شما هم حسرت دوران مجردی را می خورید؟

دکتر نصیرزاده، روان شناس بالینی: پس از تمام شدن دست و جیغ و کل زدن و بازگشت عروس و داماد از ماه عسل، زندگی واقعی شروع می شود. زندگی که معمولا شبیه خیال پردازی‌ها و قصه‌ها نیست؛ مسئولیت ها و چالش های خاص خود را دارد و سازگارشدن اساسی می خواهد. این مسائل در کنار متفاوت بودن زندگی متاهلی و مجردی، گاهی باعث می شود زوج ها با حسرت به مجردها نگاه کنند و به خود بگویند کاش به این زودی‌ها تن به ازدواج نداده بودند و بیشتر مجردی کرده بودند. این نگاه پر از حسرت، وقتی عمیق تر و پررنگ تر است که زن یا شوهر معتقد باشند هول شده اند و زود ازدواج کرده اند و یا مجردی نکرده، متاهل شده اند. اگر شما یکی از زوج هایی هستید که چنین احساسی را در مورد خود و زندگی مشترکتان دارید، در این مطلب می‌خواهیم به شما در مورد علل، اشتباهات و راه حل کنار آمدن با آن بگوییم. تقریبا همه افرادی که ازدواج کرده، دوران مجردی و متاهلی را با هم مقایسه می‌کنند و معمولا دوران مجردی خود را با تفریحات، لذت‌ها و آزادی های بیشتر به یاد می‌آورند؛ اما همه، حتی آن هایی که خیلی زود ازدواج کرده‌اند، لزوما احساس نمی‌کنند که مجردی نکرده، متاهل شده‌اند. در ادامه به دلایل تجربه این احساس می‌پردازیم.

برای ازدواج آماده نبوده اید

گاهی وقتی ازدواج کرده اید که هنوز نمی‌دانستید چه کسی هستید و از زندگی خود چه چیزی می خواهید. شما پیش از ازدواج، مسئولیت زیادی نداشته اید، طبعا ازدواج کردن که با آغاز مسئولیت های زیادی همچون پرداخت هزینه‌هایی مثل اجاره خانه و خرید مایحتاج زندگی، انجام وظایف مربوط به خانه داری همچون پختن شام، شستن لباس ها و البته شرکت در مهمانی هایی که در دوران مجردی، اجباری برای شرکت در آن‌ها نبود، همراه است، و این ها می تواند شما را به یاد دوران بی دغدغه مجردی تان بیاندازد.

انگیزه شما برای ازدواج مناسب نبوده است

وقتی شما به دلایلی همچون نظارت ها و سختگیری های والدین، اختلاف ها و تنش های بین والدین و اعضای خانواده، تصمیم به ازدواج گرفته اید، یا تنها به دلیل ترس از این که ممکن است بهتر از این فرد پیدا نکنید، تن به ازدواج داده‌اید، یا وقتی رویای ازدواج در سن خاصی دارید و چون خالی بودن صفحه دوم شناسنامه تان آزارتان می داد، خواستید حتما ازدواج کنید؛ ممکن است شما به خودتان بگویید کاش برای ازدواج عجله نکرده بودم.

شما دوستان مجردتان را می بینید و خود را با آن ها مقایسه می کنید

از نظر شما آن ها زندگی هیجان انگیزتر، دغدغه ها و نگرانی های کمتر، علاقه مندان، طرفداران و دوستان بیشتر، آزادی، اوقات فراغت، خوش گذرانی ها و تفریحات جذاب تر، پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی بزرگ تر، قدرت و اختیار تصمیم‌گیری بالاتری دارند. شما با خود فکر می کنید دوستان مجردتان دنیا را تکان می دهند.

۱ - بپذیرید که دوران مجردی تمام شده است و با آن خداحافظی کنید

شاید حق با شما باشد، شما خیلی زود و بدون آن که معنای زندگی مشترک را بدانید ازدواج کرده‌اید، اما وقتی مسئولیتی مثل ازدواج را می‌پذیرید، نمی توانید بین راه پشیمان شوید. به قول معروف ازدواج لباس خریدن نیست که شما وقتی از آن خسته شدید، کنارش بگذارید. حتی اگر دوران مجردی؛ آن طور که شما تصور می کنید دوران شاد و بی دغدغه ای باشد، به هر حال شما آن را پشت سر گذاشته اید. پذیرفتن آن که زندگی تان وارد مرحله جدیدی شده است، اولین گام برای کنار آمدن با احساسی است که نسبت به متاهل بودن خود دارید. پس بپذیرید که دوران رفیق‌بازی، شیطنت های جوانی، از رابطه‌ای به رابطه دیگر رفتن و توجه نشان دادن یا جلب توجه کردن برای جنس مقابل، پایان یافته است.

۲ - نگرش خود را اصلاح کنید

گاهی نگرش شما به زندگی مجردی و متاهلی نیاز به اصلاح شدن دارد. معمولا وقتی افراد متاهل هستند، فکر می کنند مجردها با آزادی و استقلالی که دارند، تنها به خوش گذرانی و لذت بردن از زندگی مشغول اند و یا به دلیل وقت و فراغت بیشتری که دارند، در حال طی کردن بدون توقف پله های ترقی هستند. واقعیت این است که این موضوع بیشتر به خیال بافی شبیه است تا واقعیت. از سوی دیگر زندگی متاهلی هم از مزایا و لذت های خاص خود برخوردار است؛ به عنوان مثال متاهل بودن با احساس تعلق داشتن و امنیت و صمیمیت بیشتری همراه است. شما با ازدواج به عنوان یک بزرگسال بالغ و پخته پذیرفته می شوید، و ضمن این که صاحب خانه و زندگی می شوید، رابطه جنسی سالم تری خواهید داشت. بنابراین متاهل بودن به معنای آن نیست که دنیا برای شما پایان یافته است. علاوه بر این، زوجین راضی از ازدواج خود وقتی بعد از چند سال به داشته های خود نگاه می کنند، از مجردی نکردن خود پشیمان نیستند. آن ها به آرامشی که در کنار همسر و فرزندان خود داشته اند می اندیشند و از این که بهترین و پرانرژی‌ترین روزهای زندگی‌شان را صرف سرمایه گذاری برای بهترین روابط خود و زندگی خود کرده‌اند، خوشحال اند.

برای برآورده کردن خواسته هایتان با همسرتان به توافق برسید

درست است که شما ازدواج کرده اید، اما هنوز می توانید برخی از تفریحات دوران مجردی خود را داشته باشید. بسیاری از تفریحات دوران مجردی شما با همسرتان قابل انجام است. این روش را امتحان کنید، ضمن این که شما و همسرتان می‌توانید برای گذراندن زمان هایی با دوستانتان و سایر فعالیت ها و لذت هایی که در دوران مجردی داشتید به توافق برسید. این که شما نباید هیچ تفریح، لذت و لحظه خوبی بدون همسرتان داشته باشید، یک باور اشتباه است. شما و همسرتان می‌توانید گاهی بدون حضور دیگری همان طور که دوست دارید زندگی کنید و لذت ببرید. اما توجه داشته باشید که این امر نباید همیشگی و یا بیشتر اوقات شما و همسرتان را در بر گیرد به گونه ای که به نظر برسد شما و همسرتان با هم در یک خانه هستید؛ نه این که با هم زندگی کنید.

خیانت ممنوع

توجه داشته باشید که شروع یک رابطه موازی به هر شکل و در هر سطحی خط قرمز ازدواج است. این که شما بعد از ازدواجتان افراد دیگری را ببینید که شما از آن ها خوشتان بیاید، چیز عجیبی نیست اما یکی از ابعاد مهم ازدواج تعهد داشتن نسبت به همسرتان است. تلاش برای جلب توجه و توجه نشان دادن به جنس مقابل حتی اگر به صورت نگاه کردن و یا لبخند زدن باشد، می‌تواند همسر شما را آزار دهد.

مثبت‌اندیش باشید

چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت‌اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد. هیچگاه مشکلات و سختیهای زندگی تان را لعن و نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید.

به طورکلی مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. شما نباید اجازه دهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند. با این کار شما می‌توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت کنید.

راه هایی برای رسیدن به مثبت نگری

روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می‌تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم هایی که در استرس و ناامیدی به سر می برند، به اضطراب و افسردگی‌شان منجر خواهد شد. در ادامه، توصیه‌هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می‌شود. اگر شما بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت‌هایی می یابید، به قول روانشناسان؛ "بیش از اندازه متفکر" هستید و این طرز فکر می تواند به سلامتی شما آسیب شدید برساند.

سرِ خود را درون برف پنهان نکنید

نخستین گام برای حل مشکل، قبول آن است. اگر احساس می کنید که نمی توانید ذهن خود را نسبت به افکار بیش از اندازه کنترل کنید و این موضوع در کاهش شادی، تصمیم گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما تاثیر گذار است پس بپذیرید که مشکل دارید. اگر هر زمانی که اتفاق بدی می افتد، خود را در دام افسردگی و منفی گرایی می بینید، شما مشکل دارید. انکار مشکل و سرِ خود را درون برف پنهان کردن منجر به وضعیت بدتر شما خواهد شد.

خود را ببخشید

هنگامی که پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید، خود را ببخشید زیرا مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. خانم دکتر روانشناس «سوزان نولن-هوکسما» کارشناس برجسته در این زمینه، می گوید: "مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می شود.

نفس بکشید

اولین و ساده ترین کاری که انسان در این مواقع می تواند انجام دهد، کنترل تنفس است. تنفس به شما آرامش می بخشد و شما را به زمان حال و طبیعت پیرامونتان مرتبط می سازد. این موضوع بسیار ساده به نظر می رسد ولی هنگامی که ذهن ما شروع به تفکر منفی می کند، ما به نوعی جنون کشیده می شویم که کنترل آن نیز مشکل است ولی باید بدانیم که در این هنگام ما به آرامش ذهنی و بدنی نیازمندیم.

صحبت نکنید

بسیاری از کسانی که بیش از حد تفکر می‌کنند، به ویژه خانم ها در هنگام استرس و نگرانی، نمی‌توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند. در مواقع نادری ممکن است که صحبت کردن در مورد نگرانی ها به شما کمک کند ولی در بیشتر اوقات باعث بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود. اگر واقعا احساس نیاز به بیان مسائل خود دارید، می توانید آنها را بنویسید و به وسیله ذهن آگاه خود آنها را تجزیه و تحلیل و در نتیجه روشن نمایید. در بیشتر مواقع، هنگامی که آنها را می‌خوانید، متوجه می شوید که بیشتر نگرانی ها و افکار منفی شما بی مورد است.

خودتان را مشغول کنید

شما اکنون می دانید که بدن و ذهن خود را به وسیله کنترل تنفس و کمتر صحبت کردن چگونه آرام نگاه دارید ولی گاهی انرژی درونی بدن شما باید به گونه ای تخلیه شود که در این موارد یک پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی های ورزشی، شنا و یا دویدن می تواند مفید باشد.

افکار ما واقعیت را می سازد

همان طور که در بالاتر ذکر شد ما هیچ گونه کنترلی بر آشکار شدن و چگونگی وقایع زندگی خود نداریم، حداقل بخشی از ذهن خودآگاه ما تنها توانایی دیکته کردن برخی وقایع را دارد و این افکار ماست که با شکل دادن انرژی برای ما ایجاد واقعیت می کند. بنا به قانون جذب؛ ما هر چه بیشتر در مورد چیزی نگران باشیم، همان نتایج نگران‌کننده را به سوی خودمان جذب می کنیم.

ما باید نسبت به افکار خود آگاهی بیشتری داشته باشیم زیرا که افکار ما دارای قدرت بیش از اندازه ای است که حتی نمی‌توانید فکرش را بکنید. اگر نگران از دست دادن شغلتان باشید، با این نگرانی؛ احتمال اخراج خود را بیشتر می کنید.

چند تکنیک ساده

با انجام چند تکنیک ساده، مثبت اندیشی را در خود تقویت کنید زیرا این افکار ما هستند که می‌توانند زندگی ما را دگرگون سازند. اگرچه وقتی اتفاق ناگواری برای ما می افتد، مثبت نگاه کردن به آن تا حدی غیر ممکن به نظر می رسد اما حداقل می توان اجازه نداد اتفاقات منفی تمام نگاه شما را به زندگی در برگیرد.

مریم ملک صالحی روان شناس می گوید: بعد از شناسایی اندیشه های منفی خود، سپس یک قدم به عقب برداشته و از خود این سؤالات را بپرسید:

– آیا شرایط به همان اندازه بد است که من فکر می کنم؟

– آیا می توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟

– از اتفاق های پیش آمده چه تجربه ای کسب کرده ام که در آینده آن را به کار ببرم؟

بعد از مطرح کردن این سؤال ها از خود، شروع به تکرار جمله های تأکیدی مثبت کرده و این عبارت ها را آگاهانه برای خود خلق کنید و از به کار بردن جمله های منفی به طور جدی پرهیز کنید.

اضطراب مدرسه و نحوه مواجهه والدین با این معضل

با شروع مدارس بعضی‌ها آنقدر خوشحال بودند که این تجربه‌ی جدید برایشان لذت‌بخش بوده و بعضی‌ها آن‌قدر ناراحت که از این روز جز گریه و بهانه‌جویی‌ها چیز دیگری به یادشان نمی‌آید. اما در کنار این اشک‌ها و لبخندها گاهی کار به جاهای باریک می‌کشد و کودک به دلیل ترس از مدرسه و محیط جدید و دوری از خانواده دچار اضطراب شدید و حتی عوارض جسمی هم می‌شود. اما پدرها و مادرها چگونه می‌توانند در این روز سخت کودکان‌شان را همراهی کنند؟

مادران کلاس‌اولی‌ها به گوش باشند

دکتر علی باجلان روان‌شناس در خصوص علل اضطراب جدایی در کودکان سال اولی در روز اول مدرسه گفت: عوامل مختلفی برای اضطراب جدایی کودکان در روز اول مدرسه وجود دارد. گاهی وابستگی شدید کودک و گاهی نیز مادران مضطربی که نمی‌گذارند کودک از کنار آن‌ها تکان بخورد و خود را تنها راه نجات کودک و تنها کسی که کودک می‌تواند به او اعتماد کند، وانمود می‌کنند و باعث ایجاد وابستگی و حس اضطراب برای کودک در زمان جدایی از مادر می‌شوند.

وی افزود: از علل دیگر که می‌تواند موجب اضطراب جدایی کودک شود، یادگیری از طریق والدین و اطرافیان است به گونه‌ای که بعضی والدین و اطرافیان و یا بچه‌های سال بالایی از خاطرات تلخ و بد مدرسه تعریف می‌کنند و کودک یاد می‌گیرد که مدرسه جای خطرناکی برای او است و احساس ناامنی و اضطراب می‌کند و نهایتاً برخی کودکان توانایی و مهارت ارتباط برقرار کردن با دیگران را ندارند و یا اعتماد به نفس پایین و قرار نگرفتن در محیط‌های اجتماعی موجب منزوی و گوشه‌گیر شدن آن‌ها گردیده است.

همه‌ی این عوامل دست به دست هم می‌دهند و موجب اضطراب جدایی در کودک در روز اول مدرسه می‌شوند.

استقلال کودک پلی برای گذر از اضطراب

دکتر علی باجلان در خصوص راه‌های کاهش میزان استرس کودک در روز اول مدرسه اظهار کرد: اولین گام برای کاهش اضطراب کودک در روز اول مدرسه، کم شدن وابستگی کودک به والدین است لذا والدین باید به کودک مسئولیت بدهند تا به تنهایی از پس کارهای خود بر بیاید مثلاً به تنهایی خرید کند، با بچه‌های دیگر بازی کند .... دومین گام گفتن خاطرات شیرین و خوب از دوران مدرسه برای آرامش ذهنی و روانی کودک است که باید یک فضای مجازی از مدرسه را برای کودک به تصویر بکشیم.

کودک‌تان را برای رفتن به مدرسه آماده کنید

باجلان ادامه داد: راهی که برای کاهش اضطراب در بزرگسالان هم توصیه می‌کنیم، قرار گرفتن در محیط واقعی و آشنا شدن با محیط مدرسه است تا در مدرسه بازی کنند و کلاس‌ها را ببینند تا از این طریق آمادگی ذهنی و روانی برای کودک فراهم گردد. والدین می‌توانند با تنظیم ساعات خواب کودک از یک ماه قبل از شروع مدارس و خریدن لوازم تحریر و وسایلی که جذابیت داشته باشد، انگیزه‌ی کودک را برای رفتن به مدرسه افزایش بدهند.

از همراهی تا کاهش اضطراب

باجلان در پایان گفت: حضور والدین سر کلاس و در کنار کودک می‌تواند بر کنترل استرس و اضطراب کودک موثر باشد که به آن در روان‌شناسی تداعی می‌گویند یعنی وقتی با فردی که با او ارتباط خوبی داریم، وارد محیطی می‌شویم، موجب کاهش اضطراب و استرس ما می‌گردد. اما برای این‌که کودک به بودن والدین در کنار خود عادت نکند هر بار باید زمان در کنار او بودن را کم کنیم و فاصله‌ی خود را از کودک بیشتر کنیم تا این وابستگی به تدریج کم شود.

مهارت‌هایی برای برگزاری جلسات خواستگاری

دختر و پسری که در آستانه ازدواج قرار می گیرند، بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند به کسب مهارت های گفت وگو برای شناخت خود و راه های کاربردی برای شناخت طرف مقابل؛ به معیارهای عینی و واقعی. ما در این فرصت کوتاه به مجموعه مهارت هایی اشاره خواهیم کرد که برای برگزاری جلسات خواستگاری مهم به نظر می رسند.

یاد بگیریم

تصمیم به ازدواج گرفته اید؟ پیشنهاد ما این است که شروع کنید به مطالعه و تحقیق. پسر و دختر جوانی که ازدواج را در اولویت زندگی شان قرار داده اند، بهتر است چند کتاب درباره شخصیت زن یا مرد مطالعه کرده و به شناختی که از طریق خواهر و مادر یا پدر و برادر کسب کرده اکتفا نکند. خواندن کتاب، مشاوره، شنیدن سخنرانی و شرکت در کارگاههای آموزشی می‌تواند افراد را چه دختر و چه پسر در شناخت جنس مخالف کمک کند. علامه جعفری می‌فرماید: آیا برای ۵۰ سال زندگی مشترک نمی خواهید ۵۰ ساعت وقت بگذارید، فکر کنید، مطالعه کنید یا به سخنرانی بزرگان در این زمینه گوش دهید؟

چقدر خودت را می شناسی؟

به دنبال نیمه گمشده ات هستی؟ کسی که مکمل باشد؟ عالی است! اما چطور می خواهی نیمه گمشده کسی را پیدا کنی که هنوز خودش پیدا نشده! چقدر خودت را می شناسی و پیدا کرده ای؟ تا خودت را از هر نظر خوب و کامل نشناسی و خواسته هایت را دقیق و روشن ندانی و از اولویت های خودت خبر نداشته باشی نمی توانی انتخابی مطمئن داشته باشی. قبل از اینکه بخواهی سؤالات را در جلسه خواستگاری از طرف مقابل بپرسی بهتر است اساسی ترین هایش را از خودت بپرسی.

کجا برگزار کنیم؟

خواستگاری با چت، خواستگاری در محل کار یا تحصیل، خواستگاری در خانه معرف و همسایه و فامیل، خواستگاری در پارک و کافی شاپ و... هیچ کدام به اندازه خواستگاری در منزل دختر خانم، پسندیده و مورد قبول نیست. هر کدام از موارد گفته شده موانعی جهت شناخت دقیق‌تر ایجاد می‌کند. محل زندگی ما، نشان دهنده فرهنگ و سلایق، نظرات و روحیات ماست. حضور اعضای خانواده به معنای حمایت همه جانبه آنها از فرزند است و دوطرف را برای انتخاب دقیق تر و عقلانی تر مصمم می کند.

اسرار خانوادگی را برملا کنیم؟

در جلسات اول خواستگاری نیازی نیست از اسراری صحبت کنید که هیچ کسی به جز خانواده شما از آن باخبر نیست. اما اگر موردی وجود دارد که همه به جز خواستگار از آن خبر دارند آن را عنوان کنید؛ مثلا همه فامیل می دانند که شما یکبار با ازدواجی ناموفق روبه رو بوده اید.

این نکته بهتر است قبل از پیشرفتن خواستگاری به طرف مقابل گفته شود. اسرار مهمی که تنها خانواده شما از آن مطلعند اما نیاز هست که همسر آینده شما هم پیش از تصمیم گیری از آن با خبر شود را در جلسات بعدی خواستگاری عنوان کنید.

حالا من چی بپوشم؟

جلسه اول در ذهن پسر و دختر و خانواده‌هایشان ماندگار می شود، پس بهتر است نهایت نظافت و پاکیزگی و مرتب بودن را داشته باشید. در عین حال لباس های خیلی خاص و پرزرق و برق که تمرکز را از طرفین می گیرد نپوشید. آقا پسر می تواند با لباسهای کمی رسمی‌تر به خواستگاری برود. دختر خانم بهتر است آرایش خاصی نداشته باشد.

چه کسانی حضور داشته باشند؟

جلسات اول خواستگاری را بدون خبر عمومی و تنها با حضور خانواده دختر و پسر برگزار کنید. همچنین در اسلام سفارش شده است که بهتر است خواستگاری پنهان بماند. نیازی نیست کل محله و آپارتمان در جریان مراسم خواستگاری قرار بگیرند.

چی ببریم؟

نیازی نیست سرویس مبلمان را عوض کنید و وسایل لوکس را از در و همسایه و فامیل قرض بگیرید. تنها سعی کنید که همه چیز منظم و مرتب و تمیز و با سلیقه چیده شده باشد تا محیطی دلپذیر فراهم آید. خریدن یک دسته گل، هم از رسومات خواستگاری محسوب می شود و هم نشان دهنده اهمیت و صمیمیت و لطفی است که ابراز می کنید.

خدا را فراموش نکن

قبل از برگزاری جلسه خواستگاری، ۲ رکعت نماز طلب خیر بخوانید و دعا کنید که آنچه خیر و صلاح است برایتان رقم بخورد. فراموش نکنید که در نهایت و پس از همه شناخت‌ها باید باز هم توکل کنید.

رستگاری در خواستگاری

سعی کنید خیلی خشک و مصنوعی سؤال نپرسید و لیستی از سؤالها در دست تان نباشد. به جواب هر سؤالی که از طرف مقابل تان می گیرید خوب فکر کنید. آن جواب ها را تحلیل کنید اما یک طرفه به قاضی نروید. اگر جواب ها برای شما مبهم است و واضح نیست سؤالتان را به شکلی دیگر یا با پرسیدن سؤالهای جزئی تری مطرح کنید تا به پاسخ واضحی برسید.

از خودت بگو

پس از سؤال از چرایی انتخاب اولیه طرف مقابل، می توانید از او بخواهید که اطلاعات کلی در مورد خودش بدهد؛ «از خودتان بگویید؛ یعنی تحصیلات، شغل، روحیات و عقاید.» البته اگر گفته های او را مدیریت نکنید می تواند هر چیزی را از خودش بگوید، بی ربط و با ربط.

هدفت چیست؟

یکی از سؤالات اساسی که در جلسه خواستگاری باید پرسیده شود و از پاسخ آن می توان به میزان هدفمندی و مسئولیت پذیری و عقاید اساسی طرف مقابل پی برد این است که «هدف شما از ازدواج چیست؟» بعضی ها ازدواج می کنند چون باید ازدواج کنند. مادرشان آرزو دارد، نوه‌هایش را ببیند یا خودشان شرایط ازدواج را دارند و همه می گویند کی به ما شیرینی می‌دهی! هر کاری که هدف درستی زیر بنای آن نباشد امید چندانی به سرانجام رسیدنش نیست.

انتظارت چیست؟

از انتظاراتش بپرسید. انتظارش از زندگی مشترک و از شما چیست؟ اینکه دنبال چه چیزی می‌گردد. در حقیقت دورنمای زندگی آینده شما خواهد بود. حتما این نکته را به یاد داشته باشید که انتظار امروز این فرد، وظیفه فردای شما در زندگی مشترک است.