

کی و با چه کسی ازدواج کنیم؟

یکی از دروغ های اغوا کننده در این دوران این است که ما دیگر نیازی به باور های قدیمی نداریم.



یکی از دروغ های اغوا کننده در این دوران این است که ما دیگر نیازی به باور های قدیمی نداریم.

امروزه با توجه به اینکه خیلی از افراد نمی توانند بیش تر از چند سال با هم زندگی کنند و زندگی های ناموفق به وفور دیده می شود، رغبت جوانان برای این موضوع از بین رفته است.

خیلی از جوانان فکر می کنند الان برای آن خیلی زود است. خیلی ها اصلاً آن را لازم نمی دانند، برخی نیز خود را با سرگرمی های دیگر مشغول می کنند و عده ای نیز می گویند فرد مناسبی پیدا نمی شود.

کدام معیار برای انتخاب همسر مناسب تر است؟ اگر شناسنامه تان را ورق بزنید چهار واقعه زندگی در آن آمده است: تولد، ازدواج، طلاق و فوت؛ که فقط در ازدواج و طلاق مختارید، بنابراین ازدواج را نباید سرسری گرفت بلکه باید با مطالعه و براساس معیارهای حقیقی همسر را انتخاب کرد.

قبل از ازدواج حتماً با یک متخصص یا یک مشاور خبیره در امور خانواده و برخوردار از اطلاعات امروزی مشاوره کنید.

این که می گویند «به هم عادت می کنید»، «علاقه بعداً پیدا می شود» همیشه و در همه جا صحیح نیست. زمانی علاقه «بعداً» پیدا می شود که پایه و اساس ازدواج بر معیارهای عقلانی استوار شده باشد. با عنوان های «دعواهای پدر و مادرم مرا خسته کرده بود!»، «در تنگنای مالی بودم»، «همه دوستانم ازدواج کرده اند» و ... تن به ازدواج تحمیلی و ناخواسته ندهید. اگر از دعواهای والدینتان خسته شده اید دنبال فکر و چاره اساسی باشید، برای فرار از محیط پر آشوب خانه ازدواج نکنید که ممکن است شما هم به همین مصیبت دچار شوید! براساس نیازهای اقتصادی ازدواج نکنید اگر مهر و محبت که پایه و اساس یک زندگی مشترک است وجود نداشته باشد همه چیز براساس تصادف و شانس پیش می رود، شاید تصادفاً خوب پیش رود و شاید هم برعکس؛ و به علت این که دوستانتان ازدواج کرده اند تن به ازدواج ناخواسته ندهید، نباید بدون دلیل اعتماد به نفستان را از دست دهید و نگران شوید که مبادا کسی به سراغتان نیاید.

به یاد داشته باشید:

- زمانی می توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید، که خودتان فرد مناسبی شده باشید.
- زمانی می توانید ارتباط خوبی با همسران داشته باشید که ارتباط خوبی با پدر، مادر، برادر و خواهر خود داشته باشید.
- فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:
- ویژگی های خوب پدر یا مادران را داشته باشد و ویژگی های منفی آنها را نداشته باشد.
- همانند بهترین برادر یا خواهر شما باشد.
- از این که شبیه به او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- او را همان گونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.
- بتواند برای فرزند شما، پدری بهتر از پدرتان یا مادری بهتر از مادران باشد.
- بتوانید با او به میزان صمیمیت دلخواه برسید.
- با فرهنگ و سطح اجتماعی شما سازگاری داشته باشد.
- روابط پر خطر کمی در زندگی تجربه کرده باشد.
- بتوانید در مورد نیاز هایتان با او به گفتگو بنشینید.

آیا شما برای شروع یک رابطه جدید آمادگی کافی دارید؟

1- فهرستی از آسیب های روحی گذشته خود تهیه کنید سپس یکایک آنها را مرور کرده و منصفانه قضاوت کنید که چگونه با آنها کنار آمده یا آن ها را حل کرده و یا پذیرفته اید. اگر تصور میکنید مسایلی در گذشته شما وجود دارند که به آن ها نپرداخته و بطور جدی و کافی با آنها برخورد نکرده اید و هنوز لاینحل باقی مانده اند بهتر است پیش از آنکه قدم در یک رابطه تازه بگذارید آنها را رفع کنید. آسیب های روحی میتوانند شامل سوء رفتارهای احساسی، فیزیکی و جنسی در دوران کودکی شما، طلاق والدین، از دست دادن والدین و یا یک عزیز، و یا روابط ناهنجار، ناکام و ناسالم شما در گذشته باشند. زیرا همان مسایل میتوانند در رابطه جدیدتان رخنه کنند و خود را به اشکال مختلف نمایان سازند و مانع شکل گیری یک رابطه سالم گردند.

2- خودآگاهی و عزت نفس شما تا چه حدی است؟ فقدان خودآگاهی و عزت نفس لازم شکل گیری یک رابطه صمیمی و سالم را دشوار و غیر ممکن میسازد. برای آنکه متوجه گردید تا چه اندازه خودتان را میشناسید سعی کنید به پرسشهای زیر پاسخ گوید:

* آیا قادر به بیان مهمترین و عمیقترین ارزشهای زندگی خود می باشید؟

* آیا قادر به بیان انتظارات و نیازهای خود از رابطه دلخواهتان می باشید؟

* آیا اهداف زندگی خود را شناخته اید؟ و آیا برای دستیابی به آنها از برنامه مدونی پیروی میکنید؟

* آیا نقاط ضعف و قوت خود را کاملاً میشناسید؟

برای پی بردن به میزان عزت نفستان به پرسشهای زیر پاسخ گوید:

* خود را چگونه ارزیابی میکنید؟

* آیا نظر مثبتی نسبت به خود دارید؟

* دیگران چگونه شما را ارزیابی میکنند؟

اگر پاسخهای شما گویای آن میباشند که شما در پذیرش و دوست داشتن خود مشکل دارید و غالباً با واکنش منفی دیگران مواجه میگردید باید برای ارتقای سطح اعتماد بنفس و عزت نفس خود بیشتر تلاش کنید. عشق به خویشتن پایه و اساس یک رابطه سالم است.

3- آیا روابط پیشین شما حقیقتاً در گذشته بوده و پایان پذیرفته اند؟ اگر شما بطور کامل تجارب و مسایل دردناک و ناخوشایند گذشته خود را کنار نگذاشته و به دست فراموشی نسپرده باشید (البته پس از درس عبرت گرفتن از آنها)، احتمال آنکه آنها را به رابطه کنونی و یا آتی خود بکشانید بسیار زیاد است. زیرا مشکلات تا زمانی که کاملاً حل و رفع نگردند مجدداً در مغز مرور گشته و تکرار میگردند. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از آنکه وارد رابطه جدیدی شوید با تمام رنجها و مشکلات روحی عمده روابط پیشین خود بطور سازنده ای کنار آمده باشید.

4- آیا حقیقتاً از خواسته، نیازها و امیال خود از یک رابطه آگاهی دارید؟ ما همگی با انتظارات و دلایل گوناگون گام در یک رابطه جدید میگذاریم. با آگاهی کامل از این انتظارات و خواسته ها قادر خواهید بود مناسب بودن رابطه فرا روی خود را با دید باز تری تعیین کنید. اغلب افراد همان شخصی را برای آغاز رابطه خود برمیگزینند که در ضمیر ناخودآگاه شان خواهان آن هستند. ضمیر ناخودآگاه مکانی است که ما عمیق ترین نیازها و آرزوهای ناکام مانده و همچنین ترسهای خود را در آن نگهداری میکنیم. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از گام نهادن در یک رابطه جدید تمام احساسات گذشته و نیازهای مربوط به رابطه آینده خود را مورد بررسی قرار دهید. منصفانه درباره هر آنچه که از یک رابطه و همچنین از ویژگی های شریک زندگی خود انتظار دارید مطمئن و آگاه گردید.

تصورات غلط در مورد ازدواج

1- شما تصور می کنید تنها به صرف آنکه شریک خود را دوست دارید میتوانید وی را به دلخواه خودتان تغییر دهید.

2- شما تصور میکنید خواسته و امیال شما همان خواسته و امیال شریک جدیدتان میباشد.

3- شما تصور می کنید عشق و رابطه جاودانه است: مادامی که من عاشق شریک زندگی خود باشم و انرژی، پول و وقت خود را برای وی مصرف دارم، او نیز همیشه در کنار من خواهد ماند.

4- شما تصور میکنید چون فداکاریهای بسیاری در حق وی روا داشته اید همواره شریک زندگیتان باید فریادرس و در دسترس شما باشد، حتی اگر شما در بدترین شرایط و سطح در زندگی باشید..

5- شما تصور میکنید شریک زندگی شما مسئول شادی، خوشبختی و آرامش در زندگی شما است.

تمام تصورات فوق اشتباه میباشد. اکنون به نکات زیر برای موفقیت بیشتر در رابطه جدیدتان به دقت توجه کنید:

1- شما قادر به تغییر دادن فرد دیگری نیستید. شما تنها می توانید خودتان را تغییر دهید تا با تحولات پیرامون خود کنار بیایید. آیا شما میخواهید که شریک شما شخصیت و ماهیت اصیل خود را حفظ کند و یا کسی باشد که تمایل ندارد؟

2- عشق و رابطه عبارت است از: برآورده ساختن دو جانبه نیازها. ممکن است در مواقعی شریک شما در شرایط روحی نامساعد قرار گیرد و تمایلی نداشته باشد که شما در کنار او باشید و به تنهایی نیاز داشته باشد. این واقعیت را بپذیرید. عشق تبادل انرژی میان دو انسان است.

3- بطور طبیعی ما همگی به سمت فردی گرایش می یابیم که از انرژی حیاتی بالاتری نسبت به ما برخوردار باشد. بنابراین کسی که غرغرو، بد خلق، دمدمی مزاج، پرخاشگر، کینه توز و خودخواه باشد طبعاً ما را جذب خود نمیکند. بر عکس فردی که بشاش، سرحال، شاد، و برخوردار از اعتماد بنفس و خودباوری بالا و سالمی باشد ما را مجذوب خود خواهد ساخت.

4- شادی و خوشبختی حالتی ذهنی است که ما در انتخاب آن صاحب اختیار هستیم. تمام شادیها، رنجهها و اندوهها توسط خود شما خلق می شوند و از خارج شما و یا توسط دیگران سرچشمه نمیگیرند. بنابراین شریک خود را مسئول خوشبخت ساختن خود ندانید. خلاصه شما نباید برای تامین نیازهای احساسی خود به شریکتان وابسته باشید. تنها این شما هستید که مسئول احساسات خود و خلق لحظات مثبت و شیرین در زندگی خود میباشید.

5- منتظر شریک زندگی ایده آل برای آغاز یک رابطه نباشید و یا از شریک خود انتظار کامل بودن نداشته باشید. ممکن است روزی شریک شما کاری کند و یا حرفی بزند که سبب رنجش، خشم و ناامیدی شما شود. اما بدانید که هیچکس کامل نیست حتی شما. بنابراین منصفانه جایز الخطا بودن انسانها را بپذیرید.

توصیه مشاوران

- 1- در انتخاب همسر عجله و شتاب نکنید. این امر را با بررسی و تحقیق انجام دهید.
- 2- در همسر گزینی وسواس به خرج ندهید؛ سعی کنید با دیده اغماض عوامل مختلف را بررسی و تصمیم گیری کنید.
- 3- چنانچه پدر و مادر و خانواده های وابسته، سختگیری کنند برای متقاعد کردن آنها از مشاور خانواده کمک بگیرید.
- 4- از ازدواج تحمیلی خودداری کنید.
- 5- در انتخاب همسر پس از بررسی معیارهای طرف مقابل، وضعیت خود را با وی مقایسه کنید و در صورت وجود هماهنگی تصمیم بگیرید. بدون توجه به شرایط خود انتخاب غیرواقع بینانه و ایده آلی نکنید.
- 6- در انتخاب همسر از پدر و مادر و خویشاوندان خود نظرخواهی کنید ولی مواظب باشید چون به علت عدم تخصص ممکن است نظر آنان تحت تأثیر معیارهای مناسب نباشد. حتماً با مشاور واجد شرایط مشورت کنید.
- 7- برای شناخت همسر از هر دو روش مستقیم و غیرمستقیم استفاده نمایید و حتماً قبل از خواستگاری، به طور مستقیم، از طریق مشاهده گفت و شنود، از او شناخت پیدا کنید.
- 8- حتماً از مشاوره پیش از ازدواج و انجام تست ها استفاده نمایید.

منبع:سایت روان