

نکات کاربردی در انتخاب همسر

اعظم گلابدار

روانشناس بالینی، مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
ساوانت دانشجویی و فرهنگی

یکی از مسائلی که افراد در زمان خواستگاری و دوره آشنایی با آن مواجه می شوند، این است که نمی دانند دقیقاً چه سؤالاتی بپرسند. بنابراین به طور مختصر و مفید به این مقوله می پردازیم.

آشنایی (از خواستگاری تا زمان عقد) فرآیند تبادل اطلاعات و احساسات بین دو نفر از جنس مقابل، به منظور تصمیم گیری برای ازدواج است و بهتر است مدت آن حداقل سه تا شش ماه طول بکشد. در این دوره نیاز است ویژگی هایی که یک نفر را برای ما جذاب می کند مانند: جذابیت ظاهری، شخصیتی، موقعیت اجتماعی، شباهت ها و تفاوت ها را مورد توجه قرار دهیم و البته موارد چالش برانگیز ازدواج مانند: تفاوت سنی، تفاوت مذهبی، تفاوت اجتماعی و فرهنگی، تفاوت قومیتی، تفاوت تحصیلی، تفاوت های خانوادگی و ... در این میان حائز اهمیت می باشند. یکی دیگر از راه های شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده او و مشاهده او زمانی که با خانواده اش در تعامل است، می باشد. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، می تواند شاخصی از رفتارهای او در یک ارتباط صمیمانه باشد.



جهت رسیدن به ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق در ابتدا سوالات زیر را از خود و فرد دیگر پرسید:

* آیا در حال حاضر برای ازدواج آماده و مناسب هستید؟

* آیا اکنون می توانید خودتان را برای ازدواج به دیگری توصیه کنید؟

* چه ویژگی هایی در شما هست که بر اساس آن خود را مناسب ازدواج می دانید؟

* به نظر شما چه کسانی مناسب ازدواج هستند؟

بنابراین لازم است هر فرد جهت «خودآگاهی» به موارد زیر توجه کند:

- ویژگی های مثبت من

- ویژگی های منفی من

- استعداد ها و توانایی های من

- پیشرفت هایی که تا کنون به دست آورده ام

- شکست هایی که تا به حال داشته ام

- رنج های من در گذشته و حال

- لذت های من در گذشته و حال

- آرزوهای من در گذشته و حال

یکی از نکات کلیدی در ازدواج موفق داشتن مهارت هایی است که از مهمترین آن ها می توان به **مهارت گفتگو و ارتباط موثر، مهارت بیان خواسته، مهارت حل تعارض و مهارت حل مساله** اشاره نمود. در صورتی که یک نفر یا هر دو در این زمینه ها نیاز به آموزش و یادگیری دارند، بایستی قبل از ازدواج با مراجعه به روانشناس متخصص در این زمینه آموزش این مهارت ها را کسب نمایند.

اشتباهات زمان آشنایی

- سوالات کافی نمی پرسیم.

ممکن است احساس کنیم پرسیدن سؤال، جنبه های عاشقانه ارتباط را مخدوش می سازد، یا نمی خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم، یا می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سوالات پرسیده شود. لازم است هر موضوعی که برای ما اهمیت دارد پرسیده شود.

- نشانه های هشدار دهنده مانند سیگار کشیدن، شکاک بودن، پرخاشگری، روابط موازی و ... را جدی نمی گیریم.

گاهی مسائل را کم اهمیت جلوه می دهیم (آن قدرها هم خشمگین نیست)، گاهی کارهای او را توجیه می کنیم (چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می کند)، گاهی کارهای او را منطقی جلوه می دهیم (اگر کار نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند) و البته گاهی مشکلات و مسائل را انکار می کنیم (او معتاد نیست، فقط بعضی وقتها بطور تفریحی مواد مصرف می کند).

- عجولانه و زود هنگام سازش می کنیم.

از باورها و ارزش های خود چشم پوشی می کنیم. به اجبار و قبل از این که درست باشد از اظهار نظر در مورد موضوعاتی که بطور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می کنیم. از علایق و فعالیت های خود دست بر می داریم، بخصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا این که با آینده مشترک ما تعارض دارد. گاهی خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می کنیم در حالی که خودمان از آن ها لذتی نمی بریم. حتی ممکن است از خانواده و دوستان خود کناره گیری کنیم، چون او با خانواده و دوستان من راحت نیست.

- تسلیم نیاز جنسی می شویم.

- تسلیم زرق و برق های مادی می شویم.

- تعهد را بر تفاهم مقدم می دانیم.

قبل از این که متوجه شویم که با او تفاهم داریم و آیا او همسر مناسبی برای ما هست یا نه، متعهد به ازدواج با او می شویم و سریع قول ازدواج می دهیم. بهتر است بدانیم که دوره آشنایی، دوره تصمیم گیری برای ازدواج و تفاهم است.

- تردیدهای خود را بدون برطرف کردن آن ها نادیده می گیریم.

- باور به این که او را تغییر خواهیم داد.

- باور به این که مشکلات پس از ازدواج کم می شود.

زمانی که یک نفر بیش از دیگری، به او عشق می ورزد، احساس می کند فرد مقابل نیاز به تغییر دارد، می خواهد دیگری را نجات دهد، به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می کند، به دلیل چند ویژگی خاص شیفته فرد مقابل شده است، فقط در یکی دو مورد باهم تفاهم دارند، از روی لجباجت و سرکشی با خانواده، همسر خود را انتخاب کرده یا همسر خود را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد قبلی خود انتخاب کرده است، روابط بی سرانجامی را مشاهده می کنیم که متأسفانه پیامدهای منفی را با خود به دنبال می آورد.

همچنین تعدادی از ویژگی افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند یا در ازدواج با آنها باید محتاط بود عبارتند از:

۱. افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر، الکل یا دارو هستند.
۲. افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می شوند.
۳. افرادی که مسوولیت زندگی خود را به عهده نمی گیرند.
۴. افرادی که دیگران را کنترل می کنند.
۵. افرادی که اختلال جنسی دارند.
۶. افرادی که کودک مانده اند.
۷. افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.
۸. افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند.

بنابراین قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته شوند. هردو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند باید خودشان را هم دوست داشته باشند. هر دو نفر بتوانند در تنهایی همان گونه لذت ببرند که وقتی با هم هستند، لذت می برند. هر دو نفر باید در شغل و حرفه خود ثبات داشته باشند. هردو نفر از خود آگاه باشند و خود را بشناسند. هردو نفر بتوانند خود را با جرأت و جسارت بیان کنند. هردو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته های دیگری را نیز برآورده کنند.

سخن آخر

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات تمام زندگی است، تصمیمی بسیار جدی که توصیه می شود که طرفین از این دوره آشنایی استفاده بهمینه نموده و به طور جدی و کامل با هم گفتگو کرده تا به توافق های لازم دست یابند، سپس به متخصص مشاوره قبل از ازدواج مراجعه نموده و درخصوص مناسب بودن و کیفیت توافق های انجام شده، راهنمایی های لازم را دریافت نمایند.

* راه های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Usc_elmofarhang](#)

 [Usc_sca](#)

 [Student.usc.ac.ir](#)