سپهرغرب روزنامه صبح غرب کشور

روزنامه صبح غرب کشور
صاحب امتیاز: مسعود جواندل | مدیرمسؤول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهابی
چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزیان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ | آگهی‌ها: ۳۸۲۵۴۰۴۰ - ۰۸۱
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۸۲۷۲۹۳۹ - ۰۸۱ | دورنما: ۳۸۲۸۱۸۴۹-۰۸۱
گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان

شنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴
سال هفدهم شماره ۳۱۲۴

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانمایه و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

sepehrgharb.news Email: sepehrgharb.news@gmail.com www.sepehrgharb.ir

نمایندگی‌های سپهرغرب در استان‌ها
محمدسعید کناریوند (ایلام): ۰۹۱۲ ۹۲۵ ۹۴۷۸
فرزاد منتی (کرمانشاه): ۰۹۱۸ ۱۳۰ ۲۷۲۹
شیرین مرادی (کردستان): ۰۹۱۸ ۸۷۷ ۶۹۸۴
مبینا یاحقی (مرکزی): ۰۹۹۰ ۱۷۹ ۴۹۰۹

شناخت آگاهانه قبل از ازدواج، کلید خوشبختی

سپهرغرب، گروه خانواده – ملیکا قانعی: یک روانشناس گفت: بین شناخت احساسی و منطقی در دوران آشنایی قبل از ازدواج تعادل برقرار کنید تا بتوانید تصمیمی آگاهانه و درست برای ازدواج بگیرید و خوشبخت شوید.

تشکیل خانواده، یکی از بنیادی‌ترین و تأثیرگذارترین تصمیمات زندگی هر فرد است، تصمیمی که پیامدهای آن به تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی او، از روابط خانوادگی و فرزندی تا وضعیت اقتصادی و سلامت روانی، گسترش می‌یابد. این تصمیم سرنوشت‌ساز، نیازمند آمادگی کامل، شناخت عمیق و انتخابی آگاهانه است که بدون گذر از مرحله حساس و مهم آشنایی قبل از ازدواج، به‌ندرت به سرانجامی مطلوب می‌رسد.

آشنایی قبل از ازدواج، پُل ارتباطی میان دو فرد است که می‌تواند سرآغاز یک زندگی مشترک موفق و پُربار، یا آغازگر رنج‌ها و چالش‌های متعدد در آینده باشد. این مرحله، فرصتی طلایی برای شناخت دقیق و همه‌جانبه شخصیت، ارزش‌ها، باورها، اهداف، سبک زندگی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و ویژگی‌های خانواده طرفین فراهم می‌کند؛ شناختی که پایه و اساس یک زندگی مشترک موفق و پایدار را بنا می‌نهد. بدون گذر از این مرحله حیاتی، گام گذاشتن در مسیر تشکیل خانواده چیزی شبیه به حرکت در مسیری تاریک و پُر از مخاطره خواهد بود که احتمال مواجهه با مشکلات و موانع جدی در آن، بسیار زیاد است.

اهمیت آشنایی قبل از ازدواج، صرفاً در شناخت سطحی و ظاهری طرفین خلاصه نمی‌شود؛ بلکه فراتر از آن، به معنای بررسی و ارزیابی دقیق میزان سازگاری، تفاهم و هم‌رأیی در ابعاد مختلف زندگی، از باورها و ارزش‌های دینی و اخلاقی گرفته تا اهداف بلندمدت و شیوه اداره زندگی مشترک است.

این فرآیند شناختی، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، رعایت اصول و ضوابط شرعی و اخلاقی و بهره‌گیری از راهنمایی‌ها و مشاوره‌های متخصصان و افراد باتجربه بوده که برخورداری از آگاهی و دانش کافی در مورد چالش‌ها و مشکلات احتمالی در زندگی مشترک و آمادگی برای مواجهه با آن‌ها نیز از دیگر عوامل مؤثر در موفقیت این مرحله است.

عدم شناخت کافی از طرفین و عجله در تصمیم‌گیری، می‌تواند به انتخابی نادرست و پشیمانی‌های بعدی بینجامد؛ انتخابی که نه‌تنها زندگی فردی دو طرف را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند پیامدهای منفی عمیقی برای خانواده‌ها و اطرافیان نیز داشته باشد.

در این مرحله، شفافیت و صداقت در ابراز احساسات، افکار و انتظارات، نقش حیاتی دارد. پنهان‌کاری و عدم صداقت، می‌تواند به ایجاد سوء تفاهم و بروز مشکلات جدی در آینده منجر شود. اهمیت توجه به تفاوت‌های فردی و تلاش برای درک و پذیرش این تفاوت‌ها نیز از دیگر عوامل کلیدی در موفقیت آشنایی قبل از ازدواج است. درک نقاط قوت و ضعف هر یک از طرفین و تلاش برای تکمیل کردن یکدیگر به‌جای تلاش برای تغییر شخصیت طرف مقابل، می‌تواند به ایجاد رابطه‌ای سالم و پایدار بینجامد.

درمجموع، آشنایی قبل از ازدواج فرصتی استثنایی برای ساختن آینده‌ای روشن و پایدار است. به همین جهت خبرنگار روزنامه سپهرغرب با دکتر فاطمه نیکویی، روانشناس، پژوهشگر و مدرس دانشگاه علامه طباطبایی درخصوص ضوابط آشنایی دوران آشنایی قبل از ازدواج گفت‌وگویی داشته است که در ادامه می‌خوانید:

■ چه مدتی برای آشنایی پیش از ازدواج مناسب است تا شناخت مؤثری حاصل شود؟

درخصوص مدت‌زمان مناسب برای آشنایی پیش از ازدواج، به‌طور کلی نمی‌توان عدد ثابتی را تعیین کرد؛ عامل تعیین‌کننده، کیفیت تعاملات و گستردگی تجربیات مشترک طرفین است. اهمیت اصلی نه در طول زمان، بلکه در عمق شناخت حاصل‌شده نهفته است. برای شناخت مؤثر، ضروری است که طرفین یکدیگر را در موقعیت‌های مختلف شامل شادی، غم، چالش‌ها، کنار خانواده و دوستان و تحت فشارهای کاری و تحصیلی، مشاهده کنند؛ همچنین، نحوه گذران اوقات فراغت هر یک از طرفین نیز حائز اهمیت است.

به‌طور ایده‌آل، حداقل ۳ تا ۶ ماه زمان برای گفت‌وگوی عمیق و باکیفیت نیاز است تا بتوان ارزش‌های بنیادین، اهداف زندگی، دیدگاه‌ها در مورد مسائل مختلف، تربیت فرزند و نقش خانواده و شیوه حل تعارضات را مورد بررسی قرار داد. تجربه نشان می‌دهد که صرف زمان طولانی (مثلاً چند سال) یا داشتن روابط خانوادگی قبلی، لزوماً به معنای شناخت کامل نیست.

شناخت صرفاً در تعاملات سطحی و اجتماعی حاصل نمی‌شود. ممکن است فردی در محیط‌های اجتماعی خوشایند و دوستانه ظاهر شود، اما در سطح نیازهای عاطفی و ارزش‌های بنیادی همسر آینده خود، نتواند پاسخگو باشد.

اگرچه روابط خانوادگی و دوستی می‌تواند تا حدی کمک‌کننده باشد، اما به‌تنهایی برای شناخت کامل کفایت نمی‌کند و حتی ممکن است گمراه‌کننده باشد.

در طول این دوره ۳ تا ۶ ماهه، گفت‌وگوها باید عمیق و هدفمند باشند، اما نه به شکلی که طرف مقابل را تحت فشار قرار دهد و یا حس رصد شدن داشته باشد. هدف، شناخت صحیح و واقع‌بینانه با نگاهی باز و پذیرش است. پرسش‌ها باید با دقت انتخاب شوند تا از ایجاد گارد و مقاومت طرف مقابل جلوگیری شود؛ به‌عنوان مثال، پرسش‌های بیش از حد جزئی در مورد مسائل مالی، ممکن است اثر منفی داشته باشد.

درنهایت، رعایت مرزهای عاطفی و رفتاری سالم در دوران آشنایی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. همچنین می‌بایست مرزهای عاطفی و رفتاری سالم در دوران آشنایی به‌درستی تعریف و رعایت شوند؛ نه افراط و نه تفریط، بلکه حفظ حریم شخصی، استقلال فردی، احترام متقابل، پیشگیری از وابستگی ناسالم و سوء استفاده، ازجمله اصول اساسی هستند.

اجازه دادن به پیشرفت تدریجی رابطه و رعایت این مرزها، مانع از ایجاد وابستگی ناسالم و گرفتن تصمیمات غیر منطقی می‌شود.

■ مرزهای عاطفی و رفتاری سالم در دوران آشنایی چه تعریفی دارند؟

مرزهای عاطفی سالم به این معنا است که نباید انتظار داشت تمام نیازهای عاطفی فرد توسط طرف مقابل برآورده شود. قطع ارتباط با خانواده و دوستان و تمرکز تمام عواطف بر یک نفر، استقلال هیجانی را زیر سؤال می‌برد و منجر به وابستگی ناسالم می‌شود. همچنین، ابراز زودهنگام علاقه و برنامه‌ریزی برای آینده مشترک بدون شناخت کافی، از دیگر نشانه‌های عدم وجود مرزهای عاطفی سالم است. به اشتراک گذاشتن تمام رازها و جزئیات زندگی شخصی و خانوادگی در ابتدای رابطه، قبل از شکل‌گیری شناخت و اعتماد کافی نیز صحیح نیست.

مدیریت انتظارات نیز در این دوران بسیار مهم است؛ مرحله آشنایی، دورانی برای شناخت است و نه تعهد. وابستگی شدید و ایجاد علاقه عمیق قبل از شناخت کافی، می‌تواند منجر به مشکلات جدی درصورت عدم توافق طرفین برای ادامه رابطه شود.

مرزهای رفتاری سالم شامل احترام به زمان و فضای شخصی طرف مقابل است. عدم پاسخگویی فوری یا اختصاص ندادن تمام وقت به یکدیگر، نباید به‌عنوان بی‌احترامی تلقی شود. شفافیت و صداقت در بیان احساسات و توافق بر سر سطح روابط فیزیکی متناسب با ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی، از دیگر ارکان مرزهای رفتاری سالم است.

همچنین عدم کنترل‌گری و حس مالکیت نیز بسیار اهمیت دارد. شروع کنترل و نظارت بر رفتار طرف مقابل، ناشی از ترس از دست دادن، وابستگی یا دلایل دیگر است که می‌تواند به رابطه آسیب جدی وارد کند.

آگاهی از مرزهای عاطفی و رفتاری سالم، به طرفین کمک می‌کند تا حدود و انتظارات خود را مشخص کرده و از بروز مشکلات جلوگیری کنند. نباید صمیمیت و ارتباط فیزیکی را با شناخت عمیق و تعهد اشتباه گرفت؛ صمیمیت و ارتباط فیزیکی باید پس از شناخت کامل و با آگاهی خانواده‌ها و در چارچوب یک رابطه جدی ایجاد شود.

■ آیا مشاوره گرفتن در با دوران آشنایی لازم است؟ درصورت مثبت بودن پاسخ، این مشاوره در چه قالبی مؤثرتر خواهد بود؟

مشاوره در دوران آشنایی نه‌تنها مفید، بلکه ضروری است. در ابتدای آشنایی و زمانی که دو طرف درحال شناخت یکدیگر هستند، وجود یک مشاور می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. حتی اگر دو طرف در مورد بسیاری از مسائل با هم صحبت نکرده باشند، مشاور می‌تواند به‌عنوان یک کاتالیزور عمل کرده و گفت‌وگوهای عمیق و هدفمند را تسهیل کند.

مشاور با دیدگاهی بی‌طرفانه و بدون درگیری احساسی، می‌تواند به طرفین کمک کند تا نقاط کور رابطه را شناسایی و از غرق شدن در احساسات و هیجانات جلوگیری کنند. مشاور با طرح سؤالات کلیدی، تخصصی و عمیق، ذهن طرفین را به چالش کشیده و آن‌ها را به تفکر در مورد جنبه‌هایی از رابطه که ممکن است به آن‌ها فکر نکرده باشند، وادار می‌کند. سؤالات مشاور می‌تواند در مورد سبک حل تعارض، انتظارات از نقش همسری، مسائل مالی، ارتباط با خانواده همسر و حتی جزئیاتی مانند مدل مسافرت رفتن باشد.

■ کدام نشانه‌ها در دوران آشنایی باید جدی گرفته شوند و می‌توانند زنگ خطر باشند؟

همان‌طور که عرض کردم، مشاور می‌تواند مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را به طرفین آموزش داده و آن‌ها را برای ورود به یک رابطه زناشویی سالم آماده کند. از همه مهم‌تر، مشاور باتجربه و حرفه‌ای می‌تواند نشانه‌های هشدار و «پرچم‌های قرمز» رابطه را شناسایی کرده و به طرفین گوشزد کند. این نشانه‌ها که ممکن است به‌دلیل غرق شدن در احساسات یا خوش‌بینی بیش از حد توسط طرفین نادیده گرفته شوند، می‌توانند در آینده مشکلات جدی ایجاد کنند.

مؤثرترین قالب مشاوره، مشاوره پیش از ازدواج است که شامل جلسات مشترک و فردی می‌شود؛ در جلسات مشترک طرفین به همراه مشاور به بررسی مسائل مهم رابطه می‌پردازند. در جلسات فردی، مشاور با بررسی نقاط قوت و ضعف، شرایط خانوادگی و تجربیات گذشته هریک از طرفین، به شناخت عمیق‌تری از آن‌ها دست می‌یابد. مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند به طرفین کمک کند تا با آگاهی کامل و دیدی واقع‌بینانه، تصمیم به ازدواج بگیرند و از بروز مشکلات احتمالی در آینده جلوگیری کنند.

نادیده گرفتن «پرچم‌های قرمز» یا نشانه‌های هشدار در دوران آشنایی، به امید تغییر طرف مقابل پس از ازدواج، می‌تواند مشکلات جدی‌تری را به همراه داشته باشد. این نشانه‌ها می‌توانند الگوهای رفتاری، ویژگی‌های شخصیتی یا عاداتی باشند که فرد سال‌ها با آن‌ها زندگی کرده و تغییرشان دشوار است.

از مهم‌ترین نشانه هشداری که باید در دوران آشنایی جدی گرفته شود، بی‌احترامی به فرد، خانواده، حریم شخصی، عقاید، ارزش‌ها، نحوه لباس پوشیدن و یا هر جنبه دیگری از شخصیت و زندگی او بوده که یک زنگ خطر جدی است. همچنین اگر طرف مقابل دائماً شما را رصد می‌کند، انتقاد می‌کند، تحقیر می‌کند یا سعی دارد شما را تغییر دهد، این نشانه‌ای از یک رابطه ناسالم است.

همچنین اگر طرف مقابل سعی دارد شما را از خانواده و دوستانتان جدا کند، این نشانه‌ای از کنترل‌گری و عدم پذیرش شما به‌عنوان یک فرد مستقل است. همچنین پنهان‌کاری، دروغ‌های کوچک و بزرگ و عدم شفافیت در مورد مسائل مهم زندگی، نشانه‌هایی از عدم اعتماد و صداقت در رابطه هستند. اگر متوجه شدید که طرف مقابل دروغ می‌گوید یا اطلاعات مهمی را از شما پنهان می‌کند، باید به این موضوع توجه جدی داشته باشید.

یکی دیگر از نشانه‌های خطر کنترل‌گری، حسادت بیش از حد و تلاش برای محدود کردن آزادی و استقلال شما بوده که نشانه‌هایی از یک رابطه ناسالم هستند. اگر طرف مقابل از شما می‌خواهد که همیشه به او اطلاع دهید کجا هستید، این نشانه‌ای از یک رابطه سمی است.

در این دوران باید به خشم، پرخاشگری، تهدید و یا هر نوع رفتار خشونت‌آمیزی توجه کرد و دانست که آن‌ها نشانه‌هایی از یک رابطه خطرناک هستند.

وابستگی به مواد مخدر، الکل و یا هر نوع اعتیاد دیگری، می‌تواند مشکلات جدی در رابطه ایجاد کند. اگر طرف مقابل به مواد مخدر وابسته است، قبل از ورود به رابطه باید اطمینان حاصل کنید که به دنبال درمان است.

همچنین عدم مسئولیت‌پذیری، شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت‌ها و نداشتن برنامه برای آینده، نشانه‌هایی از عدم آمادگی برای ازدواج هستند. اگر طرف مقابل مسئولیت‌پذیر نیست، نمی‌توانید روی او برای حمایت و مراقبت حساب کنید و یا داشتن رابطه‌های متعدد و ناموفق قبلی، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات عمیق‌تر در فرد باشد.

اگر طرف مقابل سابقه رابطه‌های ناموفق زیادی دارد، باید با دقت بیشتری او را بشناسید و علت این شکست‌ها را بررسی کنید. اگر به شما توجه نمی‌کند، به احساسات شما اهمیت نمی‌دهد و یا شما را نادیده می‌گیرد، این نشانه‌ای از عدم علاقه و احترام در رابطه است.

اگر در دوران آشنایی با هریک از این نشانه‌ها مواجه شدید، درصورت لزوم از یک مشاور کمک بگیرید. نادیده گرفتن این نشانه‌ها به امید تغییر طرف مقابل پس از ازدواج، می‌تواند منجر به مشکلات جدی‌تر و پشیمانی در آینده شود.

■ نقش خانواده‌ها در این دوره باید تا چه حد باشد؟

نقش خانواده‌ها در دوران آشنایی بسیار حساس و نیازمند ظرافت است. در فرهنگ ایرانی خانواده‌ها نقش پُررنگی در زندگی فرزندان خود دارند و دخالت یا همراهی آن‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی بر روند ازدواج داشته باشد. مرز بین همراهی و دخالت بسیار باریک است و گاهی اوقات خانواده‌ها به‌دلیل دلسوزی و نگرانی، ناخواسته دخالت‌هایی می‌کنند که نتیجه عکس دارد.

به‌جای تحمیل عقیده و تحکم، خانواده‌ها می‌توانند با حمایت عاطفی از فرزندان خود، او را در این فرایند حساس همراهی کنند. حمایت عاطفی به این معنا است که فرزندان احساس کنند یک حامی و پشتیبان دارند، نه کسی که دائماً با آن‌ها مخالف است و با تحمیل نظر، استقلال و آزادی عمل آن‌ها را سلب می‌کند.

حتی اگر خانواده‌ها با ازدواج فرزندشان مخالف باشند، نباید حمایت عاطفی خود را از او دریغ کنند. متأسفانه گاهی اوقات خانواده‌ها پس از ازدواج فرزندشان به‌دلیل مخالفت، حمایت خود را از او قطع می‌کنند و درصورت بروز مشکل، او را تنها می‌گذارند. این امر می‌تواند منجر به تشدید مشکلات و حتی طلاق شود، زیرا فرد احساس می‌کند دیگر پناهی ندارد و مجبور است در همان مسیر اشتباه پیش برود.

خانواده‌ها می‌توانند با احترام به نظر فرزندان، بیان دیدگاه‌های خود به‌صورت دلسوزانه و محترمانه و دادن استقلال و آزادی عمل به آن‌ها، در این فرایند همراهی کنند. همچنین، تشویق فرزندان به مشورت با یک مشاور متخصص، می‌تواند کمک بزرگی باشد.

خانواده‌ها با سنگ‌اندازی و ایجاد موانع، می‌توانند باعث دلسردی و ناامیدی فرزندان خود شوند؛ خانواده‌ها باید بدانند که داشتن معیارهای سختگیرانه و غیر منطقی، می‌تواند فرصت‌های مناسب را از فرزندان آنان سلب کند.

همچنین موعظه و مقایسه فرزندان با دیگران، می‌تواند باعث ایجاد احساس بی‌کفایتی و نارضایتی در آن‌ها شود.

برخی خانواده‌ها نیز با اصرار بر ازدواج با فردی که مورد پسند فرزندشان نیست، موجب یک ازدواج ناخوشایند و نارضایتی در آینده می‌شوند؛ خانواده می‌تواند با حمایت عاطفی از فرزند خود، به او احساس امنیت و اعتماد به نفس بدهد. در این راستا ارائه دیدگاه‌ها به‌صورت دلسوزانه و محترمانه، به فرزندان کمک می‌کند تا دیدگاه‌های مختلف را در نظر بگیرند.

خانواده‌ها با باز گذاشتن عرصه استقلال و آزادی عمل، به فرزندان کمک می‌کنند تا تصمیمات مستقل و آگاهانه بگیرند. احترام به تصمیم فرزندان، حتی اگر با دیدگاه‌های آنان مغایرت داشته باشد، نشان می‌دهد که خانواده به استقلال و آزادی عمل فرزندان خود احترام می‌گذارد و باید بدانیم که تصمیم‌گیرنده نهایی در مورد ازدواج، تنها خود فرد است.

■ چه تفاوتی بین شناخت منطقی و شناخت احساسی در این دوران وجود دارد؟

تعادل بین شناخت احساسی و منطقی، کلید یک انتخاب درست و ازدواج موفق است. اجازه دهید خلاصه‌ای از تعاریف و نحوه ایجاد تعادل بین این دو نوع شناخت را ارائه دهم و سپس چند نکته تکمیلی را اضافه کنم؛ شناخت احساسی بر پایه عواطف، جذابیت، حس درونی و لذت از بودن با فرد مقابل بنا می‌شود. این شناخت به میزان احساس امنیت، کشش عاطفی و جسمی و هیجانات اولیه در رابطه مربوط است که برای حصول دقیق آن باید به ویژگی‌هایی همچون بررسی میزان لذت از بودن با فرد مقابل، احساس امنیت و کشش عاطفی و جسمی توجه کرد، اما شناخت منطقی بر پایه مشاهده، تجزیه و تحلیل واقع‌بینانه و بررسی معیارهای مهم در زندگی مشترک استوار است و ویژگی‌هایی مانند سازگاری ارزش‌ها، اهداف و سبک زندگی، مهارت‌های حل مسئله و مدیریت بحران، وضعیت مالی، ارتباط با خانواده، واقع‌بینی و عقلانیت در رابطه را مورد توجه قرار می‌دهد و بررسی می‌کند.

■ چگونه بین شناخت احساسی و منطقی تعادل برقرار کنیم؟

ازدواج موفق نیازمند عقل و دل با یکدیگر است. نباید فقط به جذابیت و احساسات اولیه اکتفا کرد و یا فقط براساس معیارهای منطقی تصمیم گرفت؛ باید به خودتان زمان کافی بدهید تا فرد مقابل را به‌خوبی بشناسید. در طول زمان، احساسات و هیجانات اولیه ممکن است تغییر کنند و شناخت منطقی شما کامل‌تر شود.

در طول جلسات آشنایی به احساسات خود توجه کنید. آیا با گذشت زمان، احساس مثبتی نسبت به فرد مقابل دارید؟ آیا دلتان می‌خواهد جلسات بیشتری با او داشته باشید؟ در کنار توجه به احساسات، معیارهای منطقی خود را نیز بررسی کنید. آیا فرد مقابل در ارزش‌ها، اهداف و سبک زندگی با شما سازگار است؟ آیا مهارت‌های حل مسئله و مدیریت بحران را دارد؟

درصورت نیاز، از یک مشاور متخصص کمک بگیرید. مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات و معیارهای خود را به‌درستی ارزیابی کنید و تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید؛ البته به نظرات خانواده خود نیز توجه کنید، اما تصمیم نهایی را براساس احساسات و منطق خود بگیرید.

به خاطر داشته باشید که صداقت و شفافیت در فرایند شناخت بسیار مهم است. هر دو طرف باید با صداقت و شفافیت، انتظارات، خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارند؛ به یاد داشته باشید که هیچ زوجی کاملاً شبیه به هم نیستند و پذیرش تفاوت‌ها و تلاش برای سازگاری با آن‌ها، کلید یک رابطه موفق است.

داشتن مهارت‌های ارتباطی قوی، به شما کمک می‌کند تا به‌طور مؤثر با فرد مقابل ارتباط برقرار و مشکلات را به‌درستی حل کنید. با توجه به این نکات، می‌توانید بین شناخت احساسی و منطقی تعادل برقرار کنید و تصمیمی آگاهانه و درست برای ازدواج بگیرید.

■ برای افرادی که در دوران آشنایی قرار دارند، چه توصیه‌ای دارید؟

مبنای رابطه را بر حقیقت بگذارید و حقایق مهم را پنهان نکنید؛ دروغ‌ها دیر یا زود آشکار می‌شوند و آسیب‌های جبران‌ناپذیری ایجاد می‌کنند. در طی کردن دوران آشنایی خود عجله نکنید و تحت فشار محیط، خانواده یا سن قرار نگیرید، زیرا انتخاب همسر یک تصمیم مهم است و نیاز به زمان و تفکر دارد.

در مرحله شناخت فاز هیجانی را بیش از حد فعال نکنید. اجازه دهید عقل و منطق نیز در تصمیم‌گیری شما نقش داشته باشند؛ همچنین خود را برای یک فرایند آشنایی با کیفیت آماده کنید و آمادگی این را داشته باشید که اگر احساس کردید طرف مقابل مناسب نیست، «نه» بگویید و «نه» شنیدن را هم تحمل کنید.

قبل از ورود به فرآیند آشنایی، حتماً خود، خانواده خود، نیازها، انتظارات، توقعات، ملاک‌ها، ارزش‌ها و معیارهایتان را به‌خوبی بشناسید. شما در بستر خانواده، فرهنگ یا اجتماع آسیب‌هایی دیده‌اید که ممکن است بر انتخابتان تأثیر بگذارند، حتماً قبل از انتخاب همسر به یک مشاور مراجعه کنید و با مطالعه و آگاهی، به شناخت بهتری از خود برسید.

اگر نیازهای هیجانی اساسی شما در کودکی به اندازه کافی برآورده نشده، ممکن است در انتخاب همسر دچار اشتباه شوید؛ به‌عنوان مثال اگر فردی هستید که در خانواده عاطفه کافی دریافت نکرده‌اید، ممکن است به‌سرعت جذب افرادی شوید که شما را در ابتدا بمباران عشقی می‌کنند. در این حالت ممکن است سایر جنبه‌های مهم فرد مقابل را نادیده بگیرید که بعد دچار مشکل می‌شوید؛ بنابراین با مراجعه به مشاور و مطالعه، می‌توانید آسیب‌های خود را شناسایی کنید و یاد بگیرید که چگونه آن‌ها را مدیریت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشید و از تکرار الگوهای اشتباه در روابط خود، جلوگیری کنید.

همچنین علاوه‌بر منطق و احساسات، به شهود خود نیز توجه کنید. گاهی اوقات شهود ما می‌تواند اطلاعات مهمی را در مورد فرد مقابل به ما بدهد؛ سعی کنید فرد مقابل را در موقعیت‌های مختلف مشاهده کنید، این کار به شما کمک می‌کند تا او را بهتر بشناسید و ببینید که چگونه در شرایط مختلف رفتار می‌کند.

در این دوران سؤالات جزئی زیادی از طرف مقابل خود بپرسید؛ سؤالات شما باید در مورد ارزش‌ها، اهداف، سبک زندگی، مهارت‌های ارتباطی و دیدگاه‌های فرد مقابل در مورد مسائل مختلف باشد. باید به دقت به پاسخ‌های فرد مقابل گوش دهید؛ گوش دادن فعال به شما کمک می‌کند تا او را بهتر درک کنید و از سوء تفاهم‌ها جلوگیری می‌شود. با رعایت این نکات، می‌توانید فرآیند آشنایی را به‌طور مؤثرتری طی کنید و انتخاب درست‌تری داشته باشید.

همان‌طور که خواندید، انتخاب همسر، یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی هر فرد و تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی آینده خواهد داشت؛ بنابراین نیازمند شناخت است. این شناخت صرفاً بر پایه احساسات یا منطق محض نیست، بلکه ترکیب هوشمندانه از هر دو را می‌طلبد. برای دستیابی به یک ازدواج موفق و پایدار، تعادل بین شناخت احساسی و منطقی امری ضروری است.

باید توجه داشت که احساسات اولیه، الزاماً نشان‌دهنده سازگاری بلندمدت نیستند. احساسات می‌توانند نوسان داشته باشند و تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند هورمون‌ها، شرایط محیطی و تلقین، تغییر کنند؛ بنابراین تکیه صرف بر شناخت احساسی، می‌تواند منجر به انتخابی نادرست و پشیمانی‌های بعدی شود.

بنابراین شناخت عقلانی نیز ضروری است؛ شناخت منطقی نیازمند زمان، دقت و بررسی است. این فرآیند می‌تواند شامل گفت‌وگوهای عمیق، مشاهده رفتارها در شرایط مختلف و پرسش‌های دقیق در مورد جنبه‌های متفاوت شخصیت و زندگی فرد مقابل باشد.