

## قبل از ازدواج، خودتان را بشناسید



ازدواج به معنای کنش و واکنش بین دختر و پسر است که در این تعامل، حتما باید راجع به نیازها، ملاک ها و یا انتظاراتشان با یکدیگر صحبت نمایند و یادشان باشد، لازمه ازدواج خودشناسی و خودآگاهی است.

ازدواج به معنای کنش و واکنش بین دختر و پسر است که در این تعامل، حتما باید راجع به نیازها، ملاک ها و یا انتظاراتشان با یکدیگر صحبت نمایند و یادشان باشد، لازمه ازدواج خودشناسی و خودآگاهی است.

به گزارش جام جم آنلاین، هر انسانی در مراحل مختلف زندگی اش باید تصمیماتی را بگیرد. یکی از مهم ترین این تصمیمات انتخاب همسر است.

ازدواج کردن و انتخاب همسر، امروزه اکثرا به صورت آگاهانه انجام می گیرد. دو جوان آگاهانه تصمیم می گیرند که در کنار هم با یکدیگر زندگی کنند.

لازمه یک انتخاب صحیح در ازدواج هر فردی، رسیدن به خودآگاهی است. خودآگاهی و خودشناسی مهم ترین مهارت زندگی است.

هر انسانی برای موفق شدن در کارهای روزانه، باید برای خود اهدافی را مشخص کند. مسلما برای ازدواج نیز به همین صورت است.

اهداف صحیح ازدواج عبارتند از:

- 1- رسیدن به آرامش و داشتن یک منبع آرامبخش و دل آرام
- 2- تامین نیازهای فیزیولوژیک و تولید نسل
- 3- رسیدن به کمال و پیشرفت در زندگی، خودشناسی و از بین بردن ویژگی های منفی شخصیتی
- 4- تامین نیازهای روانی- اجتماعی، احساس ارزشمندی، تعلق پذیری، تحسین و تشویق

اگر افراد برای ازدواج خود هدف صحیح نداشته باشند و انتخاب صحیح نکنند، منجر به ایجاد طلاق عاطفی و فاصله گرفتن زوج ها از یکدیگر می شود و در نهایت طلاق و جدایی کامل ایجاد می شود که آن هم مشکلات و معضلات خاص خودش را برای فرد دارد.

معضلات طلاق عبارتند از:

- 1- تنها ماندن
- 2- مشکلات اجتماعی و دید منفی افراد جامعه به فرد
- 3- مشکلات مالی
- 4- وضعیت روانی نامتعادل و رسیدن به اضطراب، افسردگی و حتی وسواس
- 5- ازدواج مجدد و مشکلات مربوط به آن

دلایل درست و نادرست ازدواج کردن

هر دختر و پسری حتما باید قبل از ازدواج کردن، دلیل و علت آن را برای خود مشخص نمایند. اگر ازدواج کردن جوانان به دلایل زیر باشد، یعنی هدف صحیحی برای ازدواج خود تعیین کرده است:

- 1- همراهی و هم صحبتی
- 2- ابراز محبت و عشق و صمیمیت
- 3- داشتن شریک حمایت کننده
- 4- شریک جنسی

اما اگر ازدواج کردن جوانان تنها به دلایل زیر باشد، یعنی هدف صحیحی برای ازدواج خود تعیین نکرده است:

- 1- تضاد با والدین
- 2- مستقل شدن
- 3- التیام یک رابطه شکست خورده
- 4- فشار خانواده یا اجتماع
- 5- دلایل اقتصادی
- 6- تنهایی
- 7- احساس کمبود اعتماد به نفس

مهم ترین مهارت پیش از ازدواج چیست؟

لازمه یک انتخاب صحیح در حوزه ازدواج هر فردی، رسیدن به خودآگاهی است. خودآگاهی و خودشناسی مهم ترین مهارت زندگی است. در خودآگاهی افراد به شناخت درباره ویژگی های منفی و مثبت شخصیتی خود می رسند و سعی می کنند، نقاط مثبت را تقویت و نقاط منفی را کاملا از بین ببرند. در خودشناسی افراد به شناخت ملاک های ازدواج و انتظاراتشان از همسر آینده شان، می رسند. برای رسیدن به خودشناسی راه های متفاوتی وجود دارد. در زیر به دو راه مهم اشاره می شود.

تفکر درباره خود: به این صورت که افراد هر شب در ساعات پایانی شبانه روز، به کارها، رفتارها و هیجاناتی که در طول روز با آنها مواجه شده اند، فکر کنند و به بررسی و تجزیه و تحلیل آنها بپردازند و درست و غلط رفتارها و هیجاناتشان را بررسی کنند و سعی نمایند برای آن دسته از عملکردهای نامطلوبشان بهترین راهکارها را انتخاب نمایند.

بازخورد اطرافیان: اگر افراد برای ازدواج خود هدف صحیح نداشته باشند و انتخاب صحیح نکنند، منجر به ایجاد طلاق عاطفی و فاصله گرفتن زوج ها از یکدیگر می شود و در نهایت طلاق و جدایی کامل ایجاد می شود.

پیشنهاد می شود از 5 نفر از اطرافیان که شناخت کافی نسبت به شما دارند، بخواهید هر کدام 5 ویژگی مثبت و 5 ویژگی منفی شخصیتی شما را بگویند. این اطمینان را بدهید که نسبت به ویژگی هایی که مطرح می شود، هیچگونه جبهه گیری را نمی کنید. اگر 1 ویژگی را حداقل 2 نفر بیان کردند مطمئن باشید که آن ویژگی در شما وجود دارد. اگر ویژگی مثبت باشد باید سعی کنید آن را تقویت نمایید و اگر ویژگی منفی باشد باید سعی در رفع آن داشته باشید.

بعد از اینکه دختر و پسر، به خودشناسی به صورت کلی رسیدند، یعنی توانستند ویژگی های مثبت و منفی شخصیتی و رفتاری خود را بشناسند، زمان آن رسیده است که نسبت به ملاک ها و انتظاراتشان نسبت به ازدواج، به شناخت برسند. هر دختر و پسری قبل از ازدواج باید به صورت شفاف و جزئی و دقیق، مشخص نماید که چه کسی را با چه ویژگی هایی برای ازدواج کردن مناسب می داند.

در آخر اینکه سعی کنید در تمام ابعاد زندگی مثل، مسائل اقتصادی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی، ظاهری و ... ، فکر کنید و انتظارات خودتان را دقیق مشخص نمایید تا در زندگی کم نیاورید.