

افراد عادی به سرعت تصمیم می گیرند در حالی که افراد بسیار حساس، زمان خیلی زیادی نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. دانستن این موضوع کمک می کند تا درباره ویژگی های شخصیتی فردی که می خواهید با او ازدواج کنید، تصمیم بگیرید.



آشنایی با مشکلات دوران کودکی

یکی از متداول ترین مسایلی که سبب بروز مشکل در ازدواج ها می شود تجربه آزار فیزیکی، جنسی و روانی در یک یا هر دو همسر است. فرد آزار دیده، رشد می کند و ظاهری سالم دارد؛ در حالی که کودک درونش آسیب دیده است. ازدواج کردن برای افرادی که کودکی دردناک و آزار دیده ای دارند بسیار دشوار است و نتیجه اش زندگی دردناک برای همسر و فرزندان شان است.

اگر دریافتید همسر آینده تان، در کودکی آزار و اذیت شده است، به گونه ای که حساسیت جدیدی را ایجاد نکند او را تشویق کنید که ترجیحا با هم دیگر به یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و از آن ها کمک بگیرید. سعی کنید که در این راه حتماً او را همراهی کنید. البته هرگز اشتباهی را که برخی مرتکب می شوند تکرار نکنید؛

خودتان را بشناسید

پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت تان را شناسایی کنید و توانایی تان در تبدیل ضعف ها به قوت ها را بسنجید. این موضوع می تواند کمک کند تا در روند انتخاب همسر و آماده شدن برای زندگی مشترک موفق تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوتتان می توانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید.

بهتر است با همکاری کسی که می خواهید با او ازدواج کنید برای یافتن راه های بهبود روابط، لیستی تهیه کنید. با انجام این کار، مشکلات احتمالی را در آستانه تشکیل خانواده می شناسید واز میان می برید.

شناخت شخصیت یکدیگر

شخصیت بعضی افراد به نوعی است که دارای حساسیت بسیار بالایی هستند. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، بسیار حساس هستند. دانشمندان باور دارند افراد بسیار حساس، زن های این خصوصیت را از والدین شان به ارث برده اند. این افراد شکننده اند، انتقاد پذیر نیستند و به سرعت

مضطرب می شوند. البته آنها دارای ویژگی های مثبتی هم هستند که عبارتند از: فکر کردن پیش از نشان دادن عکس العمل و نگاه کردن همه جانبه به موضوع.

بدیهی است ازدواج کردن فرد بسیار حساس، با شخص عادی، می تواند منجر به بروز برخی اختلافات شود. برای مثال، وقتی زمان خرید خانه یا بچه دار شدن فرا می رسد،

ازدواج، سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و ازدرد و رنج احتمالی نهراسید. اگر هر دونفر با چشمان باز، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست، ازدواج کنند، زندگی موفق و شادی خواهند داشت.

آیا درباره ازدواج همه چیز را می دانید؟

یکی از اهداف اصلی ازدواج، برآوردن نیازهای زوجین است. هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است. برای انتخاب همسر، افراد باید آموزش ببینند و از عوامل انتخاب همسر مناسب وازدواج موفق آگاه شوند.

ازدواج می تواند حتی دور ترین افراد را به یکدیگر نزدیک کند.

آیا از جادوی تفاوت ها آگاه هستید؟

یکی از مهم ترین ویژگی های ازدواج، توانایی از میان بردن تفاوت ها نیست بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت ها و ساختن زندگی آرام و شاد است. در برخی از ازدواج ها باید گاهی با کمی شوخ طبعی به تفاوت ها اعتراف کرد و از کنارش گذشت برای مثال، همسر ممکن است بگوید:

(ای بابا، بازم تی شرتش را روی مبل جا گذاشته، چه می شه کرد، این طوریه دیگه)





به نام خدا

آمادگی برای ازدواج



معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی گراش

واحد سلامت جمعیت خانواده و مدارس

توجه به نکات زیر می تواند نقش مهمی برای موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد:

♦ همسریابی در مکان و موقعیت مناسب

برای داشتن ازدواج موفق باید واقع بین باشید و چشم های تان را باز کنید.

♦ جستجوی شباهت ها

افرادی که از نظر شخصیتی، عقیدتی، مذهبی، فرهنگی و علاقه به تفریحات، سرگرمی ها و... به یکدیگر شبیه اند به هم نزدیک می شوند. شباهت ها از درگیری می کاهند و هماهنگی را افزایش می دهند.

♦ جستجوی ویژگی های شخصیتی مشابه

اگر خصوصیت اخلاقی شما به گونه ای است که به نظم و ترتیب و نظافت اهمیت می دهید، بهتر است فردی را برای ازدواج انتخاب کنید که خصوصیت اخلاقی مشابه شما داشته باشد.

♦ جست و جوی هماهنگی، سازگاری و توافق

روشن است که یکی از مهم ترین معیارها برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است. به عنوان مثال، یکی از مهم ترین مشکلات زوجین، توافق نکردن بر سر دفعات روابط زناشویی یا داشتن روابط اجتماعی است. اگر شما دوست دارید به میهمانی بروید اما همسرتان مخالفت کند، مشکل و ناسازگاری ایجاد خواهد شد.

چرا که عده ای ممکن است تصور کنند ازدواج کردن راهی برای حل و فصل مشکلات است. مشکلات، تداوم زندگی مشترک را غیرممکن می کند و اگر حل و فصل نشوند، سبب بروز درد و رنج دوچندان خواهند شد.

نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

پیش از آن که ازدواج کنید، زمانی را به ارزیابی نقاط ضعف و قوت تان اختصاص دهید. ارزشش را دارد. اگر دچار ضعف مهارت های ارتباطی هستید، باید منتظر بروز اضطراب و مشکل در ازدواج خود باشید. روش های متعددی برای ارزیابی مهارت های ارتباطی وجود دارد.

از خود بپرسید: (آیا حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است؟) اگر پاسخ شما مثبت است، باید پیش از ازدواج، مهارت های اجتماعی خود را ارتقا دهید.

