



چگونه در دوران نامزدی «شخصیت» طرف مقابل را بشناسیم؟

یک کارشناس ارشد روانشناسی گفت: متأسفانه بسیاری از ما قبل از شروع یک رابطه حتی به اندازه زمانی که می خواهیم یک جفت کفش بخریم نیز سوال نمی کنیم و با این اشتباه، فرصت کشف بسیاری از ویژگی های شریک آینده زندگی مان را از دست می دهیم.

یک کارشناس ارشد روانشناسی گفت: متأسفانه بسیاری از ما قبل از شروع یک رابطه حتی به اندازه زمانی که می خواهیم یک جفت کفش بخریم نیز سوال نمی کنیم و با این اشتباه، فرصت کشف بسیاری از ویژگی های شریک آینده زندگی مان را از دست می دهیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سعید بی نیاز افزود: «چطور بشناسمش؟» این سوالی است که خیلی از دختر و پسرها، چه در مرحله انتخاب، چه در مرحله نامزدی از مشاور یا روان شناس خود می پرسند. شاید به این سوال باید یک پرسش اساسی تر اضافه کرد: «چه چیزهایی را باید در مورد او بدانم؟» معمولاً ما وقتی در مورد ویژگی های اصلی یک نفر حرف می زنیم از کلمه «شخصیت» استفاده می کنیم.

وی تصریح کرد: برخلاف آن چه در عامه مطرح است ما آدم «بی شخصیت» نداریم. هر کسی شخصیتی دارد. اگر می خواهید احتمال موفقیت ازدواج تان بالا برود. باید بدانید که او چه شخصیتی دارد و آیا می توانید با این شخصیت زندگی کنید یا نه. متأسفانه بسیاری از ما قبل از شروع یک رابطه، حتی به اندازه زمانی که می خواهیم یک جفت کفش بخریم نیز سوال نمی کنیم و با این اشتباه، فرصت کشف بسیاری از ویژگی های شریک آینده زندگی مان را از دست می دهیم.

بی نیاز با بیان اینکه شناخت، عاشقانه نیست، گفت: عاشق شدن تجربه ای رمانتیک است، اما سوال کردن و مصاحبه با همسر چنین نیست. در واقع خیلی ها فکر می کنند که نامزدی فقط دوره رمانتیک بازی است و نه دوره شناخت. معمولاً کسانی که در این دوره به شدت عاشق هستند و طرف مقابلشان را در بست می پذیرند، بعد از ازدواج به همان شدت عشقشان فروکش می کند و فرو می ریزد، چون متوجه می شوند واقعیت با تصورات عاشقانه آنها فرق داشته است.

از شناخت می ترسیموی تصریح کرد: گاهی اوقات نمی خواهیم جوابها را بدانیم، چون ممکن است جوابهای مناسبی نشنویم. یکی از دلایل رایج سوال نپرسیدن نامزدها از یکدیگر همین است. در واقع آنان وقتی می فهمند نباید این کار را می کردند که با همسرشان زیر یک سقف هستند و همسرشان اصلاً آن چیزی نیست که تصور می کردند.

از شناخته شدن می ترسیماین روانشناس اضافه کرد: ممکن است از این که نامزدمان سوالهایی بپرسد هراس داشته باشیم. نکند او هم چیزهایی در مورد من بداند؟ نکند این ویتیرینی که ساخته ام فرو بریزد؟ یادتان باشد شما با تمام وجود خودتان زیر یک سقف زندگی خواهی کرد و نه فقط ویتیرین زیبایی که ساخته اید. پس اجازه بدهید نامزد شما چیزهایی هم در مورد انباری وجود شما بداند.

وی با بیان اینکه لازم است برخی ویژگی های شخصیتی را پیش از ازدواج شناخت، گفت: یکی از این ویژگی ها پایداری هیجانی است. ثبات هیجانی شامل ثبات در برخی موارد می شود که یکی از آنها اضطراب است. کسانی که ثبات هیجانی پایینی دارند معمولاً مضطرب هستند. افراد مضطرب رفتار بی قراری دارند و نمی توانند تمرکز کنند و مدام فکرهای منفی مثل «حالا چی می شه» یا «نمی توئم از پیش بریام» یا «الانه که یه اتفاق بد بیفته» در سرشان تکرار می شود.

بی نیاز ادامه داد: از لحاظ فیزیولوژیک آدم های مضطرب دست های عرق کرده، ضربان قلب بالا و صورت قرمزی دارند. کسانی که از لحاظ شخصیتی مضطرب هستند این صفت را معمولاً در همه موقعیت ها و زمان ها نشان می دهند. خصومت و خشموی تصریح کرد: افراد دارای خصومت و خشم بالاتر ثبات هیجانی پایین تری دارند. این آدم ها کینه ای و به اصطلاح عصبی هستند.

افسردگیاین روانشناس گفت: افراد مبتلا به افسردگی دست کم پنج نشانه دارند که شامل غمگینی، تمرکز، کم یا زیاد شدن اشتها، کم یا زیاد شدن وزن، کم یا زیاد شدن خواب، از دست دادن انرژی، دشواری در تصمیم گیری و فکر یا اقدام به خودکشی می شود اما روی هم رفته، بعضی آدم ها از بعضی دیگر غمگین تر هستند. در دوران نامزدی باید توجه داشته باشید که میزان غمگینی چقدر با غمگینی خودتان یکسان است.

خودآگاهیوی تصریح کرد: بعضی افراد نسبت به خودشان، درونشان و شخصیتشان آگاهی بیشتری دارند. یکی از نشانه های ثبات هیجانی خودآگاهی است.

زود انگیختگیبی نیاز در ادامه گفت: بعضی افراد تحریک پذیرند، بعضی زودتر به اتفاقات اطراف واکنش نشان می دهند. آنان زودتر عصبانی، مضطرب و هیجانی می شوند. در دوران نامزدی می توانید دریابید که در این صفت چقدر به نامزدتان شبیه هستید.

وی با اشاره به ویژگی برون گرایی اظهار کرد: برون گرایی شامل صفات خون گرمی، اجتماعی بودن، جرات مندی، هیجان طلبی و برخورداری از هیجان های مثبت می شود. برون گراها خونگرم تر از درون گراها هستند. زودتر با دیگران صمیمی می شوند و با آنان

خوش و بش می کنند.

این روانشناس اضافه کرد: خیلی افراد فکر می کنند که برون گرایی فقط به معنای اجتماعی بودن است اما راحت بودن در جمع فقط جزئی از برون گرایی است علاوه بر آن کسانی که برون گرا هستند بیشتر از درون گراها حرف خودشان را با جرئت می زنند و عملشان را قاطعانه پیش می برند.

بی نیاز در پایان مطلب خود در مجله سپیده دانایی گفت: برون گراها از درون گراها هیجان طلب تر هستند. آنان به راحتی به هیجان نمی آیند. برای همین ممکن است دست به کارهای خطرناکی بزنند تا کمی هیجانی شوند. برون گراها بیشتر از درون گراها هیجان های مثبت را تجربه می کنند و روی هم رفته شادتر از آدم های درون گرا هستند.