



## پیام روانشناس

### مهارت انتخاب همسر

#### دکتر مقدم

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۷۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۱۱. استعداد هایی که در فرد وجود دارد چیست ؟

۱۲. فرد در کجا به دنیا آمده است ؟

۱۳. خانواده او چه اعتقادات و فرهنگی دارند ؟

۱۴. تحصیلات فرد چیست ؟

۱۵. به انجام چه کارهایی علاقه دارد ؟

۱۶. رنگ مورد علاقه فرد چیست ؟

۱۷. غذای مورد علاقه فرد چیست ؟

۱۸. برای سرگرمی چه تفریحی را ترجیح می دهد ؟

۱۹. در مواقع ناراحتی و یا اضطراب چه واکنشی دارد ؟

۲۰. انجام چه کار هایی او را اذیت می کند ؟

۲۱. نظر فرد در مورد سرمایه گذاری چیست ؟

۲۲. کادوی مورد علاقه همسران چیست ؟

۲۳. چه سبک آهنگ هایی را ترجیح می دهد ؟

۲۴. آیا به داشتن فرزند علاقه دارد ؟ چند فرزند مد نظر او است ؟

۲۵. هدف های کوتاه مدت و بلند مدت همسران چیست ؟

برای مثال اگر زن به دیدن تلویزیون و برنامه مورد علاقه خود در ساعت خاصی علاقه دارد و مرد نیز برنامه ای را در ساعت دیگری دوست دارد هر دو می توانند با برنامه ریزی و احترام به یکدیگر به علایق خود پرداخته و در ساعت خاص آن را انجام دهند ، اما اگر هر زمان که برنامه مورد علاقه یکی از آن ها شروع می شود طرف دیگر مخالفت کرده و بدخلقی کند منجر به جدال و دعوا بین آن ها شده و به مرور رابطه آن ها سست می شود ، بنابراین شناخت همسر و علایق او در داشتن زندگی آرام تاثیر بسزایی دارد .

### چگونه همسر را قبل از ازدواج شناخت ؟

برای شناختن همسر خود می توانید لیستی از سوالات مهم را در زمینه های مختلف تهیه کرده و جواب آن ها را با یکدیگر به صورت بازی و چالش در میان گذارید ، این شناخت بهتر است قبل از ازدواج صورت گیرد ،

### سوالاتی که برای شناخت علایق همسر مناسب

است.

۶. تاریخ تولد فرد چیست ؟

۷. دوستان صمیمی فرد چه کسانی هستند ؟

۸. چند برادر و خواهر دارد ؟

۹. بچه چندم خانواده است ؟

۱۰. فرد درون گرا و یا برون گرا است ؟

## مهارت انتخاب همسر:

هیچکس در زندگی به خاطر جدایی و طلاق ازدواج نمی کند ، همه برای داشتن یک زندگی آرام و ازدواج موفق ، تصمیم به ازدواج می گیرند در نتیجه لازمه زندگی یک ازدواج موفق ، مهارت هایی هستند که زن و مرد باید آن ها را یاد بگیرند. یادگیری این مهارت ها باعث آرامش و خوشبختی در زندگی می شود.

همانطور که می دانید تصمیم ازدواج یکی از مهم ترین و حساس ترین تصمیمات در زندگی هر شخصی محسوب می شود اما این تصمیم حساس زمانی باید گرفته شود که ابتدا به خودشناسی رسیده باشیم و هدف از ازدواج را برای خودمان تعیین کرده باشیم و سپس مهارت های لازم برای ازدواج را یاد گرفته باشیم. افراد زمانی ازدواج می کنند که از لحاظ بلوغ روانی و اجتماعی به کمال رسیده باشند ، در نتیجه در این زمان انسان ها قدرت تصمیم گیری دارند اما یادگیری مهارت های قبل از ازدواج نیز برای داشتن ازدواجی موفق لازم است . انسان ها قبل از ازدواج شرایط تصمیم گیری و انتخاب فرد مورد نظر را دارند و این قدرت تصمیم گیری قبل از ازدواج می تواند ما را از تشکیل یک خانواده نابسامان و ناموفق در این نگاه دارد.

لازم به ذکر است این قدرت تصمیم گیری پس از ازدواج محدود می شود و فقط به کمک آن می توان مشکل ها و نا به سامانی های کوچک را حل کرد.

**برای داشتن یک ازدواج موفق** برخی عوامل از جمله شناخت همسر و علایق او بسیار تاثیرگذار و واجب است ، شناخت فردی که قرار است یک عمر کنار او زندگی کنید به شما در داشتن یک زندگی زناشویی موفق کمک می کند .

پیدا کردن فردی که همه علایق او شبیه شما باشد غیر ممکن است زیرا افراد در شرایط متفاوتی بزرگ شده اند و دانستن این موضوع به افراد کمک کرده تا اگر برخی علایق همسر شان با آن ها مشترک نبوده دلیل بر جدایی و عدم تفاهم در زندگی مشترک آن ها نیست ، بلکه آن ها می توانند با پیدا کردن علایق مشترک و غیر مشترک یک رابطه صمیمی و با احترام به یکدیگر را بسازند .

افرادی که ملاک ازدواج با فرد را صرفا داشتن علایق و کارهای مشترک قرار می دهند به احتمال زیاد شکست می خورند زیرا سلیقه و علایق به مرور زمان دستخوش تغییرات زیادی می شود اما این موضوع دلیل بر نشناختن ویژگی ها و علایق یکدیگر نیست.

## شناخت علایق همسر؟

ثابت شده است زوجینی که همسر خود و علایق او را به خوبی می شناسند و به آن احترام می گذارند زندگی زناشویی موفق تر و طولانی تری دارند . همسر شناسی و پیدا کردن مشترکات بین زوجین حس هم تیمی بودن را داشته و رابطه آن ها را دوام می بخشد .

زوجین ترجیحا باید قبل از ازدواج، ویژگی ها و علایق همدیگر را بشناسند و با آگاهی کامل وارد زندگی مشترک بشوند، علاوه بر شناخت همسر و علایق او، احترام گذاشتن و پذیرفتن آن ها یکی از مسائل بسیار مهمی است که باید در رابطه وجود داشته باشد، همانطور که ذکر شد هیچ دو نفری پیدا نمی شوند که همه علایقشان مشترک باشد و اگر ملاک فردی داشتن علایق مشترک است ، باید گفت که این فرد در زندگی مشترک به احتمال زیاد موفق نشده و درگیر کمال طلبی است .

شناخت همسر آینده به افراد کمک کرده تا در صورت وجود تفاهم و کنار آمدن با یکدیگر ازدواج موفق و با دوامی را تشکیل دهند . همچنین شناخت علایق یکدیگر منجر شده تا از اختلافات و دعوا پرهیز کرده و با احترام به آن ها برخی موارد را رعایت کنند .