

6 پیش نیاز برای ازدواج!

ازدواج به عنوان یک ارتباط عاطفی طولانی مدت و متعهدانه، همان قدر که ساده به نظر می رسد، پیچیدگی های ویژه ای هم دارد.

ازدواج به عنوان یک ارتباط عاطفی طولانی مدت و متعهدانه، همان قدر که ساده به نظر می رسد، پیچیدگی های ویژه ای هم دارد. یکی از دلایلی که برخی همسران بعد از مدتی از هم جدا می شوند و نمی توانند ارتباط شان را حفظ کنند، ناآگاهی از همین پیچیدگی هاست. به نظر می رسد تا زمانی که یک نفر برخی «آمادگی ها» را در خود رشد و پرورش نداده باشد، لزوماً با یافتن فردی که دارای تمام ملاک های مورد نظرش است، نمی تواند ارتباط پایداری در زندگی مشترک داشته باشد، چراکه وقتی این آمادگی ها نباشد، کم کم تنش ها شروع خواهد شد، 2 طرف حرف هم را نخواهند فهمید، درگیری ها بیشتر خواهد شد و روز به روز طرفین بیشتر از هم دور خواهند شد.

به گزارش سلامت نیوز، علیرضا عبدی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده در روزنامه خراسان نوشت: در ادامه این مطلب به چند مورد از «آمادگی های قبل از ازدواج» اشاره می شود که باید با اطمینان از دارا بودن آن ها برای ازدواج اقدام کنید.

1 - توانایی پذیرش علایق فرد دیگری در زندگی

در ازدواج، قرار است با فردی که دنیای دیگری دارد، علایق و نیازها، خصوصیات شخصیتی و خلقی متفاوتی از شما دارد و به طور کلی با فردی که با شما متفاوت است زندگی کنید و سازگار شوید. افسانه ها و ضرب المثل های عامیانه را کنار بگذارید، این که «من و تو باید ما شویم» یا «من و تو یک روح هستیم در دو بدن» به درد ازدواج بلندمدت نمی خورد. در واقع این عقاید نه تنها مفید نیست بلکه می تواند به رابطه آسیب هم برساند. وقتی طرفین رابطه ازدواج «فردیت» خود را به نفع «رابطه» کنار بگذارند، نه تنها بهبودی در رابطه ایجاد نمی شود بلکه پس از مدتی نارضایتی از رابطه شروع و اختلاف ها به شکل شدیدتری دیده می شود.

برای همین است که روانشناسان توصیه می کنند افرادی که «کاملاً شبیه» ما هستند و افرادی که «اصلاً شبیه» ما نیستند، گزینه های مناسبی برای ارتباط نیستند. در روابط زندگی مشترک سالم، طرفین، فردیت دیگری را به رسمیت می شناسند، علایق و نیازهای او را می پذیرند و آن ها را نادیده نمی گیرند. اشکال کار از جایی آغاز می شود که شما توانایی کنار آمدن با تفاوت های طرف مقابل تان را ندارید و بنابراین سعی می کنید او را شبیه خودتان کنید، تغییر دهید و کنترل یا محدودش کنید.

2 - آمادگی مستقل شدن

برقراری ارتباط عاطفی مناسب با همسر نیاز دارد شما در بسیاری از ابعاد زندگی تان از خانواده مستقل شده باشید. در واقع انرژی روانی شما باید به سمتی برود که کمتر از خانواده نیرو بگیرد. به بیان دیگر شاید شما هم بارها شنیده اید که انسان ها غیر از این که «بند ناف جسمانی» دارند، «بند ناف روانی» هم دارند. چنین تا زمانی که در رحم مادر است، به بند ناف نیاز دارد که تمام زندگی اش را از آن می گیرد و درست بعد از تولد، همان چیزی که تمام زندگی اش بود، قطع می شود تا بتواند خودش را با شرایط جدید سازگار کند و به گونه ای دیگر زندگی کند.

تا مرحله ای از رشد، انسان ها به حمایت روانی خانواده نیاز دارند، این همان «بند ناف روانی» است که ما برای رشد به آن نیازمندیم؛ حمایت همه جانبه ولی درست مثل «بند ناف جسمانی»، از مرحله ای به بعد باید «بند ناف روانی» را هم قطع کرد زیرا برای رشد روانی، نیاز به استقلال از خانواده داریم. مخصوصاً برای ازدواج که برخی وابستگی ها به خانواده باید برطرف شده باشد یا به حداقل برسد: وابستگی های مالی، وابستگی های عاطفی و وابستگی های حمایتی.

3 - خودشناسی برای حذف رفتارهای اشتباه

اگر فکر می کنید بعد از ازدواج همه مشکلات رفتاری تان برطرف می شود، اجازه دهید جسارت کنم و بگویم که اشتباه فکر می کنید! هیچ فردی این توانایی را ندارد که همه عیب های شما را حذف کند بنابراین قبل از ازدواج، دست به خودشناسی بزنید، ویژگی های شخصیتی و خلقی تان را بشناسید، الگوهای ناکارآمد ارتباطی تان را بشناسید و به اصلاح آن بپردازید و ضعف ها را تا جایی ممکن برطرف کنید، در غیر این صورت در زندگی مشترک با مشکلات بی شماری مواجه خواهید شد.

4 - انتظار نداشتن برای شاد شدن 100 درصدی زندگی

اگر در دوران مجردی احساس شادی نمی کنید و از زندگی لذت نمی برید، احتمالاً با ازدواج تان نیز اتفاق خاصی نخواهد افتاد و نباید انتظار داشته باشید با ازدواج میزان رضایت تان از زندگی به 100 درصد برسد. خوشبختی و خوشحالی واقعی از درون به وجود می آید و اتفاق ها و افراد بیرونی لزوماً نمی توانند شادتان کنند. اگر در دوران مجردی و تنهایی به اندازه کافی نیرومند هستید که با مشکلات و اتفاق ها کنار بیایید، از زندگی لذت ببرید و با ویژگی های خودتان کنار بیایید، احتمالاً با ازدواج نیز می توانید این کار را بکنید وگرنه باید قبل از ازدواج این مشکل را حل کنید.

5- پذیرفتن گذشته

همه ما گذشته ای داریم که طبیعتاً فرد جدیدی که وارد زندگی ما می شود باید آن را بپذیرد ولی قبل از آن، خود ما باید با گذشته مان کنار آمده باشیم و قادر باشیم آن را کنار بگذاریم. امکان دارد برخی افراد در گذشته ارتباط های عاطفی ناموفقی داشته باشند اما حالا مهم این است که برای ازدواج با آن کنار آمده باشند. اگر هنوز با خودتان کنار نیامده اید، نسبت به ارتباط گذشته تان عصبانی هستید یا هنوز نمی دانید چه می خواهید، کمی صبر کنید. ضمن اینکه مهم است بین رابطه قبلی که داشته اید و رابطه متعهدانه جدید برای ازدواج که در پی ایجاد آن هستید، فاصله زمانی مناسبی سپری شده باشد.

6- آمادگی به اشتراک گذاشتن زندگی شخصی

وقتی می خواهید ازدواج کنید، در واقع با دوستان، خانواده، عادات، علایق و موقعیت های اجتماعی طرف مقابل نیز ارتباط برقرار می کنید و از طرفی او نیز با شما ارتباط برقرار می کند. تردیدی نیست که «حریم خصوصی» مهم است ولی باید با آمادگی اجازه دهید دیگری در زندگی روزمره شما وارد شود و برای او زمان بگذارید. در واقع «ازدواج» پلی بین زندگی های طرفین است. وقتی افراد به جای کشیدن پل، «دیوار» بین زندگی های شخصی خود بکشند احتمالاً باید منتظر تنش های جدید باشند.