



## راه های تشخیص سلامت روانی در جلسه خواستگاری

معمولا برای انتخاب همسر ملاک های مادی و ظاهری مدنظر قرار می گیرند. برای آقایان داشتن خانه، ماشین و شغل و در مورد خانم ها زیبایی ظاهری و جوانی از عمده ترین ملاک هایی است ....

\*دکتر مهدی سودآوری: معمولا برای انتخاب همسر ملاک های مادی و ظاهری مدنظر قرار می گیرند. برای آقایان داشتن خانه، ماشین و شغل و در مورد خانم ها زیبایی ظاهری و جوانی از عمده ترین ملاک هایی است که بسیاری از ازدواج ها بر مبنای آن ها انجام می شوند. گویی ازدواج به نوعی معامله پایاپای تبدیل شده است که ویژگی های ظاهری و دارایی ها با هم معاوضه می شود. یکی از مهم ترین موضوعاتی که در بیشتر ازدواج های جامعه ما مغفول مانده، سلامت روانی طرفین است.

### اندر باب اهمیت سلامت روان برای ازدواج

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را این گونه تعریف می کند: «حالتی از به زیستی که در آن فرد به توانمندی های خود واقف است، توان کنار آمدن با استرس های معمول زندگی را دارد، می تواند به صورت کارا و موثر کار کند و تاثیر مثبتی بر جامعه خود داشته باشد.» به عبارت دیگر، فرد باید خود را بشناسد و به نقاط قوت و ضعف خود، آگاه باشد، بتواند برای اتفاقات و مشکلات روزمره زندگی راه حل پیدا کند و راه موثری برای مدیریت استرس های خود داشته باشد. از نظر شغلی و ارتباطی، فردی توانمند و موثر باشد. ارتباطات دوستانه خوب و پایداری داشته باشد و در مجموع فردی باشد که از خود و زندگی راضی و خشنود است. می توان گفت اگر فردی برای حل و فصل مشکلات شخصی خود مانند احساس پوچی و بی هدفی، احساس تنهایی، احساس نداشتن موفقیت شغلی و تحصیلی و مانند آن ها به ازدواج اقدام کند، هم باعث افزایش مشکلات روانشناختی خود شده است و هم فرد دیگری را در مشکلات مربوط به نداشتن سلامت روانشناختی خود دخیل و شریک ساخته است. ازدواج یک هدف یا مسئولیت نیست که به هر نحوی باید انجام شود. ازدواج، یک وسیله برای پیشبرد اهداف کلی زندگی فرد است. هر انسانی باید نقشه کلی و اهدافی برای زندگی خود داشته باشد، آنگاه ارزیابی کند که آیا فرد مورد نظر برای ازدواج می تواند در رسیدن به این اهداف کلی یاریگر او باشد یا خیر؟

### اول از سلامت روان خودتان مطمئن شوید

اگر هر فردی خود را ارزیابی کند که آیا به رشد کافی اجتماعی و عاطفی مورد نیاز در ازدواج رسیده است یا خیر و آیا در حال حاضر از سلامت روانشناختی کافی برای پذیرش مسئولیت های زندگی مشترک برخوردار است یا خیر، می توان جلوی بسیاری از طلاق ها و آسیب های اجتماعی و روانی ناشی از ازدواج ناموفق را گرفت.

### داشتن سلامت روان دائمی نیست

سلامت روانی هم مانند سلامت فیزیکی، امری ثابت و دائمی نیست به این معنا که هر فردی ممکن است در برهه ای از زندگی خود به تنش ها، تعارضات و بحران های روانشناختی دچار شود که سلامت روانشناختی کنونی او را مختل کند؛ اما با درمان و حل این مشکلات می توان دوباره سلامت روانشناختی را بازیافت.

### هدفش از ازدواج را بپرسید

قدم بعدی تشخیص میزان سلامت روانی طرفین در خواستگاری است. وقتی دختر و پسر با هم صحبت می کنند، یکی از سوالات کلیدی، هدف فرد مقابل از ازدواج است. ببینید چه دلیلی برای ازدواج دارد و آیا پاسخش با تعریف مذکور از سلامت روانشناختی هماهنگ است یا خیر؟

### از رابطه اش با خانواده و دوستانش بپرسید

شیوه ارتباطش با خانواده اش چگونه است؟ از او بخواهید نام چند دوست صمیمی خود و مدت دوستی شان را بگوید. مسلما

فردی که دوست صمیمی ندارد یا زمان طولانی نمی تواند در یک رابطه دوستانه بماند، از سلامت روانشناختی کافی برخوردار نیست.

از تغییرات برنامه هایش بعد از ازدواج بپرسید  
در این مرحله ببینید که آیا فرد مقابل تفاوت نقش ها و جایگاه های یک فرد مجرد و متأهل را می تواند درک کند یا نه و انتظار دارد با ازدواج چه تغییری در زندگی و برنامه روزانه شما و خودش ایجاد شود؟ میزان درک او از تفاوت نقش ها، معیار خوبی برای تشخیص سلامت روان او است.

از او بخواهید خاطره تعریف کند  
از او بخواهید خاطراتی از زمان تحصیل یا گذشته خود نقل کند، ببینید خاطراتش چه محتوایی دارند. حتما با فرد مورد نظر زیر نظر خانواده تان و با اجازه آن ها بیرون بروید، نحوه رانندگی و میزان صبر او در ترافیک پیش بینی خوبی می تواند باشد؛ همچنین شیوه برخورد او با پیشخدمت رستوران و این قبیل مسائل.

بعضی مشکلات روانی با گفت وگو مشخص نمی شود  
در پایان، حتما پیش از تصمیم نهایی به روانشناسی خبره مراجعه و فرآیند مشاوره پیش از ازدواج را طی کنید. بسیاری از اختلالات عمیق روانشناختی را نمی توان صرفا با گفت وگو و بررسی گذشته فرد تشخیص داد و به آزمون ها و مصاحبه های تخصصی نیاز دارد. همانگونه که تست مربوط به نداشتن اعتیاد بسیار مهم است، آزمون های سلامت روانی هم اهمیت دارند. قبل از آن که تصمیم بگیرید خود را برای تمام عمر به فرد دیگری متعهد کنید، حتما با مراجعه به روانشناس از سلامت روانی و تطابق شخصیت او با خود مطمئن شوید.  
\*روانشناس