

آیا برای ازدواج آمادگی دارید؟

ازدواج یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین انتخاب‌های انسان در طول زندگی است. انتخابی که آثار مثبت و منفی آن نه تنها طرفین ازدواج و خانواده‌هایشان، بلکه در صورت داشتن فرزند، حتی چند نسل را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ما خانواده‌ای را که در آن به دنیا آمده‌ایم انتخاب نکرده‌ایم ولی می‌توانیم در انتخاب و تشکیل خانواده آتی خود اثرگذار باشیم. همه افراد آرزو دارند ازدواجشان موفق و زندگی مشترکشان شاد باشد، تقریباً هیچکس ازدواج نمی‌کند که دچار مشکل شود یا جدا شود؛ اما چه اتفاقی می‌افتد که این همه فکرهای خوب و آرزوهای قشنگ در بعضی ازدواج‌ها به در بسته می‌خورد، تلخ می‌شود و در مواردی ازدواج به پایان می‌رسد.

معمولاً افراد یا خودشان انتخاب می‌کنند، یا از خانواده کمک می‌گیرند. خانواده غالباً به معیارهای منطقی مثل طبقه اجتماعی، مسائل مذهبی، خانوادگی، اعتقادی، تحصیلی، فرهنگی و مالی اهمیت می‌دهند و خود فرد بیشتر به جذابیت، علاقه، عشق و تفاهم توجه می‌کند. بدیهی است ازدواجی مناسب است که در آن منطق، تفاهم، عشق و علاقه توأم در نظر گرفته شود.

در کنار عشق، تفاهم، منطق و معیارهای ازدواج، میزان آمادگی و پختگی هریک از طرفین برای ازدواج موضوع بسیار مهم دیگری است که متأسفانه در بسیاری مواقع نادیده گرفته می‌شود. چنانچه مایل به ازدواج اید پیش از هر اقدامی بررسی کنید و ببینید خودتان چقدر برای ازدواج **آماده‌اید؟** یا به عبارتی چقدر برای ازدواج مناسب‌اید؟

آمادگی فرد برای ازدواج تنها به سن و شرایط اقتصادی وی باز نمی‌گردد، بلکه فردی مناسب و آماده ازدواج است که تا حد زیادی ملاک‌های زیر را داشته باشد:

- **خودآگاه بودن و دوست داشتن خویش:** بدین معنا که ویژگی‌های مثبت و منفی خود را بشناسد، به تغییر ویژگی‌های منفی خود و ارتقای ویژگی‌های خوب خود علاقه مند باشد، ویژگی‌های هیجانی خود را بشناسد، توانایی مدیریت هیجان‌های منفی مثل خشم را داشته باشد، آرزوها، خواست‌ها و هدف‌هایش در زندگی شخصی و ازدواج مشخص باشد، پرنشاط و پرنرژی باشد، شور زندگی داشته باشد و میل به پیشرفت. در مجموع خود را دوست بدارد و از عزت نفس سالمی برخوردار باشد. لازمه دوست داشتن دیگری، دوست داشتن خویش است.
- **داشتن استقلال روانی:** یعنی بتواند مستقل از اجبار و اصرار دیگران برای خود تصمیم‌گیری کند، دهن‌بین و دنباله‌رو نباشد. آگاهانه و منطقی مشورت کند، ولی تصمیم نهایی را خودش بگیرد.
- **تسلط بر هیجانات خود و توانایی ابراز مناسب آن:** فردی که بر هیجانات خود مسلط است، احساسات خود را می‌شناسد، توانایی ابراز احساسات مثبت را دارد و قادر است هیجانات منفی خود را مدیریت کند. کسانی که بر هیجانات خود مسلط نیستند، با رفتارهای دیگران به سرعت تحت تاثیر قرار می‌گیرند، آستانه تحمل آنها کم است و قادر نیستند احساسات خود را بشناسند و به طور صحیح ابراز کنند.

- **داشتن استقلال مالی و بلوغ اقتصادی:** داشتن شغل و حرفه باثبات و سالم از لازمه‌های آمادگی فرد برای ازدواج است. فارغ از درست یا غلط بودن، این موضوع در بعضی جوامع مثل جامعه ما در مورد آقایان بیشتر مصداق پیدا می‌کند. باید توجه داشت وقتی صحبت از استقلال مالی می‌شود مقصود بلوغ اقتصادی است و نه لزوماً پولدار بودن و به عبارتی فردی به لحاظ اقتصادی بالغ است که اولاً کار سالم داشته باشد ثانیاً برای انجام دادن آن کار احساس خودکارآمدی داشته باشد. افرادی که به لحاظ مالی به خانواده خود وابسته‌اند یا از شیوه‌های ناکارآمد دیگر بدون هیچ فعالیت مفید و سودمندی، ماهانه درآمدی دارند، نگاه مصرف‌گرای آنها در نهایت مشکلات زیادی برای خانواده ایجاد می‌کند.
- **داشتن مراودات اجتماعی سالم:** بدین معنا که فرد قادر باشد با همسن و سالان و اطرافیان خود ارتباط مفید سالم و سازنده‌ای برقرار کند، مهارت‌های ارتباطی لازم را داشته باشد، یعنی بتواند مرزها و حریم‌ها را بشناسد، بین باهم بودن و تنها بودن تعادل برقرار کند، حد و مرز صمیمی شدن را بشناسد، دیگران را درک کند، نسبت به گروه مسئولیت‌پذیر باشد و هنگام بروز مسئله توانایی حل اختلاف و مدیریت هیجان‌های خود را داشته باشد.
- **داشتن ارتباط سالم و محترمانه با خانواده خود:** افرادی که مفهوم خانواده را محترم می‌شمارند، نسبت به افراد خانواده خود حس خوبی دارند و توانسته‌اند برخی اشتباهات یا رفتارهای خاص والدین خود را درک کرده و ببخشند، با آرامش بیشتر و خشم کمتر وارد خانواده جدید خود می‌شوند. بسیاری از خشم و کینه‌های اغراق‌آمیز و حسادت‌ها در زندگی زناشویی ممکن است از مسائل حل نشده گذشته نشأت گرفته باشد.
- **پذیرش نقش‌های جنسیتی خود و داشتن احساس مثبت به جنسیت خود:** احساس خوب داشتن به جنسیت خویش و نقش‌هایی که فرهنگ یا ژنتیک برای فرد تعریف کرده است، مولفه مهم دیگری در تایید میزان آمادگی فرد برای ازدواج به‌شمار می‌رود.
- **نگاه مثبت به جنس مخالف:** نداشتن پیش‌فرض‌های منفی درباره جنس مخالف لازمه شروع ارتباط با جنس مخالف است. نگاه‌های خاص مثل اینکه همه مردها یا همه زن‌ها چنین و چنان‌اند، باعث می‌شود از آغاز راه، فرد با دید منفی طرف مقابل خود را ارزیابی کند.
- **نگاه مثبت به ازدواج:** یکی از مولفه‌های مهم که نشانه آمادگی فرد برای ازدواج است دید مثبت به ازدواج، تشکیل خانواده و مفهوم تاهل است. افرادی که با زندگی مجردی خود خداحافظی نکرده‌اند و در حسرت تجرد، تنها از سر واکنش‌های ناپخته تصمیم به ازدواج می‌گیرند ممکن است این عدم آمادگی را تا مدت‌ها و حتی برای همیشه در زندگی زناشویی خود نشان دهند.
- **مسئولیت‌پذیر بودن:** به این معنا که نسبت به کارهای شخصی خویش، قرار و مدارها و فعالیت‌هایی که به وی محول شده است متعهد و پایبند بوده و کارها را به موقع و مناسب به انجام رساند.
- **خودخواه نبودن:** خودخواه نبودن یعنی فقط به سود شخصی خودمان فکر نکنیم و به قیمت ضرر و زیان یا ناراحتی دیگران خواستار همه چیزهای خوب، فقط برای خودمان نباشیم. به نظر می‌رسد افراد غیر خودخواه در زندگی زناشویی موفق‌تر و کارآمدتر عمل می‌کنند.

- **درگیر روابط عاطفی قبلی نبودن:** افرادی که تجربه شکست عاطفی داشته ولی هنوز پرونده آن رابطه را نبسته‌اند به فکر رابطه قبلی و حتی بازگشت به آن هستند یا احساساتی چون عشق، احساس گناه، خشم، درماندگی و از این قبیل دارند، لازم است تا زمان پذیرش کامل ماجرا و بستن کامل پرونده، هرگز اقدامی برای رابطه جدید نکنند و از این طریق به دنبال مرحمی برای زخم عاطفی خود نباشند.

- **در زندگی خویش بلا تکلیف نبودن:** افرادی که دائماً مرددند، نمی‌دانند از زندگیچه می‌خواهند، نمی‌دانند مایل اند ادامه تحصیل بدهند یا خیر، هنوز شهر یا کشور خاصی را برای ادامه زندگی مدنظر قرار نداده‌اند، نمی‌دانند بهتر است چه موقعی سربازی بروند (در مورد آقایان) و از این قبیل، این بلا تکلیفی را با خود به ازدواج نیز می‌برند و فرد مقابل را نیز دچار بلا تکلیفی و سردرگمی می‌کنند. لازم است پیش از ازدواج افراد هدف‌های خود را مشخص کرده و حداقل در مسیر باشند.

- **برخورداری از سلامت جسمانی و روانی:** چنانچه فردی دچار هر نوع اختلال جسمانی و روانی است که در حال حاضر تحت درمان است یا در مقطعی از زمان تحت درمان بوده است حتماً بایستی بادرمانگر خود یا سایر متخصصین در ارتباط باشد و میزان آمادگی خود را برای ازدواج مورد ارزیابی و سنجش قرار دهد.

- **معتقد بودن به ارزش‌ها و پایبند و متعهد بودن به اخلاق:** برای داشتن خانواده ای سالم لازم است محیطی امن و اخلاقی داشته باشیم، مرزها و حریم‌ها را بشناسیم، چارچوب‌ها و اصول اخلاقی و اعتقادی مشخصی داشته باشیم، با ارزش‌های خود آشنا بوده و قدرت دفاع از آنها را نیز داشته باشیم. افرادی که متعهد و پایبند به هیچ اصول اخلاقی نیستند آشفته و سردرگم‌اند و ممکن است آسیب‌های جدی برای خانواده ایجاد کنند.

باتوجه به نکات فوق چنانچه مایل اید ازدواج کنید، ابتدا و با دید واقع بینانه، نه مثبت افراطی و نه منفی افراطی خود را ارزیابی کنی، بررسی کنید پیش از شروع یک رابطه چه مواردی را لازم است در خودتان سروسامان دهید. تناسب دو نفر برای ازدواج زمانی معنا می‌دهد که هر دو نفر، خودشان فرد مناسبی برای ازدواج باشند.