



پیش‌نیازهای یک ازدواج موفق

از کنار انتخاب مهمی به نام ازدواج، که سعادت و شقاوت سال‌های آینده زندگی در گرو این انتخاب است، به‌سادگی نمی‌توان گذشت. تصمیم‌گیری برای آغاز یک زندگی مشترک و انتخاب یک همسر معتمد، معمولاً با ترس‌ها و تردیدهای خاصی همراه است که ممکن است آرامش دختر و پسر را هنگام انتخاب سلب کرده و باعث اضطراب و آشفتگی آنها شود.

از کنار انتخاب مهمی به نام ازدواج، که سعادت و شقاوت سال‌های آینده زندگی در گرو این انتخاب است، به‌سادگی نمی‌توان گذشت. تصمیم‌گیری برای آغاز یک زندگی مشترک و انتخاب یک همسر معتمد، معمولاً با ترس‌ها و تردیدهای خاصی همراه است که ممکن است آرامش دختر و پسر را هنگام انتخاب سلب کرده و باعث اضطراب و آشفتگی آنها شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چار دیواری ضمیمه روزنامه جام جم، ترس در تصمیم‌بزرگی به نام ازدواج طبیعی است، اما این امر در حد معقول پسندیده است. چه‌بسا بسیاری از جوانان به‌خاطر ترس‌های افراطی یا برای همیشه قید ازدواج را می‌زنند یا هر بار هنگام مواجهه با گزینه انتخابی آنقدر امروز و فردا می‌کنند که طرف مقابل عاصی شده و از تصمیم ازدواج با آنها منصرف می‌شود.

علت اصلی ترس جوانان، بی‌اعتمادی است. چون اعتماد به دیگران در دنیای امروز امری بسیار سخت و دشوار است، این بی‌اعتمادی در این شرایط زمانه که برخی افراد با توسل به دروغ و نیرنگ، دیگری را فریب داده و راضی به ازدواج می‌کنند، برای خانواده‌ها مفید است و لاقلاً باعث می‌شود از ضرر و زیان‌های بعدی آن جلوگیری شود، چه‌بسا اگر بتوانیم با کمک بزرگ‌ترها، محتاطانه و با دقت بیشتر درباره موارد پیشنهادی ازدواج بیندیشیم و آنها را در تمام ابعاد شخصیتی، اخلاقی، خانوادگی، اجتماعی و... مورد ارزیابی و بررسی قرار دهیم و در نهایت در راستای یک تحقیق سختگیرانه به یک جواب منطقی برسیم خیلی بهتر از آن است که عجولانه و بدون تحقیق با فردی ازدواج کنیم که خدای ناکرده مطلوب‌مان نباشد و ما را از خوشبختی دور کند.

گاهی مجرد ماندن بهتر از ازدواج اشتباه است. اما این‌که چقدر بترسیم و برای برطرف کردن آن چه کنیم، نکته مهمی است که باید درباره آن بیشتر بدانیم.

یکی از راه‌های مواجهه با ترس از ازدواج این است که آگاهانه و با شناخت کامل از اهداف خود و گزینه انتخابی‌مان، برای ازدواج تصمیم بگیریم. تمرین‌های زیر نه‌تنها به شما کمک می‌کند انتظارات و اهداف‌تان را از زندگی مشترک بشناسید بلکه به شما این فرصت را می‌دهد تا درباره بعضی از ترس‌ها و تردیدهای احتمالی با یکدیگر صحبت کنید. یادتان باشد اولین گام ازدواج موفق، خودشناسی است و دگرشناسی دومین گام مهمی است که در مسیر انتخاب همسر باید بپیمایید.

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی شماست، پس ارزش آن را دارد که پیش از اقدام برای ازدواج، در مورد این مساله مهم و چگونگی زندگی با همسر آینده خود کمی بیشتر تفکر کنید. به این منظور بهتر است سوالات زیر را از خود بپرسید:

* هدف اصلی من از ازدواج چیست؟

* زوج بودن به چه معناست؟

* معیارهای انتخاب من کدام است؟

* همسر ایده‌آل من چه ویژگی‌هایی را باید دارا باشد و بهتر است چه ویژگی‌هایی را نداشته باشد؟

* انتظارات من از زندگی مشترک چیست؟

* آیا من برای ازدواج آماده‌ام؟

* چقدر از ویژگی‌های جنس مخالف اطلاعات دارم؟

* چقدر همسرداری می‌دانم و وظایف من به عنوان همسر چیست؟

* از نظر شما وفاداری چیست و شما از این لحاظ در کجا قرار دارید؟

* از نظر شما تعهد چیست و چه ابعادی دارد؟

* آمادگی شما برای تعهد زندگی و پذیرفتن مسئولیت آن چقدر است؟

وقتی به سوالات فوق پاسخ دادید، زمانی را برای علت دوست داشتن چیزهایی که فکر می‌کنید به آنها علاقه‌مندید یا گمان می‌کنید لازم است اطلاعات‌تان را راجع به آنها بالا ببرید یا آن‌که آنها را در خزانه رفتاری و تفکری خود تقویت یا حذف نمایید، بگذارید. به دیگر سخن، به این سوال پاسخ قطعی بدهید که در درون خود چه چیزی حس می‌کنید که درصدد دستیابی به آن از طریق ازدواج هستید؟ به‌راستی نیاز واقعی شما به ازدواج برای چیست؟ آیا برای رضایت شخصی است، محبوبیت یا به جا آوردن عرف اجتماعی؟

دفترچه‌ای تهیه کنید

در اولین مرحله لازم است هر یک از شما دفترچه‌ای تهیه کنید و موضوعات اصلی مورد نظرتان را بالای هر صفحه بنویسید (از اهداف واقع‌گرایانه‌ای که هم اکنون به دنبال آن هستید تا چیزهایی را که در آینده نسبت به آن مشتاق خواهید بود یادداشت کنید؛ مثل مراسم ازدواج، امکانات زندگی، سبک زندگی، نگهداری کودک و...)، هر زمان شما فرصت دارید هر عنوان تازه‌ای را که به ذهن‌تان می‌رسد و برایتان قابل ارزش و اهمیت است در بالای صفحه جدیدی بنویسید و راجع به آن از خود یا همسر آینده‌تان سوال کنید. بهتر است با هم توافق کنید که هر دو نفر شما می‌توانید بدون رودربایستی درباره هر آن چیزی که به آن امید، شک یا بیم دارید، صراحتاً با یکدیگر صحبت کنید.

این سوالات تنها نسخه‌ای کوچک است که به شما کمک می‌کند با هدف و خط‌مشی مشخص برای انتخاب همسر گام بردارید. این تمرین را می‌توانید با هم یا جداگانه انجام دهید، سپس در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید:

* آیا انتظارات هر دوی ما از ازدواج یکسان است؟

* آیا ما می‌توانیم برای تکامل هم مفید باشیم؟

* مهم‌ترین ویژگی‌های همسر من چیست؟ کدام‌یک از آنها را دوست دارم و کدام‌یک را نه؟

* آیا به لحاظ مذهبی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی یکسان هستیم یا متفاوت؟

* آیا به یکدیگر علاقه‌مندیم و به هم اعتماد داریم؟

* آیا علاقه‌مندی‌ها و سرگرمی‌های یکسانی داریم؟

* آیا در کمال احترام متقابل می‌توانیم با تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری هم کنار بیاییم؟

* آیا در مورد مسائل عمده زندگی مانند سبک زندگی، خانواده، دوستان و... با یکدیگر توافق داریم؟

* راجع به این که در کجا و چگونه زندگی کنیم به توافق رسیده‌ایم؟

* صمیمیت در روابط ما چه معنایی دارد؟

* محبت کردن به یکدیگر در ازدواج هریک از ما چگونه معنا می‌شود؟ و هریک چه شیوه‌ای را برای ابراز محبت می‌پسندیم؟

* اختلافات را چگونه حل خواهیم کرد؟ راه‌حل هریک از ما برای مواجهه و حل تعارضات چیست؟

* دیدگاه هریک از ما به نقش رازداری در زندگی مشترک چیست؟

* چقدر می‌توانیم در آینده نزدیک همچون امروز به هم علاقه‌مند باشیم و زندگی توام با عشق و محبت را تجربه کنیم؟

* چه مدت زمان را برای کنار هم یا جدا بودن از یکدیگر در نظر می‌گیرید؟

* دوست دارید چه چیزهایی را با هم در میان بگذارید یا چه چیزهایی را مخفی نگاه دارید؟

* در مورد تعهد داشتن و مسئولیت‌پذیری چه احساسی دارید؟

* از نظر اقتصادی، ازدواج برای شما چه معنایی دارد؟

* نقش پول چقدر در زندگی‌تان مهم است؟

* نظرتان در مورد شغل همسر آینده‌تان چیست؟

* آیا در مورد محل کار، میزان درآمد و ساعات کار به توافق رسیده‌ایم؟

* آیا ممکن است بعد از ازدواج شغل همسر تغییر کند؟ آیا همسر یک شغل برای همه زندگی خواهد داشت یا این که تغییر شغل خواهد داد؟ (جواب این سوال برای دختران بیش از پسران باید حائز اهمیت باشد.)

* طی سال‌های زندگی، کیفیت و کمیت روابط و زندگی‌تان چگونه باید دستخوش تغییر شود؟

* هنگام بروز مشکل، بیماری و غم چگونه از یکدیگر حمایت خواهید کرد؟

* نظرتان در مورد طلاق چیست؟

* نظرتان در مورد فرزندآوری چیست و کودکان چه بخشی از زندگی شما را پر می‌کنند؟

* آیا توافق نظر در اصول تربیتی فرزندان‌تان دارید؟

شما لزوماً نباید درباره پاسخ همه این سوالات، موافق و هم‌عقیده باشید. مهم این است شما و همسر آینده‌تان تمام این موضوعات را با هم در میان بگذارید و با شناخت و آگاهی از خصوصیات و عقاید یکدیگر- ولو مغایر با هم- به این اطمینان برسید که می‌توانید در کنار هم زندگی مشترکی را شروع کنید.

بخوانید و به کار بندید

از هیچ تلاشی برای سعادت و خوشبختی‌تان کوتاهی نکنید، با درایت فکر و رفتار کنید تا هرگز در آینده افسوس گذشته را نخورید، راهکارهای ذیل از جمله توصیه‌های روان‌شناسان و مشاوران خانواده به دختران و پسران دم بخت است که با به‌کار بستن آنها می‌توانید با اطمینان خاطر برای انتخاب درست و ازدواج موفق گام بردارید:

عجولانه تصمیم نگیرید

ازدواج مهم‌ترین تصمیم زندگی یک فرد است، آن را ساده نپندارید. در انتخاب همسر عجله و شتاب نکنید بلکه با آرامش و بررسی و تحقیق بسیار پیش بروید. یادتان باشد تصمیم‌گیری سریع و عجولانه که معمولاً براساس هیجان و احساس موقت امروز است، ممکن است فردا موجب پشیمانی‌تان شود. سعی کنید منطق و احساسات‌تان به موازات هم حرکت کند.

مواظب وسواس باشید

باید در انتخاب همسر دقت نظر بیشتری داشته باشید اما این هرگز به معنای مته به خشخاش گذاشتن یا مو را از ماست بیرون کشیدن نیست، اجازه ندهید وسواس فکری دامنگیرتان شود، بهتر است بپذیرید همه آدم‌ها خاکستری‌اند، خوبی و بدی‌هایی دارند که انتظار یافتن فرشته‌ای بی‌نقص را برایتان امری محال می‌کند. سعی کنید با دیده اغماض که توام با منطق است، عوامل مختلف را بررسی کرده و سپس تصمیم به ازدواج بگیرید.

گوش به فرمان والدین‌تان باشید

به قول قدیمی‌ترها، هیچ پدر و مادری بد فرزندش را نمی‌خواهد، به‌خاطر داشته باشید والدین‌تان هیچ‌گاه مقابل شما نیستند، اگر مخالفتی می‌کنند، آن را به معنای سنگ پیش پا انداختن معنا نکنید، چه‌بسا شاید نکته‌ای در آن نهفته باشد که شما از سر هیجان زیاد آن را نمی‌بینید و نمی‌شنوید.

سعی کنید با آنها رفیق شوید و نظرات آنها را با جان و دل بشنوید، فقط یک درصد احتمال دهید که آنان متوجه حقیقتی شوند که شما هرگز حتی لحظه‌ای فکرتان به آن‌طور نکند، بپذیرید ممکن است شما مو ببینید و آنان پیچش مو! اگر با کنکاش بسیار به این یقین رسیده‌اید که انتخابتان درست است و مخالفت‌های والدین‌تان نابجاست، بر انتخاب خود بمانید، اما برای مواجهه با سختگیری‌های آنان، خود مستقیماً وارد عمل نشوید، برای متقاعد کردن آنان با بزرگ‌تر فامیل‌تان که فردی معتمد، دلسوز و آگاه است به گفت‌وگو بنشینید یا از یک مشاور خانواده کمک بخواهید.