

◆ از طرف مقابل خود شناخت کامل پیدا کنید:

از معیارها و ملاکهای یاری که می خواهید انتخاب کنید آگاهی پیدا کنید. به خود و دیگری فرصت کافی را بدهید و در امر انتخاب صبور باشید. از اهداف او برای ازدواج با خبر باشید ارزشها و باورهای او را شناسایی کنید. ویژگیهای شخصیتی مثبت و منفی خود را بدانید و با آنها با طرف مقابل صحبت کنید. با گذراندن وقت کافی با طرف مقابل از ویژگیهای شخصیتی او آگاهی پیدا کنید.

در اغلب روابط با گذشت زمان پیوند های عاطفی شکل می گیرند و این پیوند های عاطفی لازمی شروع یک رابطه بلند مدت است اما به تنهایی کافی نیست. لازم است در کنار هیجانانگیز مثبتی که تجربه می کنیم نسبت به تجارب دیگری که با یارتان دارید واقع بین باشید. گاهی اوقات افراد با اینکه در طرف مقابل چیزهایی را مشاهده می کنند که مطابق میلشان نیست اما آنها را نادیده می گیرند و یا با خود می گویند به مرور زمان این مسائل حل می شود اما باید گفت که این گونه نخواهد بود. هیچ یک از ویژگیها تغییر نخواهد کرد. پس لازم است با خود رو راست باشید و اگر با مسایلی نمی توانید کنار بیایید وارد رابطه نشوید.

لازم است بدانیم که چه باورهایی در مورد ازدواج دارید و از باورهای طرف مقابل هم آگاه باشید هر فردی با ذهنیت هایی که از ازدواج دارد وارد یک زندگی می شود و از آنجایی که افراد تجارب متفاوتی دارند در باره ی این باورها هم با یکدیگر متفاوت خواهند بود. لازم است با طرف مقابل در مورد این باورها گفتگو کنید.

در نهایت باید گفت برای داشتن یک ازدواج موفق و پایدار لازم است شناخت دقیقی از خود و دیگری داشته باشیم. امر انتخاب شریک زندگی حائز اهمیت است و البته سختی هایی به همراه دارد افراد باید با انتخاب آگاهانه از بروز مشکلات در آینده زندگی مشترک خود جلوگیری کنند تا آسیب کمتری را تجربه کنند.

نویسنده : شکوه شیروانیان
طراح : سما بخشی
ارتباط با ما :

خیابان کارگر شمالی، پایین تر از مرکز قلب تهران،
کوچه شهرپور، پلاک 77، مرکز بهداشت و
سلامت، طبقه چهارم

تلفن تماس : 82884039

آدرس تلگرامی مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس :
@TMUCOUNSELLINGCENTER



کلید های ازدواج موفق



مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس



معاونت دانشجویی

شرایط لازم برای داشتن یک ازدواج موفق

نکته مهم اینجاست که خیلی از اوقات ما ارزش ها و معیار هایی را برای انتخاب شریک زندگی داریم که ناشی از طرحواره های ناسازگار ما هستند. طرحوار ها چهارچوب شناختی هستند که در پی تجارب ما از دوران کودکی شکل می گیرند و هیجان ها، خاطره ها، افکار و رفتار هایی را شامل می شوند و اغلب ناکار آمد هم هستند. افراد خود را وارد روابط با افرادی می کنند تا طرحوار های ناسازگار خود را تایید کنند و همین موضوع باعث پایدار شدن طرحوار ها می شود. لازم است ازین طرحواره ها شناخت داشته باشیم و نگذاریم در نحوه ی انتخاب ما اثر بگذارند.

♦ اهداف خود را از ازدواج کردن مشخص کنید:

بدانید چرا می خواهید ازدواج کنید؛ علت انتخاب های شما بسیار مهم خواهد بود. لازم است بدانید از ازدواج برای جبران کمبود ها و خلا های زندگی خود استفاده نکنید. بسیاری از افراد به دنبال کسی می گردند تا نیاز ها و کمبود هایی که خود نتوانسته اند به آن ها برسند را بر طرف کند و این مسئله می تواند مشکل ساز باشد. در نظر داشته باشید هیچ کس به جز خودتان مسئول بر طرف کردن نیاز های شما نیست. بسیاری از افراد با این ذهنیت وارد رابطه می شوند که طرف مقابل تمام نیاز ها و خلا های گذشته آنها را جبران کند. لازم است بدانیم که همان طور که ما نیاز های داریم طرف مقابل نیز نیاز ها و کمبود هایی دارد و هیچ کس کامل نیست.

♦ یختگی و بلوغ در ابعاد مختلف:

داشتن بلوغ و پختگی در ابعاد جنسی، هیجانی، اجتماعی و مالی بسیار مهم است زیرا مقدمات یک ازدواج موفق را محیا می سازد.

بلوغ جنسی: آمادگی باروری را نشان می دهد که موضوعی بسیار مهم است، اما برای داشتن ازدواجی موفق کافی نیست.

بلوغ اجتماعی: به این معناست که فرد بتواند روابط اجتماعی سالم را برقرار کند و خود را در اجتماع بتواند ابراز کند.

بلوغ مالی: به این موضوع اشاره دارد که فرد از خانواده خود استقلال مالی دارد و خود می تواند زندگی اش را اداره کند.

در این میان **بلوغ هیجانی** از اهمیت بالایی برخوردار است.

بلوغ هیجانی به این معناست که فرد هیجانات خود را بشناسد و بتواند آن را مدیریت کند و از لحاظ عاطفی از والدین خود استقلال داشته باشد و ازین نظر که فرد با ازدواج وارد یک رابطه عاطفی می شود حائز اهمیت است.

♦ معیار ها و ملاک های خود را مشخص کنید:

دقیقا بدانید در هر زمینه ای چه چیز هایی برایتان مهم هستند. آنها را اولویت بندی کنید. لازم است در مورد خود به خوبی فکر کنید و از خود شناخت کامل داشته باشید. با خود رو راست باشید و آنچه برایتان مهم است را لیست کنید. نکته بسیار مهم تر این است که بدانید چرا این معیار ها را انتخاب کرده اید. عوامل روان شناختی بسیاری در معیار ها و ملاک های ما موثر اند.

ازدواج مهم ترین انتخاب در زندگی هر فرد است.

انتخابی که روند زندگی را تحت تاثیر خود قرار می دهد. هر فردی با انتخاب شریک زندگی خود وارد مسیر تازه ای می شود. مسیری که قرار است با همراه شدن با فرد دیگری آغاز گردد. مسیری که هم می تواند سرانجامی خوش داشته باشد و هم به ناکامی بیانجامد.

ازدواج امر مهمی به حساب می آید زیرا اگر با شکست مواجه شود آسیب های فراوانی را به بار می آورد و هزینه ی روانی بسیاری را ایجاد می کند.

امروزه در جامعه ی ما با پدیده طلاق مواجه هستیم. پدیده ای که رو به گسترش است پس مسئله مهم این است که از این پدیده جلوگیری شود.

یکی از راه های پیشگیری از پدیده طلاق **انتخاب آگاهانه** است که به ازدواج موفق منجر می گردد. لازم است به افراد در حیطه ی همسر-گزینی اطلاعات داده شود تا افراد بدانند چگونه شریک زندگی خود را انتخاب کنند. لازم است افراد بدانند که چگونه می توان ازدواجی موفق داشت.

