

انتخاب همسر مناسب برای ازدواج به‌منظور رسیدن به زندگی زناشویی سعادت‌مند، بسیار مهم است. اگر بصیرانه و عاقلانه انتخاب کنید، زندگی‌تان راحت‌تر و به‌شدت رضایت‌بخش‌تر می‌شود اما اگر اشتباه جدی کنید، ازدواج‌تان ممکن است به شکست بینجامد و برای شما و فرزندان‌تان، رنج و ناراحتی به‌همراه بیاورد.

ازدواج، زمانی موفق محسوب می‌شود که شما با فردی ازدواج کنید که به اندازه‌ی شما برای موفقیت در ازدواجش، تلاش کند و از همه مهم‌تر، شما را دوست‌دارد و به رشد و تعالی و افزایش حرمت نفس شما، کمک کند. وقتی کسی را با این مشخصات می‌یابید، رؤیای تجربه کردن عشق عمیق و موفقیت کامل، در دسترس‌تان قرار می‌گیرد.

نیمه‌ی گمشده‌ی ما، همان شخصی است که توانایی‌های بی‌ظنیری در به‌دست آوردن بهترین خصوصیات ما دارد. «دکتر جان گری»

بیش‌تر ما در ابتدای زندگی، تلاش‌مان را برای یافتن شریک آرمانی خود آغاز می‌کنیم و این مقدمه‌ی ازدواج و تشکیل خانواده است اما این جست‌وجو، اگرچه برای شمار معدودی از خوش‌اقبال‌ها، جست‌وجویی کوتاه و آسان است اما برای بسیاری به‌آسانی و با سرعت به انجام نمی‌رسد.

بخشی از این دشواری و شکست، به توقع‌ها و باورهای ما برمی‌گردد. ما وقتی که همسر ایده‌آل خود را می‌یابیم، از این ترکیب، دایره‌ای بزرگ‌تر به‌وجود می‌آوریم و بر ظرفیت‌ها و پتانسیل خود می‌افزاییم. بنابراین، جست‌وجوی ما باید برای یافتن یک انسان کامل دیگر باشد، کسی که می‌شود با او درآمیخت، سهیم شد، رشد کرد و بزرگ شد.

بیش‌تر افرادی که در انتخاب همسر، با مشکل مواجه می‌شوند، به‌دنبال ویژگی‌های شخصی هستند در حالی که می‌بایست به‌دنبال ویژگی‌های شخصیتی باشند.

خیلی‌ها تنها براساس یک یا دو ویژگی جالب و نادیده گرفتن سایر خصلت‌ها، دست به انتخاب همسر می‌زنند. به‌عنوان نمونه، شوخ‌طبعی، عاشق طبیعت بودن، زیبا بودن، صادق بودن، محبوب بودن... هر یک از این ویژگی‌ها می‌توانند لذت‌بخش باشند اما در خوشبختی شما تعیین‌کننده نیستند.

برای این منظور، می‌بایست به‌دنبال شخصیت و منش و رفتار شخص باشید. این رفتار و منش یک شخص است که تعیین می‌کند او با خودش، شما و درنهایت با فرزندان‌تان، چگونه رفتار خواهد کرد؟ منش و رفتار، زیربنا و اساس هر رابطه‌ی سالمی است.

در این‌جا، ۸ ویژگی بنیادی را که می‌بایست در شخصیت همسر خود به دنبالش باشید، به شما معرفی می‌کنیم:

## ۱- خود بودن

در یک ازدواج خوب، زن و شوهر هر دو باید خودشان باشند، هر دو باید از ثبات احساسی و عاطفی برخوردار باشند و لازمه‌ی این ثبات، این است که زن و شوهر به همان اندازه که با یکدیگر صادق هستند، با خودشان هم صادق باشند.

برخی از جوانان، پیش از آن‌که هویت خود را درک کرده باشند، ازدواج می‌کنند. آنان با خود می‌گویند: «ما ازدواج می‌کنیم تا به آن چیزی که باید



از ازدواج تا رستگاری

## روان‌شناسی ازدواج

# در جست‌وجوی شریک آرمانی

راز یک ازدواج موفق، بسیار ساده است. همیشه سعی کنید همان‌طور که با بهترین دوست خوب‌تان مؤدبانه رفتار می‌کنید، با همسر‌تان نیز به همان‌صورت رفتار کنید. «رابرت کوئیلین»

باشیم، تبدیل شویم.»

داشته باشند، با دیگران صادق باشد و با شما نیز صادق باشد.

یک همسر صادق:

- هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد.
- این طور نیست که به خاطر دفاع از خود، فقط آن چه را که شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید.
- بدون این که مجبور باشید با سیاست و یا با روز، حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما درمیان خواهد گذاشت.
- هنگامی که همسرتان به طور دائم با شما صادق است، به طور طبیعی به او اعتماد خواهید کرد.

#### ۴- اعتماد به نفس بالا

یکی از رایج ترین و بزرگ ترین اشتباهاتی که به هنگام انتخاب همسر رخ می دهد، توجه به این موضوع است که چه قدر «من» را دوست دارد و چه رفتاری با «من» دارد، به جای آن که دقت کنیم که با «خودش» چه رفتاری دارد.

کسی که اعتماد به نفس پایینی دارد، عشق می ورزد تا احساس «خوبی» به خود داشته باشد اما کسی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، چون احساس خوبی نسبت به خودش دارد، عشق می ورزد.

هر چه اعتماد به نفس همسرتان بیشتر باشد، رابطه‌ی شما قوی تر خواهد بود. بنابراین مهم است که به دنبال نشانه‌هایی که حاکی از اعتماد به نفس بالایی یک شخص باشد، بگردیم:

● باید به دنبال کسی باشید که از آن چه که هست و آن چه که خواهد شد، راضی باشد. عزت نفس واقعی، به انسان حس استواری و قدرت درونی می بخشد. می توانید از او پرسید، آیا به کسی که هست، افتخار می کند یا خیر؟

● هر قدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، به همان میزان، مشکل تر خواهد بود تا بتوانید از لحاظ جسمانی و یا عاطفی، به خودتان آسیب برسانید. اگر به رفتار او با خودش دقت کنید (غذایی که می خورد، محیطی که زندگی می کند، مراقبت از بدن، متعلقات و...) تمامی این موارد، انعکاس هایی از اعتماد به نفس او می باشد. کسی که با خودش بد رفتار می کند، با شما نیز همان طور رفتار خواهد کرد.

● هر چه قدر خودتان را دوست داشته باشید، کمتر اجازه خواهید داد با شما بد رفتاری شود. دلیل این که «قربانی‌ها» برای ازدواج، مناسب نیستند نیز همین است. اگر چه این امکان وجود دارد که عشق ورزیدن به آنان، باعث شود احساس کنید مورد نیاز هستید اما بد رفتاری های دیگران با آنان، فقط انعکاس اعتماد به نفس پایین خودشان می باشد.

● به دنبال همسری باشید که به جای «فقط» صحبت کردن درباره‌ی هدف هایش در زندگی، در راستای هدف هایش، اقدامی نیز صورت دهد. با فعالیت ها، پشتکار، اراده و توکل او به خداوند، می توان به راحتی، اعتماد به نفس بالایی او را تشخیص داد.

ادامه دارد...

حمیدرضا غلامرضایی - زهره اسماعیل بیگی

کسی که نیازهای خود را نمی شناسد، چه طور می تواند شریک مناسبی پیدا کند؟ و اگر قبل از شناختن خود و بالطبع شناختن نیازهای خود، ازدواج کند، پس از کشف هویت خود، دیگر طرف مقابل زندگی اش خود را نمی پذیرد چون با هویت جدید او جور در نمی آید. یک شخصیت متزلزل، ممکن است به سمت کسی کشیده شود که از او حمایت پدرانه یا مادرانه می کند اما شاید اگر این فرد متزلزل، بعدها هویت درستی پیدا کند، دیگر نتواند این رابطه را بپذیرد و آن را به صورت احساس خفقان، حس خواهد کرد. چنین فردی، به زودی احساس خواهد کرد توسط تعهدهای خودش به عنوان همسر یا پدر و مادر، احاطه شده و شروع به شکایت می کند که اگر من مشکل دارم، تقصیر شوهر، زن و یا بچه هاست که به من فرصت پیشرفت نمی دهند. گاهی وقتها هم ممکن است همسر تصور کند که به راستی تقصیر با اوست بنابراین درصد تغییر خود برمی آید اما مشکل هم چنان بر جای خود باقی است زیرا مشکل در وجود خود اوست. در واقع، هیچ فردی نمی تواند متوقع باشد که با دیگری زندگی صمیمانه ای داشته باشد مگر این که خودش شده باشد.

#### ۲- خود را دوست داشتن

وقتی خودتان را (در حضور دیگران) دوست می دارید، می توانید استعدادهای تان را بدون ترس یا محدودیت، بیان کنید. هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید، بیشتر می توانید بدرخشید. هر چه بیشتر خودتان را نشان دهید، افراد، بیش تر می توانند خویشن حقیقی شما را بشناسند. هر چه دیگران، شما را بیش تر دوست بدارند، شما بیشتر می توانید خودتان را دوست بدارید. این چرخه‌ی افزایش عشق و ابراز خویشن واقعی است.

وقتی خود را دوست نداشته باشید و بر خویشن حقیقی خود نقاب بزنید، این چرخه در خلاف جهتی که توضیح داده شد، کار می کند و از شدت عشق شما به خود می کاهد.

وقتی خود را بیشتر دوست بدارید، می توانید دیگران را بیشتر دوست بدارید.

#### ۳- صداقت

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن، از ضروری ترین اجزای یک رابطه‌ی سالم است. دانستن این موضوع که می توانید به همسر خود اعتماد کنید، حس امنیت فوق العاده‌ای به شما خواهد داد چرا که او در همه حال، با شما صادق می باشد. از طرف دیگر، چنان چه در ترس دائمی از دروغ گفتن همسرتان زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست در رابطه تان بیاسایید و همواره در تنش، تردید و انزجار، خواهید بود. اثرهای درازمدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد به نفس شما و نیز رابطه تان، مخرب خواهد بود.

یکی از مخرب ترین راه هایی که زوج ها می توانند عشق، شور و صمیمیت رابطه‌ی خود را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است.

پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد، به معنای جست و جوی کسی است که با خودش صادق باشد و کارها و گفتارش با یکدیگر، هم خوانی