

## 10 راه موثر در ازدواج هوشیارانه

### در ازدواج هوشیارانه تصویر واقع بینانه تری از همسر خود خلق می کنید

در ازدواج هوشیارانه، در برخوردهای متقابل از روی فکر و تأمل عمل می کنید؛ اما در ازدواج ناهوشیارانه بدون فکر واکنش نشان می دهید!

### نشانه های ازدواج هوشیارانه:

۱- شما متوجه می شوید که رابطه عاشقانه تان دلیل و مقصدی نهایی دارد: پس به جای اندیشه و تفکر روی آرزوها و نیازهای سطحی یاد می گیرید دنبال اهداف اساسی و واقع بینانه باشید وقتی به ازدواج هوشیارانه با دید اشعه ایکس نگاه می کنید، تعامل های روزانه شما معنای بیشتر و جنبه های معما آمیز رابطه زناشویی برای تان معنا و مفهوم دیگری پیدا می کند و احساس می کنید روی پدیده ها تسلط دارید.

۲- در ازدواج هوشیارانه تصویر واقع بینانه تری از همسر خود خلق می کنید! شما در لحظه های اولیه ملاقات، به علت تحریکات مغز شروع به مرتبط ساختن عشق با مراقبان اولیه خود کرده، بعدها ویژگی های منفی خود را به همسر تان فرافکن کردید و به تدریج واقعیت ذاتی همسر خود را محو ساختید!

وقتی در جهت دیگر ازدواج هوشیارانه حرکت می کنید، به تدریج این توهمات را رها کرده و شروع به دیدن حقیقت ذات همسر خود می کنید. شما همسر تان را نه به صورت نجات بخش، بلکه به صورت انسان زخم دیده دیگری که برای شفابخشی تلاش می کند، می بینید!

۳- نیازها و آرزوهای خود را با همسر تان در میان می گذارید. در ازدواج ناهوشیارانه، شما به باور دوران کودکی می چسبید و همسر تان باید نیازهای شما را حدس بزند. در ازدواج هوشیارانه شما این حقیقت را می پذیرید که برای درک یکدیگر باید راهکارهای ارتباطی را گسترش دهید.

۴- در ازدواج هوشیارانه، در برخوردهای متقابل از روی فکر و تأمل عمل می کنید؛ اما در ازدواج ناهوشیارانه بدون فکر واکنش نشان می دهید!

اجازه می دهید واکنش های اولیه، رفتار شما را تحت تسلط درآورد. در ازدواج هوشیارانه خود را آموزش می دهید تا رفتار سازنده بیشتری داشته باشید.

۵- یاد می‌گیرید به نیازها و خواسته‌های همسرتان به اندازه نیازهای خود احترام بگذارید. در یک ازدواج هوشیارانه تصور شما این است که همسرتان باید همه نیازهای‌تان را درک و برآورده سازد؛ اما در ازدواج آگاهانه ایده و مرام عشق به خود را رها کرده و انرژی بیشتری را صرف نیازهای همسرتان می‌کنید.

۶- بخش تاریک شخصیت خود را در آغوش بگیرید. در ازدواج هوشیارانه این حقیقت صمیمانه را می‌پذیرید که شما هم مثل همه انسان‌ها، ویژگی‌های منفی دارید. زمانی که مسؤولیت بخش تاریک طبیعت خود را پذیرفتید، دیگر در صدد برنمی‌آیید ویژگی‌های منفی خود را روی همسرتان فرافکن کنید و این محیط خالی از دشمنی ایجاد می‌کند.

۷- شگردهای جدیدی برای ارضای نیازها و خواسته‌های اولیه خود به کار برید. در دوران جنگ بر سر قدرت، شما با تملق یا با نشان دادن خشم یا مقصر شمردن سعی می‌کنید وی را وادار کنید نیازهای‌تان را برآورده سازد!

اما وقتی فراسوی این مرحله حرکت می‌کنید، متوجه می‌شوید که همسرتان می‌تواند منبع کمک و سوددهی باشد. در صورتی که شگردهای خودمحکومی را رها می‌سازید.

۸- در درون خود به دنبال قدرت و توانایی‌هایی می‌گردید که فاقد آن هستید! یکی از دلایلی که جذب همسرتان شدید، این بود که او قوت و توانایی‌هایی داشت که شما فاقد آن بودید.

بنابراین در کنار همسر بودن به شما احساس تمامیت و کمال کاذب می‌داد. در ازدواج آگاهانه متوجه می‌شوید تنها راهی که می‌توانید احساس وحدت و یگانگی کنید، این است که ویژگی‌های پنهان درونی خود را رشد دهید.

۹- شما مشکلات داشتن یک ازدواج خوب را قبول می‌کنید. در ازدواج ناآگاهانه، بر این باورید که راه یک ازدواج خوب، انتخاب همسر درست و مناسب است؛ اما در ازدواج هوشیارانه قبول می‌کنید که باید همسر درستی باشید.

با نگاه واقع‌بینانه‌تر به روابط عاشقانه متوجه می‌شوید یک ازدواج هوشیارانه نیاز به تعهد، نظم، انضباط، شهامت، شجاعت، رشد و تغییر دارد و اینکه ازدواج کار سختی است.

۱۰- بیش از گذشته از اشتیاق خود برای به کمال رسیدن، دوست داشتنی بودن و با عالم خلقت یکی شدن آگاه می‌شوید و به عنوان بخشی از طبیعت خدادادی این توانایی را دارید که بدون قید و شرط، وحدت و یگانگی را با دنیای اطراف خود تجربه کنید. شرایط اجتماعی و محروم بودن از تربیت صحیح سبب شده این کیفیت‌ها را از دست بدهید.

اجازه دهید تا نگاه دقیق‌تری به این ۱۰ مورد بیندازیم. نیاز به قبول مشکلات داشتن یک ازدواج هوشیارانه است؛ چون هر یک از ۹ عقیده دیگر فایده‌بخش نخواهد بود، مگر اینکه شما به رشد، تغییر و پیشرفت تمایل داشته باشید.

منبع: سایت بیتوته

طاهر اصلانی – مشاور پردیس علامه طباطبائی اردبیل