



ازدواج موفق



تهیه کننده:

لیلا فوارق. ناهید محمودی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی

یکی از مهمترین انتخاب های زندگی، انتخاب همسر آینده می باشد فردی که بتوانیم زندگی خود را با او به اشتراک بگذاریم. نکات زیر می تواند ما را در این امر مهم یاری دهد.

معیارهای ازدواج موفق:

۱- **شخصیت:** شخصی را برای همسر بودن انتخاب کنید که دارای شخصیتی چون شخصیت خودتان باشد. مثلاً پسری که شوخ طبع و بلند پرواز است، اگر با دختری جدی و کوتاه بین باشد زندگی چندان جالبی را نخواهند داشت.

۲- هوش:

اگر شما هوشی داشته باشید که تقریباً همه چیز را متوجه می شوید و همسران خیلی چیزها را متوجه نشود و بالعکس، چیزهایی را متوجه شود و بگوید که شما از آن سر در نیاورید، مشکل ساز است. مثلاً یک پسر دیپلمه با یک دختری که در المپیاد قبول شده ازدواج کند.

- منشی (رفتار و صداقت فرد):

همسری را برای خود انتخاب کنید که دارای صداقت باشد. برای شما قابل اعتماد باشد. اگر شما چند روز او را به حال خود رها کردید، مطمئن باشید که او هنوز هم خاطر خواهان است. معمولاً در روزهای اول زندگی بحث دوست داشتن مطرح است. و وقتی چند صبحی می گذرد، انسانها جدیت

خود را بروز داده و ذات خود را نشان می دهند. پس تصمیم بگیرید اگر به کسی گفتید: دوستش دارید تا آخرین لحظه به گفته خود پای بند باشید تا بتوانید هم برای خود و هم برای همسر خود و هم برای دیگران قابل اعتماد باشید.

۴- ارزشهای مشترک:

شما اصلاً فوتبال دوست ندارید و یا آن را بیهوده می دانید در حالیکه همسر شما باید از تمامی نتایج مسابقات فوتبالی آگاه باشد و مواردی از این قبیل.

۵- مذهب:

شما اهل نماز شب باشید ولی همسر شما نه اینکه نمازهایش قضا می شود بلکه به آنها به دید کارهای بیهوده می نگرد.

۶- خانواده طُرف مقابله از

نظر **اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و تحصیلات** باید با خانواده شما تقریباً در یک سطح باشند.

اقتصادی:

شما در زمان بچگی و الان در خانواده متوسطی بزرگ شده اید و کمتر به رستوران رفته اید ولی همسر شما در خانواده مرفهی بزرگ شده و اصلاً نمی داند غذای خانگی چیست.

اجتماعی:

مردم محله شما، خانواده شما را در محله بنام حاج احمد می شناسند ولی اگر در محله همسران بروید و از خانواده آنها در محله پرس و جو کنید آنها را با نام مستعار نادرستی می شناسند.

فرهنگی: شما در خانواده ای بزرگ شده اید که در طول عمرتان حتی یک ناسزا نشنیده اید ولی همسران در خانواده ای بزرگ شده است که همدیگر را با القاب نادرست صدا می زنند .

تحصیلاتی: شما در خانواده ای هستید که پدر ، مادر دیپلم ، خواهر و برادر همه لیسانس ولی همسران در خانواده ای است که همه دیپلمند و خودش فوق دیپلم می باشد.

۷- وضع ظاهر: همیشه کسی را برای خودتان انتخاب کنید که از نظر وضع ظاهر با شما سازگار باشد. مثلاً یک پسر با تیپ امروزی بهتر است با دختری ازدواج کند تا تیپ وی با تیپ آقا پسر سازگار باشد.

۸- اهداف یک سویه:

مثلاً یکی از اهداف شما این است که دور دنیا را بگردید ولی همسر شما اصلاً از چنین گردش هایی خوشش نمی آید که هیچ بلکه حوصله ندارد تا پارک محله شان هم برود.

۹- فرزند داری:

مثلاً شما آرزوی یه پسر کاکل زری دارید در حالیکه همسر شما می گوید تا ۵۹ سالگی نمی خوهه بچه دار شود!!!

۱۰- خود بودن:

افراد زیر خودشان نیستند:

۱- به آینده بدبین است.

۲- شخصیت دیگران برایش معنا و مفهومی ندارد.

۳- اهل مد و جدید بودن و دکور است و اصلاً علایق خودش را مد نظر قرار نمی دهد.

۱۱- مثبت بودن:

از طرف مقابل پرسید: "نظرت راجع به آینده چی هست ببینید چه جوابی می دهد". به عنوان مثال اگر اهل منفی بافی است، این خود یک زنگ خطر به حساب می آید.

۱۲- تعهد به رشد شخصی:

منظور از تعهد، تعهد داشتن در قبال ازدواج است. تعهد در الف) رشد شخصی ب) ارتباطات ج) آینده

الف) رشد شخصی: بعضی ها فکرشان این است که با ازدواج دیگر نمی توان درس خواند! نمی توان از لحاظ علمی رشد کرد! و حتی بعضی ها متأسفانه ازدواج را یک نوع مرگ برای خود تعبیر کرده اند، در حالیکه ازدواج می تواند، تولدی دوباره باشد. اگر شما باورتان این باشد که با ازدواج کردن محدود تر می شوید، مطمئن باشید که همسری نصیبتان می شود که واقعاً شما را محدود می کند، چراکه شما به آنچه می اندیشید تبدیل می شوید.

ب) ارتباطات: باید زوجین قبل از ازدواج راجع به ارتباط با خویشان خود به گفتگو بشینند، و باورهای خود را راجع به مادر شوهر، مادر زن، خواهر شوهر و هر گونه ارتباطی که دارند به اشتراک بگذارند.

ج) آینده: باید تعهد بدهید که آینده یکدیگر را تضمین کنید. چرا که آینده هر دوی شما در گرو پشتیبانی هردوتان از یکدیگر است.

۱۳- سن: بهتر است که مرد بزرگتر از زن باشد به طوری که هر دو یکدیگر را درک کنند. (ترجیحاً ۳ تا ۷ سال) زیرا زنان زودتر از مردان به بلوغ فکری و جنسی می رسند شما می توانید یک دختر ۱۵ ساله رو با یک پسر ۱۵ ساله مقایسه کنید تا این امر برایتان بیشتر روشن شود، یک پسر ۱۵ ساله شاید هنوز معنای درستی از ازدواج و خیلی چیزها برایش قابل درک نباشد ولی یک دختر ۱۵ ساله کاملاً برای ازدواج آماده است.

۱۴- انسجام شخصیت: متکی بودن به نفس و انجام درست کارها

مثال (مردی دارای انسجام شخصیت است، او مقید به انجام کارهای دینی و مذهبی و سایر کارهای زندگی اش است. حال با زنی ازدواج می کند که فاقد این خصوصیت است و مقید به کاری نیست. مرد صبح زود از خواب بیدار می شود برای نماز و شروع روزی دیگر، ولی زن نه به نمازش اهمیتی می دهد بلکه علاوه بر این هر روز تا دیر وقت می خوابد.

۱۵- معنویت: در زندگی خود تصمیم بگیرید که همسری را برای خودتان انتخاب کنید که از لحاظ معنوی قوی باشد. یعنی دارای ایمان قوی باشد. چراکه تجربه نشان داده است

که اگر دختر و پسر دارای ایمان قوی باشند، در خیلی از مسائل می توانند با هم کنار بیایند.

مزایای ازدواج موفق برای کودکان و نوجوانان

آن خانواده : تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که در آغوش گرم خانواده بزرگ می شوند برتری های بیشتر ی نسبت به سایرین دارند . از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد :

احتمال ورود آنها به مدارج بالاتر علمی بیشتر است ، از نظر آکادمیک بچه های موفق تری هستند از نظر جسمی سالم تر هستند. از نظر عاطفی سالم تر هستند، ناآرامی های کمتری را در مدرسه از خود نشان می دهند، احتمال کمتری وجود دارد که قربانی سوء استفاده جنسی شوند و کمتر از الکل و مواد مخدر استفاده می کنند، کمتر مرتکب جنایت می شوند، ارتباط بهتری با پدر و مادر خود دارند، وقتی ازدواج کردند ، احتمال طلاق کمتر است.

مزایای ازدواج سالم برای خانم ها: تحقیقات نشان می

دهد که خانم هایی که در یک ازدواج سالم هستند

نسبت به خانم هایی که در ازدواج نا موفق هستند مزایای بیشتری دارند ازجمله: از ارتباط خود راضی هستند، از نظر احساسی سالم تر هستند، کمتر قربانی خشونت، سوء استفاده های جنسی و یا سایر جرم ها می شوند. از الکل و مواد مخدر استفاده نمی کنند، با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار می کنند، از نظر جسمانی سالم تر هستند.

مزایای ازدواج سالم برای مردها: تحقیقات مزایای

بسیار زیادی را در مورد مردانی که در یک ازدواج سالم هستند نسبت به سایر آقایان پیدا کرده است به نمونه زیر توجه کنید : دستمزد بالا، ریسک کمتر در روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی ، داشتن ارتباط بهتر با فرزندان ، احتمال کمتر به ارتکاب به جرم و جنایت و خودکشی.

پیشنهاد ازدواج را چگونه مطرح کنیم : این نکات را

هنگام دادن پیشنهاد ازدواج مد نظر قرار دهید تا شانس موفقیت شما افزایش یابد

قبل از هر چیز از خودتان پرسید واقعا آماده ازدواج هستید؟

می دانید از ازدواج چه می خواهید؟ آیا این فرد کسی است

که دوست داشته باشید برای همه عمر او را مقابل خود ببینید؟
پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج دهید درباره اهداف خود فکر کنید و با او صحبت کنید.

ببینید آیا اهداف مشترکی دارید یا صرفا چون از او خوشتان می آید و دلتان می خواهد مدت بیشتری او را ببینید، دارید به او پیشنهاد ازدواج می دهید. در واقع آیا ازدواج برای شما به معنی مجوزی برای بیشتر دیدن کسی است که دوستش دارید یا می خواهید ادامه زندگیتان، اهدافتان و سنگ بنای بقیه زندگیتان را با او بچینید؟

ازدواج چیزی نیست که بخواهید بخاطر انگیزه های آنی وارد آن شوید. نباید فکر کنید چون او خیلی زیباست، چون خواستگاران زیادی دارد یا چون ممکن است به زودی فکر رفتن از ایران به سر او بزند، باید سریع وارد عمل شوید و به خواستگاری او بروید. باید ارزش های شما با ارزش های همسران یکسان باشد. اگر در مورد فردی که می خواهید با او ازدواج کنید تردید دارید، بهتر است بیشتر برای شناخت او وقت بگذارید و از یک مشاور مجرب کمک بگیرید.

از قبل آماده کنید که چه باید به او بگویید. پراکنده گویی نکنید و خیلی راحت با یک مقدمه کوتاه، سر اصل موضوع بروید. به او بگویید چرا به فکر ازدواج با او افتاده اید و چه نقاط مثبتی در او دیده اید. خودتان را معرفی کنید و به او بگویید آمادگی دارید به سوالات او صادقانه پاسخ دهید. مراقب باشید در گفتن محسنات خود زیاده روی نکنید وگرنه او را فراری خواهید داد.

انتظار نه شنیدن را داشته باشید. ممکن است او به هر دلیلی شما را نپسندد یا فکر کند آینده مشترکی با شما نخواهد داشت. بنابراین تحمل و ظرفیت پذیرش آن را در خود ایجاد کنید و محترمانه به او حق انتخاب بدهید.