



### 3 اصل ازدواج سالم

از مهم ترین تصمیمات و بزرگ ترین دغدغه های جوانان جامعه، ازدواج سالم و موفق است. بیش از 80 درصد مراجعان به مراکز مشاوره، کسانی هستند...

از مهم ترین تصمیمات و بزرگ ترین دغدغه های جوانان جامعه، ازدواج سالم و موفق است. بیش از 80 درصد مراجعان به مراکز مشاوره، کسانی هستند که به دلیل اختلافات زندگی مشترک یا مسائلی مربوط به اختلالات زناشویی مراجعه می کنند. پیش نیازها و اصولی که پایه های زندگی مشترک را تشکیل می دهند، کاملاً شناخته شده و حاصل مطالعه و مشاهده هزاران نمونه مختلف از زندگی مشترک زوج هاست.

به گزارش سلامت نیوز، سید حامد قدسی، روان شناس در روزنامه خراسان نوشت: اصولی که می توان آن ها را فارغ از جغرافیایی که افراد در آن زندگی می کنند به تمامی جوان های آماده ازدواج و زوج های جوان تعمیم داد. اصولی که شاید بارها و بارها آن ها را شنیده اید ولی اهمیت آن ها آن قدر زیاد است که همچنان نیاز به تکرارشان احساس می شود تا یادمان نرود انتخاب همسر و ازدواج اگر مهم ترین اتفاق زندگی نباشد بی شک یکی از مهم ترین آن هاست.

#### 3 اصل و 10 شرط وابسته

زندگی مشترک اگر سالم باشد موجب رشد، پیشرفت و شادابی زن و شوهر می شود در غیر این صورت، موجب بروز آسیب های مخرب روانی، اقتصادی و عاطفی برای آن ها می شود. زندگی مشترک سالم دارای 3 اصل مهم «انتخاب سالم»، «ایجاد پی و شالوده مستحکم» و «حفاظت و تلاش برای حفظ زندگی مشترک» و 10 شرط مربوط به این اصول است.

#### اصل انتخاب سالم

انتخاب در نظر پروفیسور «خدییوی زند» باید آگاهانه، آزادانه و خودخواسته باشد. انتخاب آگاهانه بدین معنی است که از روی آگاهی و سلامت روانی باشد. ممکن است ما به دلیل اختلالات روان شناختی نتوانیم انتخابی بکنیم که نیازهای واقعی ما را برآورده کند. اختلالات روان شناختی می تواند آگاهی ما را مختل کند و مانع از انتخاب های سالم شود. از طرفی فقدان آگاهی می تواند زمینه ساز آسیب های روانی و انتخاب های نادرست برای ما باشد. در نتیجه، آگاهی به معنای داشتن شناخت و دانش و اطلاعات صحیح است. انتخاب آزادانه و خودخواسته یعنی این که ما کاملاً آزادانه خودمان برای خود انتخاب کنیم و در این انتخاب کاملاً آزاد باشیم. آزادی در دو بعد است: «آزادی درونی» و «آزادی بیرونی». «آزادی بیرونی» به معنی آزاد بودن از تحمیل افکار و عقاید و انتخاب دیگران برای ما و «آزادی درونی» به معنی آزادی از افکاری است که ما را به اسارت خویش در آورده است. ممکن است پس از چندین جلسه مشاوره به این نتیجه برسید که در زندگی افکاری داشته اید که این افکار آزادی شما را برای انتخاب های سالم گرفته بوده است. در سنت ازدواج پس از شناخت خویش و نیازها و خواسته های طبیعی و به حق خود به خصوص با کمک گرفتن از روان شناس و مشاور ازدواج، می توانید آزادانه تر برای انتخاب همسر خویش تصمیم بگیرید.

#### اولین گام: انتخاب آگاهانه

اولین گام برای یافتن همسر مناسب، توجه به فرد یا افرادی است که بتوانید به آن ها به عنوان همسر آینده خویش آگاهانه و آزادانه فکر کنید. ممکن است خواستگارهایی داشته باشید یا به خواستگاری هایی رفته باشید یا در بین همکارانتان یا همکلاسی های خود، فرد یا افرادی را مد نظر داشته باشید که وی را به عنوان همسر آینده خویش مناسب تر یافته اید؛ ولی لازم می دانید بیشتر درباره او تحقیقاتی انجام دهید. شما این افراد را با توجه به معیارهای ذهنی خویش انتخاب کرده اید و با فردی ازدواج خواهید کرد که بیشتر از دیگران به ملاک ها و خواسته های شما نزدیک باشد. پس معیارهای سالم خویش را حفظ و با کمک مشاور پیش از ازدواج، معیارهای ناسالم را شناسایی و آن ها را حذف کنید.

#### دومین گام: تلاش برای شناخت

دومین گام، شناخت است و برای به دست آوردن این شناخت به زمان نیاز دارید. در گذشته شناخت خواستگار بیشتر با تحقیقات محلی و پرس و جو کردن از همسایگان و همکاران فرد مورد نظر بود. هرچند معمولاً این تحقیقات لازم هستند؛ اما 100 درصد قطعی نیست زیرا همسایگان و آشنایان ممکن است ایرادات فرد را نادیده بگیرند یا ممکن است در ایراد گرفتن زیاده روی کنند. بهترین شناخت و بهترین تحقیق و پژوهش درباره فرد مطرح شده، مشخص کردن زمان و گرفتن مهلت و

مدتی از او و خانواده اش برای آشنایی بیشتر در جلسات خواستگاری است تا بتوانید درباره بسیاری از نیازها و خواسته ها و افکار و ایده های خود سخن بگویید و وی را بسنجید و بررسی کنید. باید اعلام کنید که ممکن است پس از این زمان مشخص شده و صحبت در جلسات خواستگاری، یکدیگر را مناسب نیابید و از این بابت از شما دچار کدورت یا ناراحتی نشوند. در این مدت تلاش کنید تا هیجانات و احساسات خود را کنترل کنید و با دید باز به بررسی و تفکر درباره شناخت او بپردازید. همچنین تلاش کنید خود را نیز صادقانه به طرف مقابل معرفی کنید و با حذف واقعیت های زندگی تان وی را گمراه نکنید.

#### اصل موفق ساختن زندگی مشترک قبل از ازدواج

هر ساختمانی وقتی ساخته می شود ابتدا با پی ریزی و بتن ریزی شروع می شود. ساختمان مستحکم، پی و بتن مستحکم و مقاومی دارد. ساختمان زندگی مشترک نیز نیاز شدید به پی ریزی و فنداسیون دارد و در صورتی که این فنداسیون مناسب نباشد، احتمال ریزش آن بنا فراوان است. پی ریزی زندگی مشترک پیش از ازدواج انجام می شود. فرصتی که زن و مرد برای شناخت احساسات و درک خود و یکدیگر دارند و در این زمان به توافق هایی می رسند و متوجه می شوند از خودشان و از طرف مقابل و از ازدواج چه انتظاری دارند، خواسته ها و تمایلات خود و دیگری را درک می کنند و خود را برای یک رابطه جدی و بزرگ ترین واقعه زندگی شان آماده می کنند که این نوعی فنداسیون و بتن ریزی در یک رابطه زناشویی است.

#### اصل کوشش بعد از ازدواج

این تصور که با یک انتخاب مناسب همه مراحل داشتن یک زندگی مشترک موفق را پیموده اید، باطل است چراکه پس از ازدواج تغییرات فراوانی در رابطه زن و شوهرها اتفاق می افتد. ممکن است توقعات از یکدیگر افزایش یابد و اگر رابطه آنان فنداسیون مناسبی نداشته باشد، متوجه می شوند آن چه از همسرشان دیده اند با واقعیت متفاوت است. بسیاری از زوج ها پس از ازدواج به کنترل کردن های شدید می پردازند که خود آسیب بسیار زیادی به رابطه آنان می زند و از عشق آنان می کاهد. روزهای ابتدایی زندگی مشترک زمانی است که زن و شوهر، نهال رابطه زناشویی را کاشته اند و باید برای نگهداری از این نهال کوچک تمام تلاش خویش را بکنند.