

دکتر نصیرزاده، روان شناس بالینی؛ پس از تمام شدن دست و جیب و کل زند و بازگشت عروس و داماد از ماه عسل، زندگی واقعی شروع می شود. زندگی که معمولاً شبیه خیال پردازی‌ها و قصه‌ها نیست؛ مسئولیت‌ها و چالش‌های خاص خود را دارد و سازگارشدن اساسی می‌خواهد. این مسائل در کنار متفاوت بودن زندگی متاهلی و مجردی، گاهی باعث می‌شود زوج‌ها 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 شده‌اند و زود ازدواج کرده‌اند و یا مجردی نکرده، متاهل شده‌اند. اگر شما یکی از زوج‌هایی 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. تقریباً همه افسردگی که ازدواج کرده، دوران مجردی و متاهلی را با هم مقایسه می‌کنند و معمولاً دوران مجردی خود را با تفریحات، لذت‌ها و آزادی‌های بیشتر به یاد می‌آورند؛ اما همه، حتی آن‌هایی که خیلی زود ازدواج کرده‌اند، لزوماً 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 می‌خواهید. شما پیش از ازدواج، مسئولیت زیادی نداشته اید، طبعاً ازدواج کردن که با آغاز مسئولیت‌های زیادی همچون پرداخت هزینه‌هایی مثل اجاره خانه و خرید مایحتاج زندگی، انجام وظایف مربوط به خانه داری همچون پختن شام، شستن لباس‌ها و البته شرکت در مهمانی‌هایی که در دوران مجردی، اجباری برای شرکت در آن‌ها نبود، همراه است، و این‌ها می‌تواند شما را به یاد دوران بی‌دغدغه مجردی تان بیاندازد.

انتیژه شما برای ازدواج مناسب نبوده است
وقتی شما به دلایلی همچون نظارت‌ها و سختگیری‌های والدین، اختلاف‌ها و تنش‌های بین والدین و اعضای خانواده، تصمیم به ازدواج گرفته اید، یا تنها به دلیل ترس از این‌که ممکن است بهتر از این فرد پیدا نکنید، تن به ازدواج

شما هم حسرت دوران مجردی را می‌خورید؟



داده‌اید، یا وقتی رویای ازدواج در سن خاصی دارید و چون خالی بودن صفحه دوم شناسنامه تان آزارتان می‌داد، خواستید حتماً ازدواج کنید؛ ممکن است شما به خودتان بگویید کاش برای ازدواج عجله نکرده بودم.

شما دوستان مجردتان را می‌بینید و خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنید

از نظر شما آن‌ها زندگی هیجان‌انگیزتر، دغدغه‌ها و نگرانی‌های کمتر، علاقه‌مندان، طرفداران و دوستان بیشتر، آزادی، اوقات فراغت، خوش‌گذرانی‌ها و تفریحات جذاب‌تر، پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی بزرگ‌تر، قدرت و اختیار تصمیم‌گیری بالاتری دارند. شما با خود فکر می‌کنید دوستان مجردتان دنیا را تکان می‌دهند.

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

شاید حق با شما باشد، شما خیلی زود و بدون آن‌که معنای زندگی مشترک را بدانید ازدواج کرده‌اید، اما وقتی مسئولیتی مثل ازدواج را می‌پذیرید، نمی‌توانید بین راه پشیمان شوید.

مثبت‌اندیش باشید

نخستین گام برای حل مشکل، قبول آن است. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید ذهن خود را نسبت به افکار بیش از اندازه کنترل کنید و این موضوع در کاهش شادی، تصمیم‌گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما تأثیر گذار است پس بپذیرید که مشکل دارید. اگر هر زمانی که اتفاق بدی می‌افتد، خود را در دام افسردگی و منفی‌گرایی می‌بینید، شما مشکل دارید. انکار مشکل و سر خود را درون برف پنهان کردن منجر به وضعیت بدتر شما خواهد شد.

خود را ببخشید

هنگامی که بپذیرفتید بیش از حد فکر می‌کنید، 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، می‌گوید: ”مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه‌ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می‌شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می‌شود.

نفس بکشید

اولین و ساده‌ترین کاری که انسان در این مواقع می‌تواند انجام دهد، کنترل تنفس است. تنفس به شما آرامش می‌بخشد و شما را به زمان حال و طبیعت پیرامونتان مرتبط می‌سازد. این موضوع بسیار ساده به نظر می‌رسد ولی هنگامی که ذهن ما شروع به تفکر منفی می‌کند، ما نوعی جنون کشیده می‌شویم که کنترل آن نیز

است تا واقعیت. از سوی دیگر زندگی متاهلی هم از مزایا و لذت‌های 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 می‌شوید، و ضمن این‌که صاحب خانه و زندگی می‌شوید، رابطه جنسی سالم تری خواهید داشت. بنابراین متاهل بودن به معنای آن نیست که دنیا برای شما پایان یافته‌است. علاوه بر این، زوجین راضی‌ی از ازدواج خود وقتی بعد از چند سال به داشته‌های خود نگاه می‌کنند، از مجردی نکردن خود پشیمان نیستند. آن‌ها به آرامشی که در کنار همسر و فرزندان خود داشته‌اند می‌اندیشند و از این‌که بهترین و پربانرژی‌ترین روزهای زندگی‌شان را صرف سرمایه‌گذاری برای بهترین روابط خود و زندگی خود کرده‌اند، خوشحال‌اند.

برای برآورده کردن خواسته‌هایتان با همسرتان به توافق برسید

درست است که شما ازدواج کرده اید، اما هنوز می‌توانید 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 این‌که شما و همسرتان می‌توانید برای گذراندن زمان‌هایی با دوستانتان و سایر فعالیت‌ها و لذت‌هایی که در دوران مجردی داشتید به توافق برسید. این‌که شما نباید هیچ تفریح، لذت و لحظه خوبی بدون همسرتان داشته باشید، یک باور اشتباه است. شما و همسرتان می‌توانید گاهی بدون حضور دیگری همان‌طور 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 گونه‌ای که به نظر برسد شما و همسرتان با هم در یک خانه هستید؛ نه این‌که با هم زندگی کنید.

حیات‌متموع

توجه داشته باشید که شروع یک رابطه موزی

به هر شکل و در هر سطحی خط قرمز ازدواج است. این‌که شما بعد از ازدواجتان افراد دیگری را ببینید که شما از آن‌ها خوشتان بیاید، چیز عجبی نیست اما یکی از ابعاد مهم ازدواج تجلب داشتن نیست 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.

افکار ماست که با شکل دادن انرژی برای ما ایجاد واقعیت می‌کند. بنا به قانون جذب؛ ما هر چه بیشتر در مورد چیزی نگران باشیم، همان نتایج نگران‌کننده را به سوی خودمان جذب می‌کنیم. ما باید نسبت به افکار خود آگاهی بیشتری داشته باشیم زیرا که افکار ما دارای قدرت بیش از اندازه‌ای است که حتی نمی‌توانید فکرها را رکنبند. اگر نگران از دست دادن شغلان باشید، با این نگرانی؛ احتمال اخراج خود را بیشتر می‌کنید.

چند تکنیک ساده

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

مریم ملک صالحی روان شناس می‌گوید: بعد از شناسایی اندیشه‌های 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 می‌کنم؟

– آیا می‌توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟

– از اتفاق‌های پیش‌آمده چه تجربه‌ای کسب کرده‌ام که در آینده آن را به کار ببرم؟

بعد از مطرح کردن این سؤال‌ها از خود، شروع به تکرار جمله‌های تأکیدی مثبت کرده و این عبارت‌ها را آگاهانه برای خود خلق کنید و از به‌کار بردن جمله‌های منفی به‌طور جدی پرهیز کنید.

مهارت‌هایی برای برگزاری جلسات خواستگاری



دختر و پسری که در آستانه ازدواج قرار می‌گیرند، بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند به کسب مهارت‌های گفت‌وگو برای شناخت خود و راه‌های کاربردی برای شناخت طرف مقابل؛ به معیارهای عینی و واقعی. ما در این فرصت کوتاه به مجموعه مهارت‌هایی اشاره خواهیم کرد که برای برگزاری جلسات خواستگاری مهم به نظر می‌رسند.

یاد بگیریم

تصمیم به ازدواج گرفته‌اید؟ پیشنهاد ما این است که شروع کنید به مطالعه و تحقیق. پسر و دختر جوانی که ازدواج را در اولویت زندگی‌شان قرار داده‌اند، بهتر است چند کتاب درباره شخصیت‌زن یا مرد مطالعه کرده و به شناختی که از طریق خواهر و مادر یا پدر و برادر کسب کرده اکتفا نکنند. 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 نمی‌خواهید ۵۰ ساعت وقت بگذارید، فکر کنید، مطالعه کنید یا به سخنرانی بزرگان در این زمینه گوش دهید؟

چقدر خودت را می‌شناسی؟

به دنبال نیمه گمشده ات هستی؟ کسی که مکمل باشد؟ عالی است! اما چطور می‌خواهی نیمه گمشده کسی را پیدا کنی که هنوز خودش پیدا نشده! چقدر خودت را می‌شناسی و پیدا کرده‌ای؟ تا خودت را از هر نظر خوب و کامل‌شناسی و خواسته‌هایت را دقیق و روشن ندانی و از اولویت‌های خودت خبر نداشته باشی نمی‌توانی انتخابی مطمئن داشته باشی. قبل از اینکه بخواهی سؤالات را در جلسه خواستگاری از طرف مقابل بپرسی بهتر است اساسی‌ترین هایش را از خودت بپرسی.

کجا بر گزار کنیم؟

خواستگاری با چت، خواستگاری در محل کار یا تحصیل، خواستگاری در خانه معرف و همسایه و فامیل، خواستگاری در پارک و کافی‌شاپ و… هیچ کدام به اندازه خواستگاری در منزل دختر خانم، پسنده‌ی و مورد قبول نیست. هر کدام از موارد گفته شده موانعی جهت شناخت دقیق‌تر ایجاد می‌کند. محل زندگی ما، نشان دهنده فرهنگ و سلاقی، نظرات و روحیات ماست. حضور اعضای خانواده به معنای حمایت همه‌جانبه آنها از فرزند است و دوطرف را برای انتخاب دقیق‌تر و عقلانی‌تر مصمم می‌کند.

اسرار خانوادگی را برملا کنیم؟

در جلسات اول خواستگاری نیازی نیست از اسراری صحبت کنید که هیچ‌کسی 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؛ مثلاً همه فامیل می‌دانند که شما یکبار با ازدواجی ناموفق روه رو بوده اید. این نکته بهتر است قبل از پیشرفتن خواستگاری به طرف مقابل گفته شود. اسرار مهمی که تنها خانواده شما از آن مطمئن‌اند اما نیاز هست که همسر آینده شما هم پیش از تصمیم‌گیری از آن باخبر شود را در جلسات بعدی خواستگاری عنوان کنید.

حالا من چی ببوشم؟

جلسه اول در ذهن پسر و دختر و خانواده‌هایشان ماندگار می‌شود، پس بهتر است نهایت نظافت و پاکیزگی و مرتب بودن را داشته باشید. در عین حال لباس‌های خیلی خاص و پرزرق و برق که تمرکز را از طرفین می‌گیرد نپوشید. آقا پسر می‌تواند 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 محل و آپارتمان در جریان مراسم خواستگاری قرار بگیرند.

چی ببریم؟

نیازی نیست سرویس ملبمان 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 می‌شود و هم نشان دهنده اهمیت و صمیمیت و لطفی است که ابراز می‌کنید.

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 می‌گیرید خوب فکر کنید. آن جواب‌ها را تحلیل کنید اما یک طرفه به قاضی نروید. اگر جواب‌ها 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، می‌توانید از او بخواهید که اطلاعات کلی در مورد خودش بدهد؛ «از خودتان بگویید؛ یعنی تحصیلات، شغل، روحیات و عقاید.» البته اگر گفته‌های او را مدیریت نکنید می‌تواند هر چیزی را از خودش بگوید، بی‌ربط و با ربط.

هدفت چیست؟

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

انتظارات چیست؟

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