گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۶۸۴۷
چهارشنبه ۱ تیر ۱۴۰۱ ۱۲:۴۷

در گفتگو با "شمن رضایی" کارشناس ارشد روانشناسی و عضو نظام روان شناسی و مشاوره مطرح شد:

قرارمدار عاشقی یا استراتژی شناخت قبل از ازدواج ؟

دوران پیش از ازدواج دورانی است در آغاز رابطه از ۶ ماه و در نهایت تا دو سال به طول می انجامد ، این دوره از زندگی ، دارای سطح بالایی از عشق ، شور و حرارت است ، در این دوره ، دو طرف برای یکدیگر جاذبه شدیدی دارند ، یکدیگر را به وجد می آورند و طرف مقابل خود را شریکی ایده آل می پندارند

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، ازدواج و ورود به روابط زناشویی بعنوان یکی از مهمترین و پیچیده ترین روابط انسانی تلقی می شود که سلامت جسم و روان زوجین در گرو کیفیت و میزان کارآمدی روابط در آن می باشد . پیوندی که رابطه ی ازدواج حاصل می شود ، می تواند برای طرفین آن آرام بخش باشد و موجب استواری پایه و بنیان خانواده شود .
زوجین از مشاوره های پیش ازدواج به منافع زیادی دست پیدا می کنند . زوج هایی که در جلسه های آمادگی برای ازدواج شرکت می کنند ، در مقایسه با سایرین در افزایش مهارت های مدیریت ارتباط و مشکلات ، تعهد بیشتر به همسر ، نگرش مثبت تر به ازدواج و کاهش احتمال طلاق ۷۰% کمتر و بالتبع کاهش وجود فرزندان بزرگ شده در خانواده های طلاق است . بخش زیادی از بزرگسالان کنونی ، نسل اول و دوم خانواده های طلاق هستند . پیامدها و عواقب طلاق در زندگی این افراد و زندگی دوستان و خانواده های شان مشاهده شده است .
روانشناسان به طیف وسیعی از ابزارهایی در دسترس دارند که به کمک آنها می توانند ، ارتباطات بهتر ، روش حل و فصل درگیری ها و افزایش رضایت از رابطه را به زوج ها آموزش دهند.
در همین راستا با "شمن رضایی" کارشناس ارشد روانشناسی و عضو نظام روان شناسی و مشاوره هم کلام شدیم
آشنایی پیش از ازدواج تا چه میزان ضرورت دارد و چه محدودیت های باید داشته باشد ؟
یکی از سوالاتی که ذهن بسیاری از جوانان را مشغول خود کرده ، مدت آشنایی ازدواج است – امروزه شاهد طلاق زوج هایی هستیم که مدت زیادی قبل از ازدواج یکدیگر را می شناخته اند و حتی گاه نسبت فامیلی داشتند .
مشکل زمانی بحرانی می شود که مهمترین خواسته و اهدافشان در ازدواج نادیده گرفته شود . خودمانی شدن زمان آشنایی شاید تا حدی به شناخت بیشتر کمک کند اما باعث بروز مشکلات دیگری می شود . به همین دلیل باید مشخص ، هدفمند و کنترل شده باشد .
فواید دوستی های قبل ازدواج۱- کسب تجربه در برخورد با جنس مخالف۲- شفاف شدن ملاک های ازدواج همگام با خودشناسی بهتر۳- افزایش مهارت ارتباط عمومی و توانایی اجتماعی
پیامدهای دوستی های قبل از ازدواج۱- غافلگیر شدن از کنار گذاشتن ماسک ها۲- فعال شدن آتشفشان خاموش به دنبال مشکلات حل نشده در زمان آشنایی۳- آشنایی طولانی مدت و بی انگیزه شدن برای ازدواج۴- آسیب روانی ناشی از درگیری های عاطفی۵- بی اعتمادی نسبت به یکدیگر۶- چشم پوشی از مشکلات و اشتباهات۷- تنوع طلبی
دوران پیش از ازدواج دورانی است در آغاز رابطه از ۶ ماه و در نهایت تا دو سال به طول می انجامد ، این دوره از زندگی ، دارای سطح بالایی از عشق ، شور و حرارت است ، در این دوره ، دو طرف برای یکدیگر جاذبه شدیدی دارند ، یکدیگر را به وجد می آورند و طرف مقابل خود را شریکی ایده آل می پندارند .
با توجه به تغییرات جامعه شناختی ، چه مواردی قبل از ازدواج باید مطرح شود ؟
هرچقدر اطلاعاتتان در مورد مسئله ای بیشتر باشد، آگاهانه تر به سمت آن می روید و طبیعتا تصمیمات بهتری نیز در مورد آن موضوع می گیرید. ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست .
آگاهی قبل از ازدواج شامل موارد زیر می شود :۱- آگاهی از وضعیت خانوادگی۲- آگاهی از وضعیت مالی۳- آگاهی از اعتقادات۴- آگاهی از شرایط اجتماعی و فرهنگی
توصیه های قبل از ازدواج۱- صحبت های قبل ازدواج۲- با دوستانش ملاقات کنید۳- تن به خواسته های غیر معقول ندهید۴- سعی در تغییر نداشته باشید
مواردی که قبل از ازدواج باید توافق شودتوافقات شخصی که فقط میان شما و همسر آینده تان قراردارند .• نحوه ارتباط شما با دیگران• (ارتباط با دوستانتان، رفت و آمد های خانوادگی، نحوه ارتباط شما با محیط کاری اتان)• نوع پوشش• فرزندان• مسائل مالیتوافقات خانوادگیدر طی جلسات خواستگاری و صحبت های قبل ازدواج خانواده ها با یکدیگر• مدت زمان عقد• میزان مهریه• مراسمات مختلف• جهیزیهدر مقوله آشنایی پیش از ازدواج و مطلقه ها ، میزان گفتگو چگونه و چقدر باشد و چه مواردی مطرح شود ؟
قبل از ازدواج با یک فرد مطلقه باید ارزیابی کنید ، باید بدانید سوالاتی وجود دارد که می توانید از همسراحتمالی خود بپرسید . واقداماتی وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود انجام دهید .
شما در ابتدا می خواهید مطمئن شوید که با فردی که طلاق گرفته است ، مشکلی ندارید ، با افراد خانواده نزدیک او رابطه برقرار می کنید ، و شریک زندگی بالقوه‌تان آماده است قبل از هر چیز دیگری به شما به عنوان نامزد متعهد شود.
در مرحله نخست باید به ارزیابی اینکه آیا او برای ازدواج آماده است یا خیر، بپردازید. از تصور گذشته او به عنوان یک شرور در ذهن خودداری کنید. به یاد داشته باشید که ازدواج یک مرحله طبیعی در روابط بزرگسالان است و طلاق پایان یک رابطه و به معنای جدایی است. همسر سابقش را هم شرور فرض نکنید.
باز هم این را در نظر بگیرید که افراد به دلایل ساده ای مانند از دست دادن عشق و عدم تفاهم یا اینکه متوجه می شوند آنطور که قبلا فکر می کردند با هم سازگار نیستند، طلاق می گیرند. با قضاوت نکردن در مورد رابطه، از شک و تردید نسبت به او پرهیز کنید .
قبول کنید که او به همراه خود یک توشه دارد. هرکسی که در یک رابطه دچار مشکل شده باشد، چمدانی از خاطرات گذشته با خود خواهد داشت. مردی که طلاق گرفته چمدانش بیشتر از مردی است که هرگز ازدواج نکرده است. اگر مسئله مالی داشته باشد که ناشی از پیامد ازدواج قبلی او باشد

(نفقه همسر، هزینه فرزندان) و ...
به فکر سرعت دادن به رابطه نباشید و به آرامی پیش بروید. بسته به مدت زمانی که طلاق اتفاق افتاده است و اینکه چگونه فرد بهبود می یابد، ممکن است پایان دادن به رابطه قبل از لحاظ ذهنی نیاز به زمان داشته باشد. در این راه عجله نکنید. رابطه را روز به روز در نظر بگیرید. مخصوصا در رابطه با مردان مطلقه ای که بلافاصله پس از طلاق خود وارد یک رابطه جدید با شما می شوند، محتاطانه تر رفتار کنید.
درباره سوالاتی که ممکن است برایتان پیش بیاید صریح و صادقانه با همسر احتمالی خود صحبت کنید. مطمئن شوید که نامزدتان قبل از اینکه به شما تعهد بدهد، احساسات خود را در مورد ازدواج قبلی بررسی کرده است. در مورد چیزهایی که در ازدواج قبلی اش دوست داشت صحبت کنید. در مورد شباهت های بین رابطه خود و گذشته صحبت کنید، اما خودتان را به چیزی که نیستید تبدیل نکنید.
در مورد اینکه چه چیزی باعث شکست ازدواج قبلی شده است صریح باشید تا بتوانید مشکل را حل کنید یا از اشتباهات مشابهی که در رابطه قبلی مرتکب شده بود اجتناب کنید. همچنین به او یادآوری کنید که اتفاقاتی که در رابطه گذشته رخ داده است، ربطی به روابط آینده ندارد.
صبور باشید. یک بار ازدواج کردن احتمالاً شانس شما را برای رسیدن به سطح بعدی در رابطه تان از بین نمی برد، اما به این معنی است که او ممکن است برای بار دوم مردد باشد. به خاطر داشته باشید که بی میلی او برای نامزدی یا ازدواج مجدد به این سرعت بازتابی از احساسات او در مورد شما نیست. یک چارچوب زمانی برای پیشرفت رابطه خود تعیین کنید. کاری را انجام دهید که برای شما مفید است.
اگر ازدواج برای شما مهم است، یک چارچوب زمانی داشته باشید که از احترام به خود حمایت کند. اگر تا آن زمان خواستگاری کرد، به آنچه می خواستید رسیدید، اما اگر خواستگاری نکرد، سال ها منتظر نمانید تا او پیشنهاد خود را مطرح کند. نیازهای خود را قربانی شریک زندگی تان نکنید.
نکاتی که قبل از ازدواج با فرد مطلقه باید رعایت شوند :۱- به دنبال معیارهای خود باشید .۲- به خاطر دلسوزی تصمیم به ازدواج نگیرید .با رضایت خانواده تصمیم به ازدواج بگیرید .۴- همسر خود را سرزنش نکنید .کلام آخر هر ازدواجی نیاز به دقت و ریز بینی زیادی دارد ، ازدواج با فرد مطلقه نیز همانند سایر ازدواج ها و ... ولی به دلیل تفاوت در دیدگاه ها ، تجارب ، توقعات و ... بهتر است چنین ازدواج هایی با احتیاط و بررسی های بیشتری صورت بگیرد . در ضمن عجله و رفتارهای هیجانی می تواند منجر به یک شکست دیگر شود .