

نکات و دانستی‌های مهم قبل از ازدواج

سه عامل مهم افراد را به طرف ازدواج و تشکیل خانواده سوق می‌دهد: نیاز اقتصادی، میل به فرزند و عشق.

میل به فرزند که همان علاقمندی به بقای نسل و حفظ نوع می‌باشد، عشق یا لذت جنسی یا نیازهای اقتصادی به عنوان مقدمات وصول به این هدفند. بنا بر نظریه کینک، جامعه شناس آمریکایی، از لحاظ جهان شناسی، وظیفه خانواده (زن و مرد) تنها امتداد نسل است و نیازهای اقتصادی یا شهوانی به عنوان مقدمه‌ای برای رسیدن به این هدف بزرگند.

زمان مناسب برای ازدواج

فهمیدن این که چه زمانی وقت ازدواج شماست کار ساده‌ای است: هر وقت از تنهایی خسته شدید و آمادگی پیدا کردید. اما این که بدانید انگیزه ازدواج تان واقعی است یا صرفاً به خاطر فشار دیگران یا رودربایستی ازدواج می‌کنید، مساله مهمی است.

خودتان را تنها نمی‌بینید

وقتی به سال‌های آینده زندگی تان فکر می‌کنید و برای آینده تان برنامه می‌ریزید، در رویاهایی که می‌سازید مرد/ زن زندگی تان را هم کنار خودتان تصور می‌کنید. برای شمایی که آماده ازدواج هستید، همه چیز در سایه کسی که قرار است در کنارتان باشد، تعریف می‌شود و برنامه ریزی بدون در نظر گرفتن خواسته‌ها و محدودیت‌های او، معنایی ندارد.

از تنهایی تان می‌گذرید

برای شمایی که حالا بیشتر از همیشه آماده ساختن زندگی مشترک هستید، تلاش برای تنها بودن و خلوت کردن با خود، جایش را به میل کنار کسی بودن می‌دهد. اگر هنوز برای ازدواج کردن آماده نباشید، تنهایی برای تان حتی از بودن با او هم ارزشمندتر خواهد شد و به بهانه اینکه به فرصتی برای خلوت کردن با خود نیاز دارید، از بودن در کنار او طفره خواهید رفت.

پرونده‌های گذشته را بسته اید

شاید سابقه شکست‌های عاشقانه‌ای را در کارنامه داشته باشید، اما اگر بی آنکه متوجه شده باشید، چند وقتی است به خاطر شکست‌های قدیمی تان عذاب نمی‌کشید، یعنی برای شروع یک رابطه جدید آماده اید.

می‌خواهید بهتر از همیشه باشید

ساختن یک زندگی خوب به شما برای تغییر انگیزه می‌دهد و از شما آدم بهتری می‌سازد. اگر آماده ازدواج باشید، با تمام توان تان برای برطرف کردن ضعف‌های تان تلاش خواهید کرد و حتی برای ساختن زندگی‌ای آرام‌تر و مرفه‌تر بیشتر از همیشه انرژی خواهید گذاشت. حتی اگر مال دنیا برای تان چندان ارزشی نداشته باشد، برای یک شروع بهتر بیشتر از همیشه کار خواهید کرد و از خواسته‌هایی که پیش از این به راحتی برآورده شان می‌کردید، خواهید گذشت تا به اندازه کافی برای ساختن زندگی تازه پس انداز داشته باشید. کار کردن بیشتر دیگر شما را عذاب نخواهد داد و به پس انداز نه به چشم محروم کردن خود از خواسته‌های تان، بلکه به عنوان تلاش برای هموار کردن جاده‌ای که با همسر آینده تان قرار است از آن بگذرید، نگاه خواهید کرد.

□

مهم نیست که تا امروز به بچه دار شدن علاقه داشته اید یا نه و مهم نیست اگر تا امروز حتی یک نوزاد را هم در آغوش نگرفته باشید. اگر فکر ازدواج در ذهن تان حک شده باشد، از امروز بیشتر از قبل به مادر/ پدر شدن فکر خواهید کرد.

مدیر مرکز مشاوره حال خوب

دکتر کبری درویش

مشاوره:

(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

درمان:

(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

روان سنجی:

(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸

☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

قزوین، خیابان شهید بابایی
مقابل دادگستری قزوین

میخواهید مادر/ پدر شوید

شروع ازدواج و رهایی از تنهایی

می‌توانید اعتماد کنید

زمانی که قدرت اعتماد کردن به دیگران را پیدا کرده اید، یعنی آماده ازدواج هستید و دوست دارید به کسی اعتماد و اتکا داشته باشید.

نمی‌ترسید

شما می‌دانید ساختن یک زندگی تازه کار آسانی نیست و قطعا چالشها و سختیهای زیادی را همراه می‌آورد، با این وجود آنقدر برای ساختن یک زندگی مشترک دلیل دارید که از سختیها نترسید و آینده را مبهم و حتی وحشت آور تصور نکنید. این به معنای آن نیست که نگرانی نسبت به آینده ندارید. حتی گرفتن تصمیمی که به درست بودنش ایمان دارید هم می‌تواند نگران کننده باشد.

قبل از ازدواج، این سوالات را از خود بپرسید:

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 پرسش کنید:

هدف اصلی من از ازدواج چیست؟

زوج بودن به چه معناست؟

معیارهای انتخاب من کدامند؟

همسر ایده آل من چه ویژگی‌های را باید دارا باشد و بهتر است چه ویژگی‌هایی را نداشته باشد؟

چقدر از ویژگی‌های جنس مخالفم اطلاعات دارم؟

چقدر همسر داری 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؟

انتظارات من از زندگی مشترک چیست؟

آیا من برای ازدواج آماده‌ام؟

وقتی به سوالات فوق پاسخ دادید، زمانی را برای علت دوست داشتن چیزهایی که فکر می‌کنید، به آن‌ها علاقه مندید و یا گمان می‌کنید لازم است اطلاعات تان را راجع به آن‌ها بالا ببرید و یا آن‌ها که آن‌ها را در خزانه رفتاری و تفکری خود تقویت و یا حذف نمائید، 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؟ به راستی نیاز واقعی شما به ازدواج برای چیست؟ آیا برای رضایت شخصی است، محبوبیت و یا به جا آوردن عرف اجتماعی؟

سن مناسب برای ازدواج چه زمانی می‌باشد؟

اولین عامل شروع هر زندگی مشترک وجود بلوغ جسمی و جنسی و بلوغ عقلی و فکری است و افراد خواهان ازدواج باید به سنی برسند که بتوانند صمیمیت عاطفی و جنسی را در یک رابطه مبتنی بر تعهد تجربه کنند.



برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریباً کامل می‌شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می‌کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می‌افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی نوجوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است. به همین جهت، متخصصان سن مناسب ازدواج را برای دختران ۱۸ تا ۲۴ سال و برای پسران ۲۴ تا ۲۸ سال توصیه می‌کنند. معمولاً اختلاف سن ۲ تا ۶ سال بین دختر و پسر برای ازدواج توصیه می‌شود. در صورت داشتن ازدواج زودهنگام، بهتر است داشتن فرزند تا پس از ۲۰ سالگی به تعویق بیفتد. برای این منظور لازم است که زوجین با روش‌های صحیح تنظیم خانواده آشنا باشند.

معیارهای یک ازدواج موفق چیست؟

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می‌تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می‌بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی‌ترین معیار انتخاب همسر شناخته می‌شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگی‌های ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است.