

هندوانه‌ات را درست انتخاب کن

با آگاهی و آموزش در کنار مشاوره قبل از ازدواج، انتخابی درست داشته باشید

• اول از همه بگویید چرا برخی دختران دهه هشتادی از ازدواج می‌ترسند؟

یکی از دلایلی که دختران ترس و نگرانی نسبت به ازدواج دارند، دیدن و شنیدن تجربه‌های تلخ اطرافیان از ازدواج است. به عنوان مثال والدین، یکی از ترس‌ها و فوبیاهای قبل از ازدواج است؛ یعنی دخترهایی که پدر و مادرهایی با رابطه آسیب‌زا داشتند و فرزند نیز درون آن رابطه آسیب دیده و معتقدند اگر ازدواج پدر و مادرم این است، من هم به هیچ عنوان ازدواج نمی‌کنم! بعضی مواقع نیز همان شناخت نداشتن و ناآگاهی در انتخاب دلیل بر ترس می‌شود؛ چرا که مهم‌ترین تصمیم‌زندی خود را قرار است بگیرند. یکی دیگر از مواردی که دلیل ترس محسوب می‌شود، کمال گرایی است؛ یعنی همه چیز باید در حد عالی باشد، ترس افراطی از شکست و طلاق دارند، در واقع هیچ کسی به امید جدایی ازدواج نمی‌کند اما افرادی هستند که به صورت بیمارگونه از شکست می‌ترسند و در نهایت ترجیح می‌دهند وارد رابطه نشوند که مبادا به جدایی ختم شود. ترس از مسئولیت و تعهد نیز یکی دیگر از ترس‌های مهم دختران در جامعه است، در خیلی از مواقع دختر خانم می‌بیند که مادرش خیلی بار زندگی را به دوش کشیده است و داشتن یک پدر بی مسئولیت باعث می‌شود چنین ترسی از تعهد و ازدواج سراغ دختر بیاید.

• راه مقابله با این ترس چیست؟

ابتدا باید ریشه ترس خود را پیدا کنند، یعنی دلیل اینکه از ازدواج می‌ترسم چیست؟ به عنوان مثال شاید دلیل آن دیدن ازدواج تلخ دخترخاله‌اش یا ترس از مسئولیت باشد. قدم بعد درمانش است که بستگی به نوع دلیلی که شخص دارد باید درمان مربوط به آن را شروع کند.

• درباره این دلایل صحبت می‌کنید؟

دلایل ازدواج برای هر فرد متفاوت است. بعضی، ازدواج را این طور معنا می‌کنند که قرار است بایک ناچای ازدواج کنند و تمام نیازهایی را که حتی پدر و مادرشان برآورده نکرده‌اند، همسر آینده برطرف کند. اما واقعیت چنین نیست؛ پای صحبت بسیاری از پسران هم که نشسته ایم، آن‌ها نیز معتقدند همسر آینده باید نجاتشان دهد.

به دختر خانم‌ها باید گفت: در ازدواج واقع بین باشید. هدف تان چیست؟ آیا می‌خواهید از خانواده فرار کنید یا به دنبال آزادی‌های

جفری ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی هر فرد به ویژه برای دختران است. تصمیمی که نه تنها آینده فردی، بلکه روانی، اجتماعی و حتی اقتصادی یک دختر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل آگاهی کامل از شرایط ازدواج برای یک دختر، ضروری است تا انتخابی هوشمندانه و آگاهانه داشته باشد. قطعا برای چنین تصمیم مهمی باید آگاهی خود و خانواده مان را تقویت کنیم تا انتخاب درستی داشته باشیم و بتوانیم به همه جوانب دقت کنیم. با دکتر الناز علوی، متخصص روان‌شناسی و روان‌درمانگر، به گفت و گو نشستیم تا با نکات مهم و کاربردی برای ازدواج دختران دهه هشتادی بیشتر و دقیق تر آشنا شویم.

خاصی هستید؟ مثلا در نسل ما، دختران برای آرایش کردن یا پوشیدن لباسی مرتب ازدواج می‌کردند و بعد از ازدواج تازه متوجه می‌شدند که اصلا نمی‌دانستند از ازدواج چه می‌خواهند. وقتی وارد رابطه می‌شویم، تازه به نیازهای واقعی خود پی می‌بریم؛ پیش از آن، دیدگاه یک دختر به ازدواج متفاوت است.

پس دختران نباید نگاهشان به زمان‌ها و خیال پردازی‌ها یا فضای مجازی باشد، چون زندگی‌هایی که ما در فضای مجازی می‌بینیم خیلی‌هاشان در اتاق مشاوره مقابل من نشستند و داستان‌هایی از زندگی‌شان گفتند که اصلا شما باور نمی‌کنید! که شاید یک خانم برای خودش یک می‌گیرد، طلا قرض می‌کند، یک خانه لوکس اجاره می‌کند که نشان دهند این سبک زندگی من است و هستند کسانی در بین این افراد که ثروت دارند، اما باید گفت خوشبختی واقعی درون گوشتی یا مقابل دور بین نیست.

• پس باید واقع بین باشیم؟

معمولا افرادی که برای مشاوره پیش از ازدواج به ما مراجعه می‌کنند حتی مادرانشان دنبال یک مورد دختر خوب یا پسر خوب می‌گردند و هیچ وقت از خود نمی‌پرسند آیا بچه من خوب است؟ بچه من مناسب ازدواج است؟ همیشه منتظر هستیم که طرف مقابل خوب باشد. خیلی مواقع ملاک خوب بودن نیست، گاهی اوقات دو نفر که متوسط ولی با هم نیز هماهنگ هستند زندگی پایدارتری دارند تا یک نفر که خوب است، اما طرف مقابلش خوب نیست. در نهایت دوباره به شناخت از خود می‌رسیم و باید از خودمان بپرسیم چرا می‌خواهیم ازدواج کنیم؟ چه نیازهایی داریم؟ چه ترس‌هایی داریم؟ براساس نیازهای واقع بینانه ام فرد مقابل را انتخاب کنم. معمولا در جلسات مشاوره از دختر خانم‌ها و آقایان پرسه می‌پرسم بدترین اخلاق چیست؟ به عنوان مثال اغلب دختر خانم‌ها می‌گویند حساس هستم! و فکر می‌کنند گفتن این جمله شیک است، اما در مقابل به آن‌ها می‌گویم اتفاقا صفت بدی است چرا که همه باید مراقب باشند که یک وقت شما ناراحت نشوید و باید این ویژگی را چه برای این فرد یا فرد دیگر تغییر دهید. مسائل خود را پیشنهاد کنید، آیا من آسیب‌هایی داشتم که به درمان نیاز داشته باشد؟ آیا من اختلال شایعی دارم؟ به عنوان مثال وسواس یک نوع اختلال محسوب می‌شود یا شخصیتی اضطرابی هستید قطعا در ازدواج تأثیر می‌گذارد و باید ابتدا خودتان را درمان کنید بعد وارد یک رابطه بشوید. متأسفانه یک عده می‌گویند حالا ازدواج کند خوب می‌شود! یعنی برای فرار از یک چیزی می‌خواهند ازدواج کنند و به جای اینکه صورت مسئله را حل کنند آن را به طور کلی پاک می‌کنند.

