

## سؤالاتی که باید پیش از ازدواج از خود بپرسید

یک کارشناس ارشد روانشناسی گفت: زندگی مشترک پیش‌نیازهای روانشناختی و ذهنی دارد که باید به آن‌ها توجه شود.



یک کارشناس ارشد روانشناسی گفت: زندگی مشترک پیش‌نیازهای روانشناختی و ذهنی دارد که باید به آن‌ها توجه شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مهدی ملک‌محمد افزود: ازدواج یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی زندگی است که زندگی افراد را با تغییر روبه‌رو می‌کند اما متأسفانه، اغلب افراد بدون هیچ برنامه‌ای و بدون توجه به داشتن یا نداشتن پیش‌نیازهای لازم روان‌شناختی برای آن، تصمیم به ازدواج می‌گیرند و برای آن اقدام می‌کنند. اغلب آن‌ها با این ذهنیت پیش می‌روند که بعد از ازدواج همه‌چیز به‌خوبی پیش خواهد رفت. اما درصد بالایی طلاق نشان می‌دهد که این ذهنیت درست نیست.

وی تأکید کرد: منظور مسائل اقتصادی و بیرونی نیست که از جمله مهم‌ترین پیش‌نیازها است بلکه پیش‌نیازهای روان‌شناختی و آمادگی درون و ذهنی است که کمتر توجه می‌شود.

وی با بیان اینکه یکی از این پیش‌نیازها علت تصمیم برای ازدواج است، گفت: به خودتان زمان بدهید تا به این موضوع با دقت پاسخ دهید. شاید شگفت‌زده شوید اگر بدانید افراد زیادی در جامعه ما و اغلب جوامع وجود دارند که تنها به دلیل تحت‌فشار قرار گرفتن از سوی خانواده، دوستان یا جامعه ازدواج می‌کنند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، باید پیش از اینکه خیلی دیر شود در تصمیمتان برای ازدواج تجدیدنظر کنید.

چرا می‌خواهید با این فرد ازدواج کنید؟

این روانشناس درباره این شاخص اظهارکرد: «من او را دوست دارم» یک پاسخ کافی برای این سؤال نیست، زیرا عشق برای موفقیت در زندگی مشترکتان کافی نیست بنابراین به ویژگی‌ها و صفات مشخص او فکر کنید. برای مثال، گفتن جمله «او خوب است» اطلاعات سودمندی به شما نمی‌دهد اما گفتن اینکه «او فردی بخشنده و مهربان است» اطلاعات خوبی است. به طور کلی باید به این سؤال جواب دقیقی دهید که این فرد که شما تصمیم به ازدواج با او گرفته‌اید، چه تفاوت‌های مشخصی از افراد دیگری که موردنظر شما برای ازدواج قرار نگرفته‌اند دارد؟

چه خصوصیات و ارزش‌های بنیادینی دارید که می‌توانید با همسر آینده‌تان تقسیم کنید؟

وی تأکید کرد: قبل از اینکه به همسر آینده‌تان قول و تعهد بدهید که چه مواردی را در زندگی مشترک انجام خواهید داد، باید در مورد آنها گفت‌وگو کنید البته دفعه اول صحبت درباره ارزش‌های بنیادین لازم نیست.

میان شما و همسر آینده‌تان چه تفاوت‌های بنیادینی وجود دارد؟

ملک‌محمد تصریح کرد: شور و اشتیاق و شادی داشتن یک رابطه عاشقانه می‌تواند جلوی دید شما را تیره و کدر کند. نزدیک‌بینی عشق تا وقتی که تنها به زندگی رویایی با معشوق‌تان فکر می‌کنید، میدان دید شما را محدود می‌کند. در این حالت، شما تنها شباهت‌هایتان را برجسته می‌کنید و می‌بینید اما مهم است که دیدتان را دوباره متمرکز کنید و به تفاوت‌های خود و فردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید نیز فکر کنید. با این کار شاید متوجه تفاوتی شوید که شما نمی‌توانید با آن زندگی کنید.

درباره زندگی مشترک چه خیالات و رویاهایی در سر دارید؟

ملک‌محمد در پایان اظهار کرد: شما و همسر آینده‌تان در باره ازدواج انتظاراتی دارید. موقعی که انتظاراتان بسیار متفاوت از انتظارات همسر آینده‌تان باشد احتمالاً زندگی‌تان دچار تعارضات جدی می‌شود. برای مثال، او انتظار دارد که هر جمعه هردویتان به دیدار خانواده‌اش بروید، در حالی که تصور شما این است که روزهای تعطیل تنها باشید. بسیاری از همسران چنین

تصویراتی را دارند که به دلیل مشخص نکردن آن پیش از ازدواج تنها بعد از ازدواج و مواجه شدن با تغییراتی که بخش طبیعی یک زندگی مشترک است، از خواب بیدار می‌شوند.