

گام به گام تا ازدواج موفق

به خاطر رضایت و خشنودی والدین، فرار از تنهایی، رهایی از حرف و حدیث اطرافیان، میل بسیار به ازدواج، به منظور به جا آوردن یک عرف اجتماعی و...



به خاطر رضایت و خشنودی والدین، فرار از تنهایی، رهایی از حرف و حدیث اطرافیان، میل بسیار به ازدواج، به منظور به جا آوردن یک عرف اجتماعی و... هرگز تن به ازدواج تحمیلی ندهید. ممکن است با این ازدواج، امروز آرامش موقت به دست آورید و احساس رهایی کنید، اما فردا روز مجبور هستید به خاطر هزاران دلیل درست و غلط، زندگی را تحمل کنید که هیچ علاقه‌ای به ادامه آن ندارید. خودتان را دوست داشته باشید و به کمترین‌ها قانع نشوید. تصمیم درست امروز شماست که تعیین می‌کند فردا، از سر اجبار بمانید، بسوزید و بسازید یا از سر علاقه با مسائل و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و برای اصلاح و سامان آن از هیچ تلاشی دریغ نکنید.

به گزارش سلامت نیوز، نسرين دهخوارقانی / روان‌شناس در چار دیواری ضمیمه روزنامه جام جم نوشت: چند وقتی است سخت درگیرم، تمام زندگی‌ام تعطیل شده است، آخر قرار است من ازدواج کنم! اوایل ترس عجیبی از ازدواج داشتم و به بهانه مختلف نیز زربار خواستگاری رفتن نمی‌رفتم اما چند وقتی است بنابر دلایلی ترجیح داده‌ام آستینی بالا بزنم و تا بیش از این دیر نشده سریع‌تر ازدواج کنم. اما بارها به خواستگاری رفته‌ام، ولی در نهایت نتوانسته‌ام دست به انتخاب بزنم.

هر بار با تجربه‌ای جدید مواجه می‌شوم که باعث می‌شود مدتی برای ازدواج تعلل کنم و آن را به تعویق بیندازم. حقیقتش نمی‌دانم چگونه باید برای ازدواج قدم بردارم و در مورد آن به چه نکاتی توجه کنم یا از کنار چه مسائلی بی‌تفاوت بگذرم. شاید باورتان نشود ولی آن قدر معیارهایم را بالا و پایین کرده‌ام که گاه گمان می‌کنم تردید در انتخاب باعث شده است وسواس شدیدی پیدا کنم. از این همه بلاتکلیفی خسته‌ام دلم می‌خواهد انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشم، اما نمی‌دانم چه معیاری برای مهم‌ترین انتخاب زندگی‌ام اساسی و مهم است.

حتما این مثل قدیمی‌را از زبان بزرگ‌تره‌ای‌تان شنیده‌اید که می‌گویند: ازدواج مانند یک هندوانه سربسته است، هر چقدر هم در خرید هندوانه متخصص باشید باز هم ممکن است اشتباه کنید و به جای انتخاب یک هندوانه سالم و قرمز و شیرین، هندوانه‌ای سفید و بی‌مزه نصیب‌تان شود؛ این به آن معناست که هر چقدر هم پیش از ازدواج محتاط باشید و با در نظر گرفتن همه جوانب دست به انتخاب بزنید باز هم معلوم نیست نتیجه آن ازدواج موفق باشد، این در حالی است که روان‌شناسان، نه تنها این دیدگاه را تایید نمی‌کنند بلکه داشتن معیارهای درست انتخاب برای ازدواج را پلی برای ازدواج موفق و داشتن یک زندگی مشترک رضایتبخش محسوب می‌کنند. انتخاب همسر از مهم‌ترین تصمیمات زندگی هر فردی در زندگی است، زیرا زندگی آینده فرد را رقم می‌زند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند انجام هر امر مهم دیگری در زندگی، به تفکر منطقی، تلاش و کوشش و تصمیم درست نیازمند است. شما به عنوان جوان دم‌بختی که در شرف انتخاب همسر هستید باید بتوانید بر اساس معیارهای اصولی و منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نمایید آنگاه پس از کسب شناخت کاملی از او به انجام پیوند زناشویی اقدام کنید.

به خودآگاهی برسید

پیش از هر اقدامی برای ازدواج، با خودتان به گفت‌وگو بنشینید، بهتر است احساسات و عواطف‌تان را در یک کفه ترازو و عقل و منطق‌تان را در کفه دیگر آن قرار دهید و از خود سوال کنید، به چه دلیل متمایل به تشکیل خانواده هستید؟ در زندگی مشترک به دنبال چه هستید؟ چقدر خود را می‌شناسید؟ ویژگی‌های مثبت و منفی‌تان چیست؟ برای موفقیت در زندگی کدام خصوصیت اخلاقی و شخصیتی‌تان را باید کمرنگ‌تر یا پررنگ‌تر از قبل کنید؟ عمده دلایل‌تان برای ایجاد تغییر و تحول در رفتار‌تان چیست؟ چگونه همسری را برای زندگی مشترک می‌پسندید؟ برای موفقیت در زندگی مشترک، کدام ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی همسرتان باید بارز باشد؟ چقدر آداب همسر‌داری می‌دانید و برای آگاهی از آن تلاش کرده‌اید؟ مهم‌ترین وظایف شما در قبال

همسر آینده و زندگی مشترک‌تان چیست؟ چقدر با رمزهای موفقیت یا شکست زوجین در زندگی مشترک آشنایی دارید؟ تا به چه حد از زندگی مشترک دیگران عبرت گرفته‌اید؟ آیا به قدر کافی مسئولیت‌پذیر هستید؟ تا به امروز چند تصمیم مهم برای زندگی‌تان گرفته‌اید؟ نتیجه تصمیمات گذشته‌تان چه بوده است؟ دلایل شکست و موفقیت آنها چه بود؟ چقدر به استقلال فکری و عملی رسیده‌اید؟ آیا خود را توانمند در مقابل مصائب مشکلات زندگی مشترک می‌دانید؟ و... پس از پاسخگویی به سوالاتی از این قبیل، باید با توجه به نوع جواب‌هایتان، آنها را یکی از دو کفه ترازو تقسیم‌بندی کنید، توصیه می‌کنیم برای اجتناب از اشتباهات یا سوگیری‌های رفتاری که شاید به قضاوت نادرست‌تان منجر شود با فردی امین و متعهد این سنجش را انجام دهید. اگر کفه عقل ترازویتان کمی بیش از کفه احساسات‌تان سنگینی کرد و در نتیجه آن، به دیدگاه مساعدی راجع به خودتان دست یافتید، می‌توانید مراحل بعدی سیر ازدواج را طی کنید.

ازدواج تحمیلی هرگز!

به خاطر رضایت و خشنودی والدین، فرار از تنهایی، رهایی از حرف و حدیث اطرافیان، میل بسیار به ازدواج، به‌منظور به‌جا آوردن یک عرف اجتماعی و... هرگز تن به ازدواج تحمیلی ندهید. ممکن است با این ازدواج، امروز آرامش موقت به‌دست آورید و احساس رهایی کنید، اما فردا روز مجبور هستید به‌خاطر هزاران دلیل درست و غلط، زندگی را تحمل کنید که هیچ علاقه‌ای به ادامه آن ندارید. خودتان را دوست داشته باشید و به کمترین‌ها قانع نشوید. تصمیم درست امروز شماست که تعیین می‌کند فردا، از سر اجبار بمانید، بسوزید و بسازید یا از سر علاقه با مسائل و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و برای اصلاح و سامان آن از هیچ تلاشی دریغ نکنید.

تعیین شرایط کنید

پیشنادهای ازدواج‌تان را نمی‌پسندید، به نظرتان هر کدام، یک جایشان می‌لنگد، نگرانید و فکر می‌کنید با قبول ازدواج با هر کدامشان بی‌برو برگرد بدبختی را به جان خریده اید! به‌عنوان پیشنهاد یک راهکار کاربردی را به شما توصیه می‌کنیم، سعی کنید به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در بین دوستان و آشنایان شرایط خودتان را برای ازدواج و همسر ایده‌آل آینده‌تان بیان کنید، بهتر است شرایطتان را مورد به مورد یا به صورت کلی مطرح کنید، به همه اعلام کنید موردی را که واجد این شرایط حداقلی نباشد، نمی‌پذیرید. این اطلاع‌رسانی باعث می‌شود معرف و واسطه‌ها، در معرفی مورد ازدواج به شما، معیارهای‌تان را بررسی کنند و در انتخاب کسانی که می‌خواهند برای شما معرفی کنند، شرایط مورد نظرتان را ملاحظه کرده و هر کسی را به شما معرفی نکنند. البته لازم است رفتار شما هم در تایید سخنان و حرف‌هایتان باشد، به طور مثال، اگر ایمان قوی و توجه به معنویات در همسر آینده‌تان برای شما بسیار مهم است، هرگز نباید رفتاری که با این شرایط متناقض است را انجام دهید، تناقض در کلام و عمل، باعث درماندگی اطرافیان و بی‌اعتمادی و بی‌توجهی آنان به خواسته شما می‌شود.

خواسته‌ها و انتظارات یکدیگر را بشناسید

شما باید بدانید همسر آینده‌تان چه انتظاراتی از خودش و شما دارد. بهتر است در مورد مسائل مهم زندگی صحبت کرده و به توافق برسید. به‌طور مثال باید بدانید:

- در چه شهر و کشوری یا در کدام منطقه زندگی مشترک خود را آغاز خواهید کرد؟
- نظرتان در مورد رابطه‌ها و معاشرت‌های خانوادگی و دوستانه چیست؟
- تعهد هر یک از شما در قبال خانواده و افراد فامیل‌تان چگونه است و در آینده چه تعهداتی نسبت به آنها خواهید داشت و تاثیر این موضوع بر زندگی‌تان چگونه خواهد بود؟
- نظرتان در مورد شغل همسران چیست؟ (به‌خصوص خانم‌ها باید بدانند که نظر همسر احتمالی‌شان در مورد فعالیت‌های خارج از منزل چیست؟)
- زمان بچه‌دار شدن چه مدت پس از ازدواج خواهد بود؟

توصیه می‌کنیم نسبت به کل ماجرا واقع‌بین باشید. تابع احساسات نگردید و به شکل کاملاً منطقی جوانب خواسته‌ها و انتظارات‌تان را بسنجید، اگر جایی قرار است تغییر عقیده بدهید باید به‌طور کاملاً اصولی تبعات آن را بسنجید. حواستان باشد

به صرف این که از فرد مقابل خوش‌تان آمده است، وعده و وعیدی ندهید که فردا روزی نتوانید از عهده انجام آن برآیید. در تداوم یک ازدواج، دوست داشتن و عشق گرچه شرط لازم است اما هرگز کافی نیست؛ پس رویایی نیندیشید، بهتر است با در دست داشتن عقل‌تان، احساس را به مدتی در گوشه قلبتان محبوس کنید تا بنابر مصلحت‌تان بتوانید بهترین تصمیم را بگیرید.

دقیق و سختگیرانه تحقیق کنید

پیش از تصمیم نهایی، حتما مراحل تحقیق دقیق و سختگیرانه را پیگیری کنید و تا شناخت کاملی به دست نیاورده‌اید، از هیچ قاطعیت و جدیتی در این مرحله دریغ نکنید. برای شناخت فرد مورد نظران از هر دو روش مستقیم و غیرمستقیم استفاده کنید. می‌توانید قبل از خواستگاری یا بعد از آن، تحقیقات گسترده‌ای انجام دهید و از هر کسی که می‌تواند اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهد، سوال کنید، قطعا اینجا همان جایی است که باید سماجت به خرج دهید و با چشمان باز حرکت کنید و از هیچ نکته مهم کوچک و بزرگی چشم‌پوشی نکنید. از سوی دیگر، در چارچوب هر دو خانواده و با رعایت موازین اخلاقی، قرار ملاقات‌های بسیاری داشته باشید، قطعا با گفت‌و شنود می‌توانید شناخت‌تان را عمیق‌تر کنید. دیدارهای خانوادگی هم بسیار مهم است از آن غافل نشوید، چه بسا ازدواج، ازدواج خانواده‌هاست، نه ازدواج دو نفر!

50 درصد توافق کافی است

در انتخاب همسر، همه جوانب را بسنجید، فرد مورد نظران را به لحاظ شخصیتی، خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... مورد بررسی قرار دهید، معیارهای او را بشناسید سپس وضعیت خود را با وی مقایسه کنید و با توجه به آن، تصمیم به انتخاب بگیرید. بهتر است ویژگی‌های ایشان را براساس معیارهای خودتان طبقه‌بندی و امتیاز دهید و اگر این مورد را توانستید به موردهای دیگر ازدواج‌تان ترجیح دهید، دیگر جای تردید و دودلی نیست، سریعاً موافقت خود را اعلام کنید. واقع‌بینانه و ایده‌آل است در صورت وجود هماهنگی 50 درصدی پیش بروید، قطعا 50 درصد مابقی را باید با توافق یکدیگر بسازید و سامان دهید. اگر احيانا با انجام این کارها باز هم تصمیم‌گیری و اعتماد برایتان سخت بود، بی‌تردید مراجعه به یک مشاور توانمند تنها راه‌حل شما خواهد بود.

مشاوره الزامی است

برای انتخاب موفق توصیه می‌کنیم از کمک‌های تخصصی مشاورانی که در این زمینه مجرب هستند، نهایت استفاده را ببرید. قطعا آنان با تجارب بالینی متعدد و انجام تست‌های روان‌شناختی مختلف، می‌توانند به شما این اطمینان را بدهند که تا به چه حد این انتخاب به صلاح‌تان است و در ادامه مسیر زندگی، ممکن است با چه مشکلاتی روبه‌رو شوید یا لازم است چه مهارت‌هایی را فرا بگیرید، در چه رفتارهایی تجدیدنظر داشته و اصلاح‌شان کنید و... قطعاً با روشن شدن مسیر آینده زندگی، تصمیم بهتری خواهید گرفت.