



هوشمندانه انتخاب کنیم

از دواج از آن دسته رخداد های مهم است که زندگی هر فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. انتخاب درست، نتیجه تصمیم گیری درست و اصولی برای ادامه زندگی است که می تواند راه را برای هر کسی هموار یا ناهموار کند. البته بماند که دین اسلام تأکید و تشویق ویژه ای برای به تحقق پیوستن سنت پیامبر دارد و همان گونه که در سخنان ائمه اطهار (ع) می خوانیم، از برکات این سنت پسندیده افزایش روزی، کامل شدن ایمان و ... است. به همین منظور، صاحب نظران و کارشناسان حوزه روان شناسی بر این باورند که رعایت برخی مولفه های پیش از دواج آثار مثبتی بر تعاملات دو فرد بعد از دواج دارد.



- افزایش سطح آگاهی در همه ابعاد مستلزم کنترل تصمیم گیری های حسی و هیجانی قبیل از تصمیم گیری است.
- کشف راهکارهای زندگی موفق و عوامل اثرگذار قبل از نهایی کردن تصمیم.
- هدف گذاری برای بررسی دلایل ازدواج و زیر ذره بین بردن معیارها و ملاک های طرف مقابل (هیچ گاه نباید فرار از تنهایی، خانه پدری، دوران تلخ کودکی و ... به ازدواج تن داد).
- رسیدن به حد پختگی و تحلیل درست و موفق از شرایط و موقعیت های متفاوت (آگاهی های رفتاری مان را ارتقا دهیم).
- خودشناسی و آشنایی با مهارت های ارتباطی.
- رعایت حقوق و احترام به نیازهای طرف مقابل.
- باید در ارتباطات اجتماعی شاهد تکامل بلوغ فکری، عاطفی و اجتماعی باشیم.
- ایجاد امنیت و آرامش شغلی برای آثار اقتصادی در روابط.
- پیدا کردن شناخت نسبی از طرف مقابل به این شرط که بر پایه درست کاری و صداقت باشد.
- ارزیابی توانایی ها و پذیرش ضعف ها.
- ابراز صادقانه نظرات و خواسته ها به طرف مقابل.
- رعایت تناسب های رفتاری، فرهنگی، خانوادگی و تحصیلی و ...
- واقعه بینانه انتخاب کردن بر اثر تفکرات منطقی.
- پرهیز از اینکه انتظار داشته باشیم یکی از دو طرف آرزوهای فرد دیگر را جامع عمل بپوشاند.



(یادداشت میهمان) (حجت الاسلام عباس علی وهاجرزاده/مشاور خانواده)

ازدواج آگاهانه، زندگی عاشقانه

ازدواج مرحله مهمی از تشکیل خانواده است که بیش از هر اتفاق دیگری در زندگی انسان اثر دارد. نکته مهم این است که برای اینکه ازدواج دچار چالش های کمتری شود، نیاز است که آگاهانه صورت بگیرد که شعار «ازدواج آگاهانه و زندگی عاشقانه» در این امر راهگشاست. یعنی اگر کسی می خواهد ازدواج کند، باید بر پایه آگاهی هایی که برای ازدواج نیاز است رقم بزند. بهتر است مصداقی به این نکته اشاره کنیم. اگر کسی دستگاهی بخرد، به دفترچه راهنمای آن مراجعه می کند تا دچار اشتباه و غافل گیر نشود. در ازدواج هم به این صورت است که فرد می تواند دفترچه راهنمای ورود به ازدواج را از مسیر مطالعه یا شرکت در کلاس ها و کارگاه ها به دست بیاورد.

بخشی از دانش ازدواج به اصل آن و آگاهی درباره فرایند پیش، هنگام و پس از ازدواج است. بخشی نیز به مفهوم آن برمی گردد که شامل انواع، ضرورت، اهداف، باورهای منطقی و غیرمنطقی و شناخت ازدواج صحیح و کامل و لوازم مورد نیاز است. شناخت و تحلیل خود، آگاهی از نیازها، ویژگی ها، شرایط و اوصاف و ایده آل های خویش و همسر آینده شخص و نیز شرایط اجتماعی حال و آینده از دیگر مواردی است که در ازدواج آگاهانه مطلوب است. البته آگاهی درباره فرد مقابل نیز لازم است تا در آینده چالش ایجاد نشود.

بنابراین، برای کسب این آگاهی ها باید: دانش لازم را در کارگاه ها و مطالعه به دست آورد. مهارت هایی را کسب کند. در مسیر کسب اطلاعات و آشنایی حتی در جلسات خواستگاری، دانش کافی را داشته باشد. برای مثال، کلی گویی، نپرسیدن سوالات کافی، نداشتن ایده آل های مشخص و کافی و ... مشاوره های پیش از ازدواج می تواند راه مناسبی باشد. از این مهم غافل نشویم که همه مسئولیت تحقق ازدواج آگاهانه بر عهده متقاضیان ازدواج نیست بلکه نظام، حکومت و جامعه نیز باید بستر لازم برای آن را فراهم آورند.



زندگی نو

شنبه
۴ تیر ۱۴۰۱
۲۵ دی القمه ۱۴۴۲
شماره ۲۶۱۷



ضمیمه روزنامه شهر آرا

صاحب امتیاز:

شهرداری مشهد

مدیرعامل:

سید میثم موسوی مهر

سر دبیر:

سید سجاد طوع هاشمی

مسئول ضمانت:

ارژنگ حاتمی

دبیر ضمیمه:

ملیحه ابراهیمی یزدی

گرافیک و صفحه آرایی:

مرجان باقری پورکیانی

شهر فرنگ



عادل نجفی

شریک زندگی را چگونه انتخاب کنیم؟

که به شما و شما به او احترام می گذارید. شاید خیلی سریع شیفته جذابیت ها و مهربانی های طرف مقابل خود شوید اما متوجه شوید که او شخصیتی کاملاً خودشیفته و فاقد احترام متقابل دارد.

● پنجم: شریک ارتباطات

باید بتوانید با شریک زندگی خود آزادانه و به سادگی ارتباط برقرار کنید. ارتباطات موفق با شریک زندگی یعنی توانایی بحث درباره موضوعات مختلف بدون ترس از مورد قضاوت و خشم قرار گرفتن که می تواند شما را به ادامه زندگی امیدوارتر و از ایجاد گره در زندگی جلوگیری کند.

● ششم: شریک هستی

شریک زندگی شما شریک آن چیزی است که هستید. به عبارت دیگر، در دوران آشنایی دقت کنید آیا او شما را همان طور که هستید پذیرفته است یا خیر. شریک هستی شما را برای همه عقاید، روحیات، شخصیت و چهره ظاهری ای که دارید باید دوست داشته باشد.

می خواهید باقی عمر خود را با او سپری کنید آن است که بیشترین و واقعی ترین لذت را از هم صحبتی و هم نشینی با او داشته باشید. این لذت جویی فراتر از دیدارهای رومانتیک و لحظات جذاب ملاقات ها و گفت و گوهای گاه و بیگاه در مسیر آشنایی با یکدیگر است. این مسئله به کیفیت حس و عواطف شما درباره یکدیگر در زمان دوری از آن هیجانانگیز مربوط می شود.

● سوم: شریک آرزوها

شریک زندگی شما باید کسی باشد که آرزوها و رؤیاهای مشترکی با هم داشته باشید تا بتوانید در زندگی برای تحقق آن ها همراه شوید. بدون تردید، از خودگذشتگی در قبال شریک زندگی مسئله مهمی است اما داشتن اهداف و رؤیاهای مشترک می تواند نیاز به چشم پوشی بر آرزوهای دور و دراز شخصی شما را به حداقل برساند.

● چهارم: شریک محترم

احترام متقابل برای هر ارتباطی به ویژه ازدواج ضرورت دارد. شریک زندگی شما کسی است

انتخاب شریک زندگی برای همه ما به نحوی می تواند چالش برانگیز باشد. ملاحظات و نگرانی های بسیاری وجود دارند که می توانند بحث های بی پایانی را ایجاد کنند. اگر می خواهید بدانید در شریک آینده زندگی خود دنبال چه فاکتورهایی باید باشید، این شش نکته را که ما حاصل بررسی گروه های تخصصی مشاوره زندگی و ازدواج درباره تجربه زندگی مشترک زوج های مراجعه کننده به این مراکز است، بخوانید.

● اول: خود را دوست داشته باشید

اولین قدم همیشه دشوارترین قدم است. یادگیری و شناخت خود می تواند به شما در سایر مراحل زندگی به ویژه زندگی مشترک کمک شایانی کند. ابتدا درباره نقاط قوت و ضعف خود آگاهی پیدا کنید و پس از آن، همان طور که هستید خود را دوست بدارید.

● دوم: شریک لحظه ها

یکی از مهم ترین ویژگی های فردی که