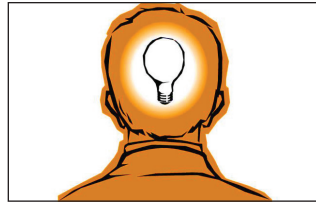


## تصمیم گیری در ازدواج



یکی از مهم ترین معیارهای انتخاب همسر، بلوغ فکری طرف مقابل است. در خلال صحبت کردن با آن شخصی می توان این مسئله را تا حدودی درک کرد. کسی که به بلوغ فکری نرسیده باشد، درک درستی از زندگی مشترک و چالش هایی که در طول زندگی برای هر زوجی به وجود می آید، ندارد. زندگی با کسی که رشد فکری ندارد محکوم به شکست است.

## مشخصات ظاهری در انتخاب همسر



مسئله ظاهر یکی از مهم ترین ملاک ها در انتخاب همسر است. سعی کنید با کسی ازدواج کنید که مشخصات ظاهری او فاصله چندانی با شما نداشته باشد. ازدواج با کسی که از نظر زیبایی و اندام تفاوت بسیار زیادی با شما دارد، ممکن است منجر به بروز مشکلاتی شود. البته این مسئله نسبی است.

## اعتقادات دینی در ازدواج



اعتقادات دینی تأثیر بسیار مهمی بر سبک زندگی افراد دارد. در برخی مواقع، جوهر اصلی وجودی افراد، رنگ و بوی دینی دارد. فارغ از اینکه چه دینی دارد یا بگذرد دیندار هستید، باید مسئله اعتقادات دینی را به عنوان یکی از معیارهای انتخاب همسر کاملاً جدی تلقی کنید. با کسی ازدواج کنید که اشتراکات اعتقادی زیادی با یکدیگر دارید.

## اخلاق و رفتار و انتخاب همسر



بدون تردید مهم ترین و اساسی ترین معیار انتخاب همسر، اخلاق و رفتار اوست. اخلاق و رفتار شریک زندگی چیزی است که از لحظه اول زندگی تا پایان دقیقاً جلوی چشمان شماست. از ازدواج با افرادی که دارای این خصوصیات هستند بپرهیز کنید: دروغگو، خودبین، وابسته، خشن، بی ادب، بدبین و منفی باف، متعصب، کینه ای، دوروو و ریاکار.

# چطور با

# شکست عاطفی کنار بیاییم؟



## پدیده انتقام جویی پس از شکست های عشقی رابه کمک دکتر مژگان مرسلی، روان درمانگر بررسی کرده ایم

«وقتی رابطه ام با دختر مورد علاقه ام دچار شکست شد، دیگر زندگی برام معنایی نداشت و تصمیم به انتقام گرفتم اما بعد پشیمان شدم.»؛ این بخشی از حرف های اغلب خواستگار های انتقام جو است؛ افرادی که در شرایط خاص بدون فکر کردن به عواقب کارشان دست به اقداماتی خشونت بار و گاه جبران ناپذیر می زنند. اما چطور می شود از وقوع چنین حوادثی پیشگیری کرد؟ در مواقع بحرانی پس از شکست های عاطفی بهترین واکنش چیست؟ دکتر مژگان مرسلی، متخصص روانشناسی روان درمانگر در گفت و گو با همشهری سر نخ ضمن بررسی چرایی دلایل بروز خشونت پس از شکست های عاطفی و عشقی به ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از وقوع شکست در ارتباطات و راه های تاب آوری پرداخته است.

به راندگی دیگران چطور است. چقدر ملاحظه دیگران را می کند و چقدر به حقوق دیگران احترام می گذارد و در نهایت یکی از مهم ترین موقعیت ها رفتار فرد در خانواده اش است. در واقع ارتباط والد و فرزند در خانواده به شما اطلاعات زیادی درباره شریک عاطفی تان می دهد. اگر او در ارتباط با اعضای خانواده اش حسن خلق دارد و به آنها احترام می گذارد این نشانه خوبی است که در آینده همین رفتار را با شما و خانواده خواهد داشت.

### در دوران آشنایی، چه نشانه هایی در طرف مقابل را باید جدی گرفت؟ چه نشانه هایی می تواند هشدار باشد و چه نشانه هایی به طور قطعی باید منجر به پایان رابطه شود؟

یکی از اشتباهات دوران آشنایی این است که فرد نشانه های هشدار دهنده در رفتار طرف مقابل را نادیده می گیرد یا آنها را انکار می کند یا اینکه امید به تغییر فرد دارد. برخی از این نشانه ها به شما هشدار می دهد که اگر این فرد را انتخاب کنید در آینده باید با مشکلات عدیده ای دست و پنجه نرم کنید. به عنوان مثال وقتی می بینید که فرد وابسته به خانواده اش است و به نظر می رسد شخصیت مستقلی ندارد یا اینکه طرف مقابل انسان امنی نیست که بتوانی در کنارش، خود واقعی ات باشی و از احساسات با او صحبت کنی. همچنین در مواردی که فرد بددهن است یا به شما بی احترامی می کند و احساس حقارت می دهد، اما گاهی این نشانه ها خیلی مهم تر و جدی تر هستند. مثلاً متوجه می شوید که فرد به مصرف الکل یا مواد روانگردان اعتیاد دارد یا در رابطه با دیگران آنها را مورد خشونت فیزیکی و کلامی قرار می دهد. همچنین مواردی که فرد شما را محدود و کنترل می کند یا هنوز بی نامزد قبلی خودش در ارتباط است و به طور کامل از رابطه قبلی خارج نشده. در چنین مواردی پیشنهاد ما روانشناسان این است که این نشانه ها را جدی بگیرد و رابطه را قطع کنید چون قطعاً در زندگی مشترک با چنین فردی دچار مشکل خواهید شد.



### برای اینکه در مسائل عاطفی دچار شکست نشوید لازم است که قبل از شروع رابطه به شناخت کافی از یکدیگر برسید و تصویر واقعی و شفافیت از خودتان نشان دهید.

فکر انتقام جویی می افتد. چرا این افراد تصمیم به انتقام جویی می گیرند؟ پایان یک رابطه عاطفی هرگز آسان نیست؛ چرا که شکست عشقی اغلب با احساسات دردناکی مثل تنهایی، خشم، غم و احساس حقارت همراه است. اما باید بدانید که این درد و رنج پایان دنیا نیست و در نهایت شما توانایی فراموش کردن و یافتن عشق و ارتباط عاطفی جدید را خواهید داشت. خوشبختانه برخی افراد به صورت منطقی با این موضوع کنار می آیند و فرایند فراموش کردن و التیام یافتن را به راحتی طی می کنند اما متأسفانه برخی افراد هم ممکن است نتوانند با این مسئله کنار بیایند. به این دلیل که بعد از تمام یک رابطه کسی که شکست عشقی خورده ممکن است توانایی کنترل احساسات و هیجانات منفی مثل خشم و غم را نداشته باشد و از طرفی بکسری افکار از او دهنده هم دارد. مثل اینکه او دیگر نسبت به من بی توجه است یا مثلاً در تمام این مدت داشت از من سوءاستفاده می کرد. این نوع افکار که در روانشناسی به خطاهای شناختی معروف هستند باعث می شوند که فرد احساس حقارت داشته باشد و احساس کند که به شخصیت او آسیب رسیده است. به همین دلیل برای جبران این صدمات روحی دست به اعمال خشونت آمیز می زند و به دنبال انتقام از طرف مقابل است. متأسفانه اینگونه رفتارها در افرادی که دچار اختلالات شخصیت به خصوص اختلال شخصیت ضداجتماعی هستند بیشتر دیده می شود.

### زمانه هایی می تواند افراد را به سوی خشونت سوق دهد؟

در روابط عاطفی درک نیازهای شریک عاطفی، حفظ استقلال فردی، احترام گذاشتن به یکدیگر، وقت کافی گذاشتن برای یکدیگر، حضور مؤثر، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری و تعهد از الزامات اولیه هستند. افرادی که از سلامت روان برخوردار هستند و به شناخت کافی از خودشان و طرف مقابل رسیده اند معمولاً این الزامات را به خوبی رعایت می کنند و زندگی موفقی دارند اما متأسفانه افرادی که در زمینه خودشناسی و مهارت های زندگی آگاهی لازم را ندارند با عدم رعایت این الزامات کم کم زمینه خشونت را فراهم می کنند. به عنوان مثال وقتی افراد در تنظیم هیجانات خودشان توانا هستند و به راحتی هیجاناتی مثل خشم و حسادت را از خودشان بروز می دهند باعث خشونت در رابطه می شوند یا زمانی که افراد مهارت های گفت و گو کردن را بلد نیستند و به جای صحبت کردن درباره نیازها و خواسته های شان با یکدیگر دعوا

و مشاجره می کنند. همچنین در مواردی که افراد الکل یا مواد روانگردان مصرف می کنند، شکاک و بدبین هستند، طرف مقابل را محدود می کنند و از همه مهم تر متعهد نیستند و در رابطه خیانت می کنند. در اینطور موارد چون افراد سطح بالایی از هیجانات منفی را تجربه می کنند احتمال بروز خشونت در رابطه بسیار بیشتر است.

### برای اینکه افراد در مسائل عاطفی دچار شکست نشوند و یا اینکه هزینه های شکست خوردن را کمتر کنند چه توصیه هایی دارد؟

برای اینکه در مسائل عاطفی دچار شکست نشوید لازم است که قبل از شروع رابطه به شناخت کافی از یکدیگر برسید و تصویر واقعی و شفافیتی از خودتان نشان دهید. این کار باعث می شود که از خیلی مشکلات بعدی جلوگیری شود. در مرحله بعد وقتی در رابطه قرار گرفتید، برای اینکه رابطه درست و سالمی پیش ببرید و دچار شکست نشوید این موارد را رعایت کنید. اول یادتان باشد که مشکلات و چالش ها همواره وجود دارند و برطرف کردن این مشکلات نیاز به آگاهی و افزایش مهارت دارد. پس برای افزایش آگاهی خودتان وقت بگذارید و اگر نیاز بود از مشاور یا این متخصص کمک بگیرید. دوم اینکه انکار یا ندیدن احساسات طرف مقابل را متوقف کنید. بدانید همانطور که احساسات شما با ارزش هستند، احساسات طرف مقابل هم ارزشمند است. سوم اینکه همواره به یکدیگر احترام بگذارید و تفاوت های یکدیگر را درک کنید. چهارم اینکه این انتظار را فراموش کنید که طرف مقابل باید همه نیازهای شما را برآورده کند. چون هیچ فردی نمی تواند و نباید برای شما همه چیز باشد؛ حتی از نظر عاطفی و در نهایت همیشه برای حل مسئله با کلام زیبا و مناسب گفت و گو کنید و آنچه را باعث رنج و ناراحتی تان است به وضوح بیان کنید. به این شکل هم از نظر ذهنی و روانی خودتان را تخلیه کرده اید و هم طرف مقابل متوجه خطا و اشتباه خودش می شود و سعی می کند رفتارش را اصلاح کند.

### صحت و توصیه پایانی؟

برای یک ازدواج خوب لازم است چشم انداز واضح و روشنی از ازدواج داشته باشید. باید دقیق بدانید که هدف در نهایت یادتان باشد که شما از ازدواج چیست و چه خواسته های عینی و واقعی دارید و در واقع ملاک ها و معیارهای مشخص شما برای انتخاب همسر کدامها هستند. قبل از هر انتخابی برای شناخت خودتان وقت بگذارید و را روی رشد و پیشرفت تان بگذارید.

### راهکارهای گذر از بحران های عاطفی

برای گذر از بحران شکست عشقی همرحله را پیشنهاد می کنم. اول باید بدانید که فراموش کردن این مسئله بروسه ای زمانبر است و نباید نسبت به این مسئله عجزول بسود. دوم اینکه با رنج خودتان روبه رو شوید و احساسات خودتان را به جای سرکوب بپذیرید و بدانید که این پذیرش اگر چه است، چون با تجربه ای که به دست آورده اید سطح آگاهی شما افزایش پیدا کرده و شما انسان قوی تری خواهید بود. در مرحله سوم شریک عاطفی سابق تان را از شبکه های اجتماعی حذف کنید و به هیچ عنوان پیگیر او نباشید؛ چرا که بی خبری از او آرامشی است که شما سزاوار آن هستید. در مرحله چهارم صبوری کنید و برای فرار از افسردگی یا تنهایی به سرعت وارد رابطه جدید نشوید و در نهایت در مرحله پنجم از خودتان بیشتر مراقبت کنید و یادتان باشد که پایان یک رابطه چیزی از ارزشمندی شما کم نمی کند. سپس به جای مرور خاطرات گذشته کارهایی را انجام دهید که احساس بهتری به شما می دهد؛ مثلاً ورزش کنید، افکار و احساسات تان را یادداشت کنید و با این کار ذهن خودتان را پاکسازی کنید. با یک دوست صمیمی وقت بگذارید و برای به دست آوردن آرامش از تباط بیشتری با خداوند داشته باشید. در نهایت یادتان باشد که هرگز و هرگز خودتان را سرزنش کردن تمرکز خودتان را روی رشد و پیشرفت تان بگذارید.

