



پیام روانشناس

مهارت‌های شناخت همسر قبل از ازدواج

دکتر مقدم

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۲۱

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

➤ مهارت ارتباطی

مهارت های ارتباطی برای رسیدن به آرامش در زندگی و خوشبختی نقش قابل توجهی دارند ؛ مهارت های ارتباطی شامل درک احساسات ، خوب حرف زدن ، بررسی کردن صحبت های دیگران و ... است . دختر و پسر قبل از ازدواج علاوه بر آشنایی با ویژگی های خود باید روحیات جنس مقابل نیز آشنا شوند تا واکنش های بهتری داشته باشند .

به طور مثال پسر ها می دانند که دختران نیاز به محبت فراوان دارند ؛ در نتیجه سعی می کنند به همسر خود محبت کنند و با صمیمیت با او رفتار کنند .

برخی مهارت ها هستند که وابستگی مستقیم با ازدواج دارند ، مهارت هایی از جمله:

- ♠ برطرف کردن انتظارات ،
- ♠ سازش با شریک زندگی ،
- ♠ ارتباط موثر ،
- ♠ رابطه جنسی ،
- ♠ صمیمیت و دوستی ،
- ♠ نحوه حل کردن مشکلات

در ادامه بحث ، با ما باشید...

در نتیجه توانایی ابراز احساسات کردن از مهم ترین موضوعاتی است که لازمه زندگی مشترک است زیرا اگر مهارت عشق ورزیدن را نداشته باشید ، پاسخگو نیازهای همدیگر هم نیستید در نتیجه در آینده به مشکل خواهید خورد و گاه ممکن است به جدایی عاطفی برسید .

➤ مهارت همدلی

گاه ممکن است همسر شما در شرایط سخت قرار بگیرد و نیاز به هم صحبتی و هم دلی شما داشته باشد ، در این هنگام شما باید به ناراحتی و احساسات او توجه کنید ، به صحبت ها و درد و دلهای او گوش دهید و همچنین سعی کنید احساسات خود را با او یک رنگ کنید

شما وظیفه دارید در هنگام مشکلات همسر خود و شرایطش را درک کنید ؛ اگر شما به جای همدلی کردن ؛ همسر خود را مسخره کنید ، به نصیحت کردن او بپردازید ، مدام در حال راهنمایی کردن و راه حل ارائه دادن باشید ، مشکل او را کوچک یا بزرگ بشمارید و نسبت به او و مشکلیش بی اهمیت باشید ؛ یعنی نمی توانید احساسات او را درک کنید در نتیجه توانایی همدلی کردن ندارید .

مهارت‌های شناخت همسر قبل از ازدواج

کانون گرم خانواده محلی مطمئن برای تخلیه استرس های درونی در نتیجه تبدیل تنش ها به پایداری و آرامش خاطر داشتن است ، کانون گرم خانواده و افراد خانواده ، غم و ناراحتی را از ما دور می کنند به همین دلیل است که برای داشتن یک خانواده گرم و ازدواج موفق نیازمند مهارت هایی هستیم که لازم است سواد این مهارت‌ها را قبل از ازدواج کسب کنیم.

مهارت قدرت انتخاب

از جمله مهم ترین عوامل داشتن یک ازدواج موفق ، انتخاب شریک زندگی مناسب است در نتیجه داشتن مهارت تصمیم گیری به انتخاب عاقلانه برای شریک زندگی کمک می کند . می توان گفت از تصمیم های مهم و تاثیر گذار در آینده فرد، انتخاب شریک زندگی است.

البته تنها تصمیم گیری کافی نیست به دنبال آن باید اراده قوی و پشتکار داشته باشید تا به موفقیت دست پیدا کنید.

خود آگاهی

قبل از ازدواج و هر تصمیم دیگری در زندگی ابتدا باید از خواسته ها ، نیاز ها و ویژگی های خود، آگاه باشید و همچنین پس از ارزیابی و اولویت بندی آن ها ؛ تصمیم بگیرید . شناخت ویژگی های خود به این دلیل مهم است که همه انسان ها باید بدانند چه هدفی دارند و بر اساس آن برنامه ریزی کنند و تصمیم بگیرند.

شناخت خود به معنای شناخت ویژگی هایی همچون شخصیت ، اخلاق ، خواسته ها ، انتظارات خود ، شناخت اهداف و برنامه های زندگی ، احساسات ، توانایی ها ، سرگرمی ها ، ناتوانی ها ، علایق ، هدف ها است که به شما کمک می کند ؛ به خودشناسی برسید ، در نتیجه در زمان ازدواج اگر فردی با روحیات و ویژگی های خود آشنا نباشد نمی تواند به درستی شریک زندگی خود را انتخاب کند.

مهارت حل اختلاف

اختلاف در بین تمامی افراد پیش می آید. این مدیریت کردن اختلاف است که از اهمیت بسیاری برخوردار است. مهارت حل اختلاف از جمله مهم ترین مهارت هایی است که افراد باید داشته باشند.

زیرا بین مرد و زن ممکن است تفاوت ها ، ناهماهنگی ها و اختلاف بوجود بیاید در نتیجه زوجین باید بتوانند با آرامش و منطقی سوء تفاهات و مشکلات را حل کنند

زن و مرد برای به حداقل رساندن اختلافات باید همدیگر را درک کنند ، با همسر خود درد و دل کند و در زمان ناراحتی به حرف هایش گوش دهد ، احساسات همسر خود را بپذیرد و همچنین برای کاهش ناراحتی بحث را عوض کنند ، با همسر خود شوخی کند تا او موضوع را از یاد ببرد و...

مهارت به زبون آوردن

احساسات

همانطور که می دانید توانایی ابراز کردن احساسات مسئله ای بسیار مهم است که همه انسان ها از این توانایی برخوردار نیستند اما می توان گفت جوانانی که به بلوغ می رسند ابراز احساسات و محبت کردن را نیز یاد می گیرند . به دلیل اهمیت این موضوع توصیه می شود مهارت به زبون آوردن احساسات را قبل از ازدواج یاد بگیرید.