دوستانتان راهی خانه بخت شده‌اند اما شما هنوز اندرخم اولین کوچه هستید. گاهی دلتان می‌خواهد ازدواج کنید اما گاهی هم منصرف می‌شوید و تنهایی را پیشه می‌کنید. براستی تاکنون با خود اندیشیده‌اید که چرا ازدواج‌گریز شده‌اید؟

نمی‌خواهید به درد دیگران دچار شوید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهار دیواری؛ گوش‌تان پر از قصه‌های نیمه‌تمام زوج‌هایی است که هر روزه در میدان جنگ زندگی زناشویی دست و پنجه نرم می‌کنند. داستان‌های داغ اما مشترک برخی از آنها، تنها یک تعریف از زندگی مشترک را به ذهنتان متبادر می‌سازد: زندگی مشترک یعنی بحث و جدل، نبود آرامش و سوختن و ساختن. این واقعه چنان ترسی بر دلتان می‌افکند که نگو و نپرس. حال اگر خود نیز فرزند طلاق باشید و یا آن که از نزدیک شاهد به هم خوردن زندگی دوستان و آشنایانتان بوده باشید، شدت ترس بیشتر شده و چنان لرزهای بر تن‌تان می‌افتد که حتی نمی‌توانید بدترش را تعیین کنید.

راه‌حل

واقع‌بین باشید و بدانید هیچ دعوی یکطرفه نبوده و مجرم همیشه یک نفر نیست، شما فقط شاهد قضاوت‌های یکجانبه یکی از طرفین بوده‌اید. هیچ فکر کرده‌اید که شاید غلو می‌کند یا آن که برای متهم کردن همسر یا بی‌گناه جلوه دادن خود، و برای به رحم آوردن دل مخاطبان، چنین بیش از حد ضجه می‌زند؟

بپذیرید شما زندگی خود را دارید و قرار نیست مثل دیگران زندگی کنید، همان طور که مثل دیگران فکر نمی‌کنید. به صرف ترس از مبتلا شدن به بحران، از اصل واقعه فرار نکنید. بهتر است نگاهتان را گسترده‌تر نمایید و تنها به بخشی از واقعیت تلخ زندگی‌های شکست‌خورده‌گان توجه نکنید، چه بسا اطراف شما پر از زوج‌های شاد و خوشبختی هستند که مردانشان همان شاهزاده‌های سوار بر اسب‌اند و زنانشان سیندرلای معروف!

این حقیقت را بپذیرید که غم و شادی لازم و ملزوم یکدیگرند و در کنار هم معنا می‌یابند، این که تنها روی یک طرف سکه تمرکز کنید، چندان شایسته نیست. بدانید در موفق‌ترین ازدواج‌ها نیز، روزهای شاد و آرام در کنار لحظات غم و ناامیدی سپری خواهند شد. پس با این انتظار، به پا خیزید و به جای توقف و درجا زدن، مهارت‌های زندگی و همسرداری یاد بگیرید تا بتوانید بحران‌های ناگزیر را مدیریت کنید و از زیر بار مشکلاتی که دیگران کمر خم کرده‌اند، رها شوید.

به دنبال سیندرلا یا شاهزاده سوار بر اسب هستید؟

وسواسی شده‌اید و مته به خشخاش می‌گذارید، چون به دنبال ایده‌آل‌ترین هستید، با افرادی که مناسب ازدواج با شما هستند مواجه شده‌اید، اما باز با خود فکر کرده‌اید: شاید گزینه‌های بهتری از این هم باشد؛ پس تعلل کرده‌اید و نخواسته‌اید با «بله» گفتن به یک انتخاب، به باقی انتخاب‌ها «نه» بگویید.

راه‌حل

اگر گمان می‌کنید فرصت‌های بهتری خواهید داشت و لیاقت شما چیزی بالاتر از افرادی است که به شما معرفی می‌شوند، بی‌تردید دچار وسواس شده‌اید. یک بام و دو هوا بودن، نتیجه‌ای جز شک و شبهه ندارد.

با این طرز فکر شما هرگز نخواهید توانست انتخاب درستی داشته باشید و فرصت‌های ایده‌آل‌تان را هم از دست خواهید داد. بهتر است فکر یافتن بهترین‌ها را از سرتان بیرون کنید، به یقین بدانید بهترینی وجود ندارد، حتی بهترین‌ها هم معایبی غیرقابل تحمل دارند. توصیه می‌شود هرگز آرمانگرایی نکنید، اما با شناخت و گام به گام پیش بروید. خود و نیازهایتان را خوب بشناسید و به دنبال اولویت‌های اصلی در ازدواج باشید.

روی قلب‌تان تابلوی ورود ممنوع چسبانده‌اید؟

یک بار برای همیشه، درد عشق را چشیده‌اید. جراح التیام نیافته عشق نافرجام هنوز بر قلبتان، بیشتر می‌زند آن چنان که گویی هیچ مرهمی برای تسکین آن نیست. برای اجتناب از دیگر شکست‌های عاطفی، دور عشق و عاشقی را خط قرمز کشیده‌اید و تابلوی ورود ممنوع بر دروازه قلب‌تان چسبانده‌اید، به گونه‌ای که هیچ فردی نمی‌تواند حتی از کنار آن عبور کند.

راه‌حل

شش ماه فرصت مناسبی است که بار هیجانی منفی‌تان فروکش کند، اما اگر مدت زمان بیشتری از جدایی می‌گذرد و هنوز در سوگ عشق از دست رفته نشسته‌اید یا در خشم بسیار غرق هستید، بدانید شما در مرز خطر قرار دارید. اگر محافظه‌کار شده‌اید و به همه افراد جنس مخالف شک دارید و همه آنها را از یک گروه می‌بینید، سریع‌تر با کمک یک مشاور مجرب، مشکل را حل کنید. با برطرف کردن آسیب‌های روانی - عاطفی گذشته می‌توانید از تعمیم تجارب به موقعیت‌های دیگر رهایی یابید و لذت دوباره عاشق شدن اما درست «دل دادن» را تجربه کنید.

سعی کنید تجربه تلخ گذشته را مایه عبرت‌تان بسازید و از آن بهره ببرید چون بخوبی بهای آن را پرداخت کرده‌اید. با شناخت علت شکست و چگونگی رفع آن، در دلدادگی‌های بعدی می‌توانید با تبحر و مهارت برخورد کنید و پیروز باشید.

وقتی مادیات حرف اول را می‌زند

بسیاری از جوانان، بویژه پسران جوان، نداشتن شغل و درآمد را مانع اصلی تمایل به ازدواج می‌دانند. این در حالی است که دختران هم معتقدند عشق، نان و آب نمی‌شود. چه بسا اندک نیستند پسرانی که کاسه چه کنم چه کنم به دست گرفته‌اند و به دنبال کار، گرد شهر می‌چرخند و دخترانی که از غم نبود جهیزیه می‌نالند!

راه‌حل

شغل و حقوق مکفی پسران و جهیزیه دختران از ضروریات اولیه تشکیل یک زندگی مشترک است. اما گاهی ما دچار خطای بلندپروازی می‌شویم و یک‌شبه، رده‌ساله را می‌خواهیم طی کنیم. متأسفانه این روزها تجمل‌گرایی و مصرف‌گرایی داستان زندگی دارا و ندار شده است، حفظ پرستیژ و شخصیت، اصلی بنیادین در انتخاب‌هاست و این چنین می‌شود که هیچ کس سر جای خود قرار نمی‌گیرد و همیشه در عذاب است.

سعی کنید به حداقل کار مفیدی که روزی حلال دارد اکتفا نکنید و همسرتان را در سطح خود انتخاب کنید. بسیاری از ما خواهان دختر یا پسر از طبقه بالا هستیم، در حالی که خودمان در رده‌های پایین‌تر قرار داریم. اگر حقیقت را آن‌گونه که هست، بپذیریم، توان حرکت هم خواهیم داشت و خدای بالای سرمان هم برکت را روزی خانه عشق‌مان خواهد کرد، دقیقاً همچون پدران و مادرانمان!

چشم‌پوشی از خوشی‌های زندگی مجردی؛ هرگز

گمان می‌کنید ازدواج همانا و پایان خوشی‌ها نیز همان؟ به تنهایی و ایجاد یک حیطة کاملاً شخصی معتقدید، بنابراین ازدواج را مانعی بر سر راه می‌بینید و نمی‌خواهید محدود شوید و معتقدید با گفتن یک بله و ورود به دنیای متاهلین، زنجیر به پا و گردن می‌شوید، آزادی عمل‌تان از بین می‌رود و پیشرفت شما برای همیشه مختل می‌گردد.

راه‌حل

آیا برآستی همه متاهلین اسیر و زنجیر به پا شده‌اند و از زندگی‌شان رضایت ندارند؟ شاید مسئولیت زندگی، همسراری و بچه‌داری از نظر شما چنین تعریفی داشته باشد، چرا که ممکن است دیگران چنین نظری نداشته باشند و با رضایت خاطر، خود خواهان زنجیر باشند و لذت دوصد چندان نیز از آن ببرند؟

بی‌تردید شما دچار خطای شناختی شده‌اید. توصیه می‌شود در تعریف خود از ازدواج بازنگری کنید. ازدواج هم مثل هر رابطه‌ای می‌تواند تغییرات مثبت و منفی بر شرایط کاری و زندگی‌تان داشته باشد، چیزی نه کمتر و نه بیشتر از دیگر رابطه‌ها.

هرگز نمی‌گوییم با ازدواج، تغییری در زندگی‌تان اتفاق نمی‌افتد! بلکه به آن شدت که شما گمان می‌برید هرگز! وقت آن است که افکار و تصورات افراطی خود را به چالش بکشید و بپذیرید به واسطه ازدواج و مسئولیت‌های زندگی مشترک، کمیت و کیفیت فعالیت‌ها و روابط‌تان دچار تغییر می‌شود، اما جنس این تغییر و تحول، خواستنی و دوست‌داشتنی است و لذتی متفاوت از لذت لحظات تنهایی دارد.

گاهی تعهد رنگ می‌بازد

از مسئولیت ازدواج هراس دارید؟ نمی‌خواهید خود را درگیر نگرانی‌ها و مشکلات ناگزیر ازدواج کنید؟ به بهانه‌های مختلف، از پذیرفتن بار سنگین ازدواج فرار می‌کنید؟ محدودیت را نمی‌خواهید و نمی‌پذیرید و... بی‌تعارف باید بگوییم شما از ازدواج و تعهد آن می‌ترسید، نمی‌خواهید خود را اسیر مسئولیت کنید و از مصائب تاهل بشدت گریزانید.

راه‌حل

تا پایان عمرتان می‌خواهید مجرد بمانید و بدون مونس، روزگار سپری کنید؟ حاصل عمرتان چه می‌شود؟ به حس هیچ و پوچ بودن چند سال آینده‌تان اندیشیده‌اید، به پیری و تنهایی‌تان چطور؟ و....

شما حال را می‌بینید و چشم از فردا دزدیده‌اید! بپذیرید سبک زندگی شما اشتباه است، سبک زندگی آزادانه و غیرمعقول، پاسخگوی نیاز امروزتان است نه فرداها. بی‌رودربایستی با خودتان خلوت کنید. دلایل انتخاب سبک زندگی آزادانه و فرار از تعهد را جستجو کنید. ببینید چطور می‌توانید بر ترس متعهد شدن غلبه کنید. بهتر است با کمک یک روان‌شناس مجرب، مسئولیت‌پذیری و متعهد شدن را تمرین کنید.

وقتی خانواده‌ها پای ثابت انتخاب می‌شود

انتظارهای خانواده‌تان غیرقابل وصف است، متوقع هستند و اهل رقابت؟! به دنبال آن هستند که با کسی ازدواج کنید که چشم همه فامیل خیره بماند و دهانشان از حیرت باز، و شما باید گوی سبقت دختران یا پسران فامیل را برابری؛ یا آن که خانواده‌تان سنگ می‌اندازند و با هر انتخاب شما مخالفت می‌کنند و از عواقب ازدواج می‌ترسانند، گاهی هم به جای شما گزینش همسر می‌کنند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند، گویی که آنها می‌خواهند بر سر سفره عقد بنشینند.

راه‌حل

آگاهانه و بی‌هیچ شک و شبهه‌ای دست به انتخاب بزنید. معیارها و انتظارهای خود و خانواده‌تان را سبک و سنگین کنید و به یک سری معیارهای اصلی و مورد تأیید دست یابید؛ سپس قدرت تصمیم‌گیری خود را حاکم کنید، با کمال احترام و ادب به خانواده‌تان بفهمانید که تصمیم‌گیرنده نهایی خود شما هستید. در مسیر انتخابتان به راهنمایی‌های دلسوزانه و عاقلانه آنها دل خواهید سپرد و گوش به فرمانشان خواهید بود. اگر مخالفت‌های خانواده، ترسی به دلتان انداخته است، بهتر است از فردی عاقل و بالغ مشورت بگیرید تا به یقین بدانید که آیا آنها هم راجع به انتخاب شما نظری مبهم و سرشار از تردید دارند یا خیر؟ اگر نظرات را موافق خانواده دیدید، دست از تعارض بردارید و دور عشق آتشین را خط قرمز بکشید، چون دیدگاه خانواده‌تان عین حقیقت و توأم با آینده‌نگری است و رنگ و بوی مخالفت بی‌جا نمی‌دهد.

اما اگر چنین نبود بر سر انتخابتان باقی بمانید و با بهانه‌گیری‌ها و سختگیری‌های بی‌اساس خانواده مقابله کنید و با دلیل و برهان و استمداد از بزرگان فامیل، آنان را راضی به وصلت کنید. حقیقت مسلم آن است که شما باید با انتخابتان زیر یک سقف بروید نه خانواده‌تان! پس حاضر به وصلت با فردی که خانواده شما می‌خواهد ولی شما نمی‌خواهید، نشوید.