

## عقلانه انتخاب کنید و عاشقانه زندگی کنید !

### روش های سودمند که در انتخاب همسر آینده موثر هستند...

یکی از اساسی ترین شرایط سعادت هر کسی ،خوشبختی خانوادگی او است. کسی که بتواند با همسر خود از هر نظر توافق داشته و مورد پسند و احترام او باشد، کسی که هر آن و هر لحظه شاهد علاقه، نزدیکی، صمیمیت و هم آهنگی همسرش باشد، کسی که بتواند همسر خویش را شریک واقعی شادی، خوشحالی و غم و اندوه خود بداند و احساس نماید که کلیه آرزوهایش با میل و رغبت به وسیله وی برآورده می شود ، واقعا خویشتن را فردی موفق و خوشبخت می داند و سعی می کند با تما نیرو ، موجبات سعادت و خوشبختی همسرش را تامین نماید.

یکی از انتخاب های مهمی که ما در طول زندگی خود انجام می دهیم ، انتخاب همسر است . انتخاب همسر ، بسیار مهم است و کسانی که انتخاب مناسبی در این زمینه ندارند در زندگی مشترک خود دچار بحران خواهند شد. با وجود اینکه شما در انتخاب همسر، با انتخاب های بی شماری مواجه هستید و حق انتخاب دارید ، بهتر است به موضوع مهم انتخاب همسر مناسب، بیشتر اهمیت بدهید.

گرچه در گذشته انتخاب همسر ، جزو انتخاب های جوانان نبود و بیشتر ، والدین بودند که برای آنها همسر انتخاب می کردند، اما با گذشت زمان و زندگی امروزی بسیاری از جوانان حق انتخاب دارند و خودشان همسرشان را انتخاب می کنند<sup>۱</sup>. دختران و پسران با انتخاب درست همسر ، می توانند تاثیر فوق العاده ای در زندگی مشترک خود بگذارند.

برخی از جوانان بدون تعمق و تحقیق کافی تصمیم به ازدواج می گیرند. آنها توجهی به سازشی که باید در تمام طول عمر بین شان باشد، نمی نمایند. با کسانی که اساساً نمی شناسند و درباره شخصیت و صفات شان کوچک ترین اطلاعی ندارند، زندگی مشترک تشکیل می دهند و روی همین اصل اندکی پس از ازدواج، با شناخت خصوصیات اخلاقی کسانی که قبلاً از آن آگاه نبوده اند با حقیقت تلخی رو به رو می شوند و درمی یابند که صفات و خصوصیات اخلاقی کسانی که برای همسری انتخاب کرده اند با اخلاق خودشان و آنچه که مورد علاقه و آرزوی شان بوده است هماهنگی ندارد.

انتخاب همسر شما بر تمام جنبه های وجودی شما تأثیر می گذارد. این بر شادی، موفقیت شغلی، سلامتی، امور مالی، فرزندان، دوستان و خانواده شما تأثیر می گذارد، بنابراین تصمیمی نیست که بخواهید ساده بگیرید.<sup>۶</sup>

### توصیه های مهم:

✚ ازدواج، یکی از مهم ترین تصمیم های زندگی شماست. پس، بهتر این اهمیت را درک کرده و یک انتخاب خوب برای ازدواج داشته باشید. انتخاب همسر باید با دقت و توجه فراوان صورت بگیرد. برای این کار باید عاقلانه و بدون هیچ عجله ای، تمام جوانب را بسنجید و سپس همسر خود را انتخاب کنید.<sup>۱</sup>

✚ مطمئن شوید که برای یک رابطه متعهدانه آماده هستید. ارزیابی کنید که در این مرحله از زندگی کجا هستید. الان آماده ازدواج هستید؟ در چند سال آینده؟ یا چیزهایی هست که می خواهید قبل از ازدواج انجام دهید؟ آیا هنوز به خوبی می دانید که برای ازدواج چه می خواهید؟<sup>۱۲</sup>

قبل از اینکه تصمیم بگیرید بقیه عمر خود را با کسی به عنوان همسر بگذرانید،

لازم است پیشینه خانوادگی و سنت های موجود، زبان، سیستم و رفتار خانواده او را

بشناسید. همچنین دانستن رابطه فرد با اعضای خانواده اش مهم است، زیرا دانستن این موضوع به

شما امکان می دهد تا بدانید که شخص، چگونه با اعضای خانواده شما ارتباط برقرار می کند.<sup>۴</sup>

در طول دوره معرفی، شریک زندگی خود را بشناسید. مطالعات نشان می دهد زوج هایی که

دو سال یا بیشتر همدیگر را می شناسند، نسبت به زوج هایی که همدیگر را برای مدت کوتاه تری

می شناسند، بیشتر در معرض رضایت از ازدواج خود هستند. زمانی که زوج ها پس از چند ماه آشنایی،

مایل به تصمیم گیری در مورد ازدواج هستند، این تصمیمات بیشتر بر اساس تخیل است و کمتر بر

اساس واقعیت.<sup>۱۰</sup>

قبل از انتخاب شریک زندگی، باید پیشینه سلامتی فرد را بشناسید تا از مشکلات

سلامتی که ممکن است داشته باشد.<sup>۴</sup>

باید شریکی را برای زندگی تان انتخاب کنید که برای ایجاد یک رابطه طولانی و

رضایت بخش با شما همکاری کند.<sup>۱۱</sup>

مردم اغلب یک شریک را صرفاً برای راضی کردن دیگران انتخاب می کنند. پدر،

مادر یا به این دلیل که مردم به آنها می گویند ازدواج کنید. باید به نظرات دوستان و خانواده با دقت

گوش دهید، اما اجازه ندهید دیگران شریک زندگی شما را انتخاب کنند.<sup>۱۰</sup>

بهتر است ابتدا با دید عاقلانه ای به قضیه انتخاب همسر بنگرید و سپس عاشق

شوید ، اما ما نمی خواهیم بگوییم که قبل از ازدواج عاشق نشوید ! اگر عاشق کسی شوید و بعداً متوجه

شوید که او برای همسری شما مناسب نبوده ، با شکست سنگین عاطفی مواجه خواهید شد و شاید شما

عاشق کسی شوید ، ولی او عاشق تان نشود!<sup>۱</sup>

با همسری کنار بیایید که واقعاً شما را دوست دارد و شما هم همین احساس را نسبت به او

دارید. عشق ، یک جنبه بسیار مهم در هر ازدواج یا رابطه ای است . وقتی می خواهید همسر مناسبی را

برای ازدواج انتخاب کنید، باید مطمئن شوید که آن فرد واقعاً شما را دوست دارد و به شما اهمیت می

دهد.<sup>۱۳</sup>

با فردی ازدواج کنید که شما را می شناسد و شما را به خوبی درک می کند. درک

مسائل ، در ازدواج بسیار مهم است .قبل از اینکه به فکر ازدواج با همسر تان باشید، باید سطحی از تفاهم

را با شریک تان ایجاد کرده باشید .هر دوی شما باید در سطح بسیار عمیق یکدیگر را بشناسید .نقاط

قوت، ضعف، عیب شما، همه باید برای یکدیگر شناخته شوند .هر دوی شما باید با هم ارتباط برقرار

کنید و همه چیز و هر چیزی را در مورد خودتان بشناسید.<sup>۱۳</sup>

همسران امروز،والدین فردا ! زندگی آینده خودرا فقط محدود به امروز نبینید،یعنی خود خواهانه

همسران را انتخاب نکنید و از الان به فکر فرزندان تان نیزباشید.قبل از انتخاب همسر معیارهای او را

برای یک والد خوب بودن در نظر بگیرید.<sup>۱</sup>

✚ با فردی ازدواج کنید که از نشان دادن خود واقعی ، یا به اشتراک گذاشتن عمیق

ترین اسرار با او خجالت نکشید، بدون ترس از انتقاد .او باید شما را به عنوان شریک زندگی خود

بیند ، نه زیردستانی که از او برای تغذیه نفس یا ارضای نیازهایش استفاده می کند.<sup>۱۳</sup>

✚ ازدواج با فردی که او را بهترین دوست خود می دانید ، بسیار مهم است زیرا هر دوی

شما پیوند بسیار نزدیکی خواهید داشت و درک بهتری از یکدیگر خواهید داشت . حقیقت این است که

عشق ممکن است محو شود، اما دوستی همیشه باقی خواهد ماند، پس با بهترین دوست خود ازدواج

کنید.<sup>۱۳</sup>

✚ هر فردی قبل از انتخاب همسر باید معیارها و مشخصات همسر خود را بر اساس

اولویت و اهمیت آن بر روی کاغذ بنویسد و بر این اساس همسر خود را انتخاب کند.تهیه

لیست مشخصات همسر آینده ، یک تصویر جامع و کلی در اختیار شما خواهد گذاشت تا با دید بهتری

نسبت به انتخاب همسر خود اقدام کنید. برای گرفتن نتیجه بهتر در این روش احساسی ، عمل نکنید و

در نوشتن لیست کاملاً منطقی و به دور از بزرگ نمایی و احساس عمل کنید.<sup>۱</sup>

✚ ویژگی های فردی که می خواهید با او ازدواج کنید را به وضوح تصور کنید .در مورد

عواملی مانند ظاهر، هوش، تحصیلات، معنویت و غیره زیاد فکر کنید.افکار ناخودآگاه شما می توانند

یک رابطه را تحت الشعاع قرار دهند.<sup>۱۰</sup>

✚ با مردی سخت کوش و رشد گرا ، ازدواج کنید. کسی که مدام سعی می کند در کاری که

انجام می دهد بهترین باشد و تنبل نیست .اطمینان حاصل کنید که مردی که قصد دارید با او کنار

بیابید راحت نیست که راکد باشد. باید بداند که وظیفه اصلی او تأمین معاش خانواده است و نباید از انجام آن اکراه داشته باشد. او باید تا حدی از نظر مالی ثبات داشته باشد تا از زندگی فلاکت بار، خودداری کند. اگر او نمی تواند از خود مراقبت کند، به این معنی است که او هنوز نمی تواند از خانواده مراقبت کند. بنابراین هر دو شما باید منتظر بمانید و قبل از فکر کردن به ازدواج، روی داشتن امنیت مالی کار کنید.<sup>۱۳</sup>

با فردی ازدواج کنید که شما را همان طور که هستید بپذیرد، نقص ها، بدی ها و همه

چیز. او باید به شما افتخار کند و بدون توجه به عیب و نقص شما به بودن در کنار شما افتخار کند.<sup>۱۳</sup>

با فردی ازدواج کنید که ارزش ها و عقاید شما را دارد. این به موفقیت ازدواج و روابط تان

کمک زیادی می کند، اما اغلب توسط زوج ها نادیده گرفته می شود بودن با مردی که ارزش ها و باورهای

مشابه شما را دارد، احتمال درگیری بین هر دوی شما بر اساس چنین مسائلی را از بین می برد.

هنگامی که او را شریک زندگی خود می دانید، مطمئن شوید که در مورد ارزش ها و باورهای مهم هر

دوی شما هم سو هستید. در مورد چنین مسائلی با او گفت و گو کنید و نظر او را مشخص کنید.<sup>۱۳</sup>

حفظ هماهنگی رابطه زن و شوهر بسیار مهم است. همچنین باید با برنامه کاری پرمشغله

شما و همچنین وظایف مراقبت از کودک، امور خانواده و کارهای روزمره خانه داری متعادل باشد. با این

حال، اکثر زوج ها پس از بچه دار شدن شروع به تجربه تعارض می کنند.<sup>۱۰</sup>

خودتان را درست بشناسید و دلیل ازدواج خود را مشخص کنید و این سوالات را از خود

پرسید: "آیا به علت وضعیت مالی، چهره و یا شخصیت طرف مقابل تان می خواهید با او ازدواج کنید؟"

و یا صرفاً برای اینکه از خانه پدری فرار کنید؟" خودشناسی ، سبب تعیین هدف و برنامه ریزی برای زندگی می شود.<sup>۱</sup>

با فردی ازدواج کنید که آماده است تلاش کند و همه چیز را به نتیجه برساند. هنگامی که سعی می کنید فرد مناسبی را برای ازدواج انتخاب کنید، اطمینان حاصل کنید که هر دوی شما در رابطه با خود ازدواج ، در یک طرف هستید . وقتی فردی که مد نظر شماست حتی به فکر ازدواج با شما نیست ، به خود امید کاذب ندهید .ممکن است یک فرد تمام ویژگی‌هایی را که می‌خواهید داشته باشد، اما در نهایت متوجه خواهید شد که او هنوز آماده ترک زندگی مجردی نیست و نمی‌توانید او را مجبور کنید.<sup>۱۳</sup>

با فردی باشید که شما را خوشحال می کند. هرگز در این مورد مصالحه نکنید! ضروری است که فردی را انتخاب کنید که مدام شما را بخنداند و خوشحال تان کند .شادی و رفاه عاطفی ، باید برای شما بسیار مهم باشد، بنابراین نباید با آن قمار کنید . با فردی ازدواج کنید که با شما شوخی کند و با شما بخندد . کسی که می‌توانید با او کارهای سرگرم کننده انجام دهید، کسی که با جسم، روح شما ارتباط برقرار می کند . او باید نگران خوشبختی و رفاه عاطفی شما باشد . او باید کسی باشد که دائماً آرزوی دیدن و گذراندن وقت با او را دارید ، نه کسی که از بازگشت به خانه می ترسید!<sup>۱۳</sup>

همسر آینده تان را بر اساس خواسته ها و موقعیت فعلی خود تصور کنید. کسی که خواهان زندگی با یک فرد تحصیل کرده هنردوست است، بهتر است خود نیز تحصیل کرده و هنر دوست باشد.<sup>۱</sup>

سعی کنید نکات ضعف و قدرت خویش را بشناسید و بکوشید خود را به کسی که مورد علاقه تان می باشد و برای همسری در نظر گرفته اید واقعا و صمیمانه آن طوری که هستید معرفی کنید.

با فردی که به او اعتماد دارید ازدواج کنید. صداقت، اعتماد و وفاداری از اجزای بسیار مهم و ضروری هر ازدواج و رابطه است. اطمینان حاصل کنید که فردی که قصد ازدواج با آن را دارید شخصی باشد که به او اعتماد دارید. او باید با شما صادق باشد و به شما وفادار باشد. وقتی به فردی که با او هستید اعتماد نکنید، نه تنها آرامش خاطر ندارید، بلکه رابطه یا ازدواج در معرض خطر بسیار بالایی است که می تواند به سرعت از بین برود.<sup>۳</sup>

در زندگی هرکسی، انتخاب شریک زندگی یک موقعیت دشوار است و چیزهای زیادی در آن دخیل است. شما در حال ایجاد یک رابطه جدید با فردی هستید که به طور کامل از او چیزی نمی دانید. به همین دلیل است که لازم است در رابطه با انتخاب همسر، عجله نکنید. برای خوشبختی آینده خود، از انتخاب صحیح تان اطمینان حاصل کنید.<sup>۹</sup>

معیارهای اولیه برای همسریابی انتخاب کرده و آنها را آزمایش کنید. رایج ترین معیارها تفاوت سن، تفاوت قد، تفاوت ظاهر، تفاوت تحصیلات، تفاوت طبقاتی، تفاوت قومی، تفاوت زبانی و در نهایت تفاوت دینی هستند.<sup>۱</sup>

اجتماعی باشید تا تا دایره ی انتخاب های خود را وسیع تر کنید. محیط کار، تحصیل یا تفریح خود را به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر احتمال ممکن را برای دیده شدن توسط همسر احتمالی آینده تان به شما بدهد.<sup>۱</sup> به عنوان مثال کسی که می خواهد با یک موسیقیدان ازدواج کند، یا

در کلاس های متعدد موسیقی شرکت می کند و یا اینکه خصوصیت اصلی همسر آینده تان را به نزدیکان و دوستان بگویید اگر آنان با چنین کسی در آینده برخورد کردند شما را به او معرفی کنند<sup>۱</sup>

فردی را انتخاب کنید که بتوانید به او تکیه کنید . شما باید فردی را انتخاب کنید که همیشه بتوانید به او اعتماد کنید . کسی که می توانید به او اعتماد کنید تا هنگام زمین خوردن شما را بگیرد.<sup>۴</sup>

هرگز از روی بی میلی و بی علاقه بودن ، تن به ازدواج ندهید. به خاطر داشته باشید که در چنین حالتی از طریق دوست داشتن او ، با مشکلاتی مواجه خواهید شد و نیز فراموش نکنید آدمی کسی را که دوست نمی دارد ممکن است در تمام مدت حیات خویش هم نتواند دوست بدارد.

باید توانایی بخشش را داشته باشید . یکی دیگر از عواملی که در انتخاب شریک زندگی باید در نظر گرفت توانایی آنها در بخشش است همه اشتباه می کنند و توانایی نگاه کردن به اشتباه ها ، باعث می شود که رابطه شما قوی شود. هیچ رابطه ای بدون دعوا نیست، زیرا همه ما یکسان تربیت نشده ایم ، که باعث می شود نظرات متفاوتی داشته باشیم. انتخاب شریکی که می داند چگونه بگوید "من تو را می بخشم" ، به این معنی است که بسیار مهم است.<sup>۴</sup>

وقتی با کسی به قصد ازدواج دوست شدید یا از او خواستگاری کردید، فکرتان فقط مشغول ظواهر امر مانند کافی شاپ رفتن و کادوهای رمانتیک دادن یا نحوه چای آوردن عروس خانم موقع خواستگاری و مراسم عروسی نباشد و عاقلانه فکر و رفتار کنید.<sup>۱</sup>

فردی را به عنوان شریک زندگی خود انتخاب کنید که علیرغم انواع مشکلات زندگی، متعهد باقی بماند . شما می توانید فرد و رفتار او را در موقعیت های مختلف مشاهده کنید.<sup>۹</sup>

به علائم هشدار دهنده توجه کنید! اگر عاشق کسی شده‌اید، اما مشکلات بزرگی از قبل وجود دارد، مانند مشکل نوشیدن مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر، احساسات خود را برای مدتی متوقف کنید. از احساسات خود خارج شوید و به یک طرز فکر منطقی تر قدم بگذارید. از خود بپرسید که " آیا چیزهایی وجود دارد که از آنها اجتناب می کنید یا نادیده می گیرید و مهم است که آنها را بپذیرید؟" اگر امیدوارید که مشکلات به شکلی جادویی حل شوند، در مورد اینکه چگونه ممکن است واقعاً به وجود بیایند، واقع بین باشید. انتظار نداشته باشید اوضاع بهتر شود. به عنوان مثال، اگر مرد خشن است یا اعتیاد دارد، انتظار نداشته باشید که او تغییر کند. فقط به این دلیل که ممکن است ازدواج کنید. احتیاط کنید!<sup>۱۲</sup>

هرگز کسی را فقط برای خاطر زیبایی صورت یا اندام او، به عنوان همسر انتخاب نکنید. پیوسته در نظر داشته باشید که زیبایی ظاهری قابل زوال بوده، به مرور زمان از میان خواهد رفت و به جای علاقه ای که اکنون پدید آورده است روزی تلخی، ناکامی و رنج و عذاب به جا خواهد گذاشت و کسی را که دل به آن خوش داشته بود با افسردگی و دل مردگی مواجه خواهد ساخت.

در انتخاب همسر، شخصیت آنها یکی از مهمترین عواملی است که باید به آن توجه کرد. این به این دلیل است که شخصیت آنها چیزی است که یک شخص را تعریف می کند. این ماکت یا آینه ای است که ارزش افراد را منعکس می کند. شما به طور خودکار می دانید که یک فرد در ۱۰ سال آینده چگونه خواهد بود، با شخصیتی که به تصویر می کشد.<sup>۴</sup>

✚ فروتنی، عامل اساسی در انتخاب شریک زندگی است که باید در نظر گرفته شود. هر دو طرف باید متواضع باشند، زیرا بردباری از روی تواضع است. فروتنی، راه درازی را در هدایت ایمن رابطه زناشویی کمک خواهد کرد.<sup>۸</sup>

✚ مطمئن شوید که شریک آینده شما عادات بدی مانند قمار، مواد مخدر یا الکل ندارد. هر نوع عادت بد، رابطه را مختل می کند.<sup>۹</sup>

✚ هنگام انتخاب همسر بیش از هر چیز به زیبایی و استغنای روح و درجه اشتیاق او به تشکیل کانون گرم خانواده توجه نمایید. مسئله انسان دوستی، راستی و درستی، صفا و محبت و تلقی او را نسبت به زندگی در نظر بگیرید. در کنار همه این عوامل، زیبایی ظاهری او را نیز در نظر داشته، درجه جذابیت و مورد علاقه بودنش را مورد توجه قرار دهید و هرگز فراموش نکنید که اساسی ترین شرایط و نیازمندی های تشکیل کانون خانواده و آغاز زندگی مشترک، همین صفات عالی انسانی است.

✚ مسئولیت احساسات خود را بدون سرزنش شریک زندگی خود بپذیرید و متوجه شوید که آیا او نیز این کار را انجام می دهد. اگر احساس ناامیدی می کنید، صحبت کنید یا کاری انجام دهید که به ابتکار خودتان شرایط را تغییر دهید.<sup>۱۲</sup>

✚ بهتر است برای وعده ها و قول های تان ارزش قائل شوید و خود را برای تحقق آن مسئول بدانید. خوش قولی، نشانه تعهد و احساس مسئولیت طرفین به یکدیگر است.<sup>۵</sup>

✚ باید مرتب بودن شریک زندگی را در نظر گرفت . یعنی توانایی مراقبت صحیح از خود و حفظ خواص . یک خانه کثیف، همیشه یک راه آرامش بخش شیطان است. به طور خلاصه، آراستگی، کلید سلامتی است.<sup>۸</sup>

✚ اگر به دنبال همسر مناسب هستید، ببینید آیا او می تواند با تغییرات ، انعطاف پذیر باشد و به سمت شما برگردد و از شما دور نشود. توجه کنید که او چگونه به تغییرات زندگی اش واکنش نشان می دهد و از خود بپرسید که در دراز مدت چگونه خواهد بود.<sup>۱۲</sup>

✚ مطمئن شوید که آیا آنها حس شوخ طبعی دارند یا خیر. شما باید شریکی را انتخاب کنید که بداند چگونه بعد از یک روز کاری بسیار آزاردهنده شما را بخنداند ، کسی که می داند چگونه خلق و خوی شما را با صحبت های خنده دار تغییر دهد .<sup>۴</sup>

✚ ازدواج کردن یا داشتن یک شریک بی سواد ایده بدی نیست، اما بهترین کار این است که هوش را در نظر بگیرید . یک شریک باید باهوش باشد تا بتواند در مسیر تحصیل و تجارت کودکان حمایت کند . گاهی اوقات ازدواج با یک شریک غیر هوشمند ، ممکن است خانه را بیهوده کند و از این رو شریک زندگی را مسئول می کند .<sup>۸</sup>

✚ شناخت بهتر همسر احتمالی تان از طریق برقراری ارتباط کلامی یا غیر کلامی می باشد. شما می توانید با معاشرت در دوران نامزدی و یا پرسش سوالات اساسی در طول جلسات خواستگاری ، صحبت نمودن با طرف مقابل و... شناخت زیادی از او به دست آورید.<sup>۱</sup>

به روابط دوستانه و خانوادگی او نگاه کنید. در مورد دوستی ها و رابطه اش با خانواده اش صحبت کنید. به دنبال مردی باشید که قادر به برقراری روابط طولانی مدت باشد و دوستان مادام العمر داشته باشد. توجه کنید که او چگونه روابط خود را هدایت می کند: ببینید که چگونه درگیری ها را مدیریت می کند، حمایت نشان می دهد و با افرادی که دوست شان دارد، درگیر می شود. اگر او در روابط خود اختلافات زیادی دارد یا با دوستان یا اعضای خانواده اش قطع رابطه کرده است، در مورد اینکه چه چیزی منجر به این اقدامات شده و چرا آنها به طور مکرر اتفاق افتاده اند، پرسید.<sup>۱۲</sup>

شما باید شریکی را انتخاب کنید که از نظر جنسی به او علاقه دارید. همچنین کسی که از نظر جنسی به شما جذب می شود. باید میل مطلق برای ارضای نیازهای جنسی یکدیگر وجود داشته باشد تا احساس فریب کاری نکنید!<sup>۴</sup>

کسی را انتخاب کنید که شما را دوست دارد. عشق تنها عامل یک رابطه نیست. دوستی ، عاملی است که باید در نظر بگیرید. وقتی در آن مرحله از زندگی خود هستید که باید شریک زندگی خود را انتخاب کنید ، باید کسی را انتخاب کنید که شما را به خاطر وجودتان که هستید دوست داشته باشد . همچنین باید فردی را انتخاب کنید که دوست دارید و می توانید او را تحمل کنید.<sup>۴</sup>

ببینید آیا او از نظر احساسی در دسترس است یا خیر. اطمینان حاصل کنید که از نظر عاطفی با شریک زندگی خود ارتباط برقرار می کنید. شما نباید برای جلب توجه شوهر آینده خود التماس کنید. همچنین نباید احساس کنید که در لیست افرادی که او می خواهد با آنها وقت بگذراند، پایین هستید . شما باید احساس کنید که توجه لازم را به خود جلب می کنید و در سطح عاطفی با هم ارتباط برقرار می کنید. به دنبال همسری باشید که بتوانید آشکارا با او صحبت کنید و به شما احساس درک

شدن بدهد . به عنوان مثال، افرادی که در یک رابطه عاطفی سالم قرار دارند، در مواقع سختی و در مواقع جشن و شادی به یکدیگر روی می آورند.<sup>۱۲</sup>

خوش اخلاقی عامل اصلی دیگری است که در انتخاب شریک زندگی باید در نظر

گرفته شود .هیچ خانواده ای ، مرد یا خانمی را که گستاخ باشد و در تشخیص مسائل متمایز نباشد، نمی پذیرد و استقبال نمی کند .اخلاق خوب ، تنش ها را بدون توجه به تخلف آرام می کند .یک شریک باید بتواند مشکلات خود را با گفتن "متاسفم" در هنگام ناراحتی و زورگویی، ساده کند.<sup>۸</sup>

شریک زندگی تان بتواند محبت خود را ابراز کنید . بدون شک نکات و ویژگی های

مثبتی در همسر تان وجود خواهد داشت که با او ازدواج می کنید ، بتوانید آنها را به خاطر آورده و در هر موقعیت و زمان مناسب از ته دل به او بگویید. دوستت دارم و در زمان ها و مناسبت های مختلف، هدیه ای(حتی یک شاخه گل) را چاشنی آن کنید.<sup>۵</sup>

روابط خانوادگی ایجاد کنید. نقش خانواده در ازدواج آینده خود را تعیین کنید .اگر می خواهید با

خانواده خود به شدت درگیر زندگی خانوادگی باشید، مردی با ارزش های خانوادگی مشابه انتخاب کنید. برخی از مردم دوست ندارند با همسر خود کار کنند، در حالی که برخی دیگر زمان زیادی را با هم می گذرانند .در حالت ایده آل، شما می خواهید حداقل در خانواده او احساس استقبال و پذیرش داشته باشید و او نیز همین احساس را در مورد خانواده شما داشته باشد.<sup>۱۲</sup> اگر رابطه خوبی با خانواده خود ندارید و می خواهید با خانواده شوهر آینده خود ارتباط برقرار کنید، به دنبال مردی باشید که در نزدیکی خانواده خود زندگی می کند و رابطه خوبی با والدین ، خواهر و برادرهای خود دارد.<sup>۱۲</sup>

مهم است که با یک شریک صمیمانه ازدواج کنید، زیرا این امر به استحکام بخشیدن به بند

عشق و رفع هرگونه شک و تردید در مورد خیانت در زمانی که رابطه از راه دور است، کمک می کند.<sup>۸</sup>

بین شما دو نفر باید احترام متقابل وجود داشته باشد. بدیهی است که نمی خواهید بقیه

عمر خود را با کسی بگذرانید که شما را به رسمیت نمی شناسد و به شما احترام نمی گذارد. شما باید

شریکی را انتخاب کنید که همیشه به شما احترام بگذارد و همچنین تصمیمات، اهداف و رویاهای شما را

تصدیق کند.<sup>۴</sup>

دید دقیقی نسبت به خود داشته باشید. سفر برای یافتن شریک زندگی با شما شروع می

شود! برای اینکه بدانید چه کسی برای شما بهترین خواهد بود، باید دقیقاً بدانید که چه کسی هستید.

بدانید چه چیزی را دوست دارید، چه چیزی را دوست ندارید، در چه چیزی خوب هستید و در چه چیزی

بد هستید. بدانید که از زندگی چه می خواهید و از شریک زندگی خود چه می خواهید. با خودتان واقع

بین و صادق باشید. اگر در بررسی خود مشکل دارید، سعی کنید از نزدیکترین دوستان تان بخواهید که

به شما کمک کنند.<sup>۳</sup>

در مورد اختلافات مذهبی بحث کنید. اگر مذهب برای شما اهمیت زیادی دارد، شریکی پیدا

کنید که با شما هم عقیده باشد ازدواج با فردی با عقاید متفاوت از شما، می تواند بر روابط تان تأثیر

بگذارد و در آینده مشکلاتی ایجاد کند. بنابراین به این فکر کنید که چگونه ممکن است بر ازدواج

احتمالی و خانواده شما تأثیر بگذارد. اگر برای شما و خانواده تان ضروری است که همسر تان هم دین

شما باشد، باید یا از او بخواهید که مسلمان شود، یا جدا شوید. در مورد اینکه چگونه تفاوت های

مذهبی بر روابط شما و فرزندان بالقوه تأثیر می گذارد، آشکارا صحبت کنید. در باورها یا ارزش های خود ، زمینه مشترک پیدا کنید.<sup>۱۲</sup>

✚ خودتان را در اولویت قرار دهید. به اهداف خود و آنچه می خواهید در زندگی خود انجام دهید

فکر کنید .سپس از خود بپرسید که آیا او قرار است از شما حمایت کند و بخشی از آن باشید .مردی که با او ازدواج می کنید باید فردی باشد که به شما کمک کند در همه زمینه ها رشد کنید و فرد بهتری باشید. برای مثال، اگر می خواهید در کشور دیگری زندگی کنید، مردی را پیدا کنید که از شما حمایت کند ویا در آن حرکت ، به شما بپیوندد.<sup>۱۲</sup>

✚ با خودتان صادق باشید و ببینید که آیا واقعاً احساس خوبی نسبت به رابطه خود دارید یا اینکه عمیقاً منتظر چیز دیگری هستید.<sup>۱۲</sup>

✚ اخلاق و رفتار خوب، موثرترین و مهم ترین عامل دوام و پایداری زندگی زناشویی به شمار می رود . به همین جهت ، باید این مورد را در هنگام انتخاب همسر به صورت کامل مورد ارزیابی قرار داده و شریک مناسبی را برای زندگی خود برگزینید.<sup>۲</sup>

✚ یکی از مهم ترین عواملی که در انتخاب شریک زندگی باید در نظر گرفت، انتخاب فردی است که خدا را دوست دارد . این مهم است ، زیرا تنها در این صورت است که شخص می تواند شما را نیز دوست داشته باشد.<sup>۴</sup>

✚ در هنگام انتخاب شریک زندگی خود ، یکدیگر را درک کنید و دوستانه رفتار کنید.<sup>۹</sup>

مطمئن شوید که برای یک رابطه متعهدانه آماده هستید. ارزیابی کنید که در این مرحله از

زندگی کجا هستید. الان آماده ازدواج هستی؟ در چند سال آینده؟ یا چیزهایی هست که می خواهید قبل

از ازدواج انجام دهید؟ آیا هنوز به خوبی می دانید که برای ازدواج چه می خواهید؟<sup>۱۲</sup>

منابع مورد استفاده:

1-<https://namnak.com>

2-<https://drjebeli.com>

3-How to Choose a Life Partner, wikiHow, 2022,  
(<https://www.wikihow.com>)

4-12 Factors to Consider When Choosing a Life Partner Northpad,  
2021, (<https://northpad.ng>)

۵-رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

6-**Choosing a Life Partner**, 2019, Susan Blackburn Psychology,  
(<https://www.susanblackburn.com>)

۷- برخورد مناسب همسران، راز موفقیت در زندگی زناشویی، وحید

عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) 8-10 **Factors to Consider in Choosing a Life**

**Partner**, LinkedIn, 2023, (<https://www.linkedin.com/>)

9-10 **Things to Consider In A Person While Choosing Your Life**

**Partner**, 2023, Iwm Publishing and Communication,

(<https://www.iwmbuzz.com>)

**10-Tips for Choosing Your Life Partner**, Jarrid Wilson, 2021,  
(<https://jarridwilson.com/>)

**11-5 Qualities to Look for in a Life Partner**, Psych Central a Red Ventures Company, 2023,(<https://psychcentral.com>)

**12-How to Choose the Right Man to Marry**,  
(<https://www.wikihow.com>)

**13-10 Tips On How To Choose The Right Man To Marry**, The Daily Spice, 2020, (<https://thedailyspice.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)