



اگر خود را می‌شناسی ازدواج کن!

خودشناسی موضوعی است که همیشه مورد تأکید بوده و اغلب توصیه به خودشناسی می‌شویم با آن که کمتر به این بحث پرداخته می‌شود که چگونه به این خودشناسی و خود آگاهی برسیم.

خودشناسی موضوعی است که همیشه مورد تأکید بوده و اغلب توصیه به خودشناسی می‌شویم با آن که کمتر به این بحث پرداخته می‌شود که چگونه به این خودشناسی و خود آگاهی برسیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، عمدتاً نگاه به خودشناسی یک نگاه کلی و عمومی است در حالی که به تعداد تک‌تک امور و زندگی، خودشناسی وجود دارد؛ اینک بدانید چه احساساتی دارید و در چه شرایطی هر کدام از آنها برانگیخته می‌شوند یعنی شما به خودشناسی احساسی رسیده اید، یا اگر بدانید به چه آداب و رسوم معتقد هستید و به فرهنگ تشریفات باور دارید یا نه، به این معناست که شما به خودشناسی فرهنگی رسیده اید و یا اینکه اگر شجره‌نامه روانی و شخصیتی خود و خانواده‌تان را بشناسید.

بی شک به خودشناسی خانوادگی دست یافته‌اید حتی اگر وقتی بدانید چقدر در مورد مسائل جنسی آگاهی دارید، میل‌تان چه اندازه است و چه ارتباطی را می‌پسندید حتماً در زمینه جنسی، خود را شناخته‌اید.

در میان ابعاد متفاوت خودشناسی، خودشناسی در ازدواج از همه مهم‌تر است؛ است چه بسا بسیاری از افراد، به دلیل همین عدم شناخت خود، خواسته‌ها و انتظارات، بعد از ازدواج ابراز تاسف و پشیمانی می‌کنند و از این که نتوانسته‌اند همسر مناسبی را انتخاب کنند زندگی مشترک خود را فنا رفته می‌پندارند.

سؤالات خودشناسی در ازدواج

۱- لیستی از ویژگی‌ها و مهم‌ترین خواسته‌ها و انتظارات، بعد از ازدواج ابراز تاسف و پشیمانی می‌کنند و از این که نتوانسته‌اند همسر مناسبی را انتخاب کنند زندگی مشترک خود را فنا رفته می‌پندارند.

۲- بنویسید هر کدام از صفات و ویژگی‌ها را که در همسر شما داشته‌اند و بنویسید که این صفات و ویژگی‌ها چه تأثیری در زندگی شما داشته‌اند.

۳- هر کدام از این ویژگی‌ها را که در همسر شما داشته‌اند و بنویسید که این صفات و ویژگی‌ها چه تأثیری در زندگی شما داشته‌اند.

۴- بنویسید که چه زمانی، چه اتفاقی، چه آموزش‌هایی، چه تجربه‌هایی باعث شده‌اند این ویژگی‌ها را در همسر خود پیدا کنید.

یک؛ علاقه؛ ریشه؛ گرفته؛ باشد؛ یا؛ از؛
ویژگی؛ هابی که؛ در؛ اعضای؛ خانواده؛ یا؛ نزدیکان
تان؛ باشد؛ و؛ یا؛ نقطه مقابل؛ آن؛
ویژگی؛ ها؛ باشد.

۴- چه رفتارهایی؛ از؛ او؛ سر؛ بزند؛
شما؛ می؛ گوید؛ او؛ این؛ صفت؛ را؛
دارد؟ پاسخ؛ این؛ سئوال نمودهای؛ رفتاری؛ هر؛
کدام؛ از؛ صفات؛ را؛ نشان؛ می؛ دهد؛
و؛ اینک؛ ما؛ از؛ هر؛ صفت؛ چه؛
تعریف؛ و توصیفی؛ داریم. با شناخت؛ مجموعه؛ رفتارهایی؛
که؛ نمود؛ یک؛ صفت؛ خاص؛ اند؛ و؛
مشاهده آن؛ در یک نفر؛ در؛ طی؛ زمان؛ و؛
به؛ مدت؛ طولانی؛ نشان؛ دهنده وجود؛ آن؛
صفت؛ در؛
آن؛ فرد؛ است.

از مجموعه؛ نشانه؛ های؛ رفتاری؛ و؛ بررسی؛
آن؛ در؛ فرد؛ مقابل؛ می؛ توان؛ فهمید؛
که؛ آیا؛ او؛ همان؛ کسی؛ است؛ که؛ ما؛
می؛ خواهیم؛ یا؛ نه؛؟ بعضی؛ از؛ این؛
نشانه؛ ها؛ کلیدی؛ اند؛ که؛ اگر؛
نباشند؛ نمی؛ توان؛ از؛ آن؛ گذشت کرد.
۵- صفات؛ مورد؛ نظرتان؛ را؛ طبقه بندی؛
کنید؛ این؛ تقسیم؛ بندی؛ از؛ نظر؛
نتیجه؛ ای است؛ که؛ آن؛ صفات؛ برای؛ ما؛
دارند.

روان؛ شناسان معتقدند تقسیم؛ بندی؛
سه گروه صفات امنیت؛ آور، صفات لذت آور و صفات کلاس؛ آور طبقه بندی می؛ کنند.
در این طبقه بندی که؛ نتیجه؛ صفت؛ را؛ بیان؛
می؛ کند؛ ممکن؛ است؛ بعضی؛ صفات؛ در؛
بیش؛ از؛ یک؛ طبقه؛ قرار؛ بگیرند؛
برای؛ این؛ که؛ لیستتان؛ کامل؛ تر؛ شود؛
می؛ توانید؛ به؛ صفاتی؛ فکر؛ کنید؛ که؛ برای؛
شما؛ امنیت؛ آور، لذت؛ آور، کلاس؛ آور، است؛ یعنی؛
بنویسید؛ در؛ هر؛ کدام؛ ابعاد؛ فکری، احساسی،
معنوی، جسمی، جنسی؛ و؛ چه؛
ویژگی؛ هابی؛ برای؛ شما؛ امنیت، لذت؛
و؛ کلاس؛ می؛ آورند؛ و؛ امنیت؛ و؛ لذت؛
در؛ ابعاد؛ مختلف؛
قابل؛ بررسی؛ اند؛

۱- جسمی

۲- جنسی

۳- مادی

۴- شغلی

۵- اجتماعی

۶- عاطفی

۷- احساسی - فکری

۸- معنوی

۹- فرهنگی

۱۰- خانوادگی

در؛ ازدواج؛ امنیت؛ و؛ لذت؛ کلیدی؛ اند؛

و می‌تواند بخش‌های مختلف کلاس را با توجه به نیازهای مختلف و اهداف آموزشی و تربیتی خود، به‌صورت انتخابی و با در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود، در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد. همچنین می‌تواند با استفاده از روش‌های نوین آموزشی و فناوری‌های نوین، فرآیند یادگیری را جذاب‌تر و مؤثرتر کند.

۶- پنج ویژگی و خواص مهم و متمایز این روش عبارتند از: اولویت‌دهی به یادگیری عمیق و درک مفهومی؛ دوم، استفاده از روش‌های نوین آموزشی و فناوری‌های نوین؛ سوم، توجه به تفاوت‌های فردی و یادگیری شخصی‌شده؛ چهارم، استفاده از روش‌های نوین ارزشیابی و سنجش؛ پنجم، استفاده از روش‌های نوین ارتباطی و مشارکتی.

با تعیین این ویژگی‌ها می‌تواند دورنمایی از شخصیت مثبت مورد دلخواه همسران را ترسیم کنید و با در دست داشتن نیم‌رخ از آن ویژگی‌ها، به علت و اهمیت اصلی آنها در انتخاب و تربیت فرزندتان پی ببرید.

۷- پنج ویژگی و خواص مهم و متمایز این روش عبارتند از: اولویت‌دهی به یادگیری عمیق و درک مفهومی؛ دوم، استفاده از روش‌های نوین آموزشی و فناوری‌های نوین؛ سوم، توجه به تفاوت‌های فردی و یادگیری شخصی‌شده؛ چهارم، استفاده از روش‌های نوین ارزشیابی و سنجش؛ پنجم، استفاده از روش‌های نوین ارتباطی و مشارکتی.

پاسخ به این سوال شما را وادار می‌کند که از همیشه خوش‌تر و با در نظر گرفتن فاصله بگیرید و به طور آرمانی و ایده‌آل به امر انتخاب همسر نگاه نکنید.

شما با انجام این تمرین متوجه می‌شوید که هر فردی در کنار تمامی خصوصیات مثبت خود، ویژگی‌های منفی دارد که آنها هم باید پذیرش واقع شوند. حال شما با پاسخ به این سوال، تعیین می‌کنید که توان پذیرش و تحمل کدام ویژگی منفی را دارید و کدامیک را نه.

۸- به خودتان در مورد صفات و ویژگی‌های مثبت و منفی خود و همسر خود، به‌صورت انتخابی و با در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود، در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. همچنین می‌تواند با استفاده از روش‌های نوین آموزشی و فناوری‌های نوین، فرآیند یادگیری را جذاب‌تر و مؤثرتر کند.

این بار انگشت توجه را به سمت خودتان بیاورید، با خود روراست باشید و بدانید که از نظر دیگران شهره به کدام خصایص مثبت و منفی هستید و یا کدام ویژگی‌ها را از خود سراغ دارید که هیچ‌یک از آنها مطلع نیست، آنها را بی‌کم و کاست بر دایره شناخت تان بسط دهید و با نگاه یک ناظر بی‌طرف، به دقت آنها را به تماشا بنشینید.