

طالع سلوع

روزنامه

تاریخ
۱۷
اسفند
۱۴۰۲
پنجشنبه

شناخت فرد مناسب برای ازدواج



بنابراین حس اعتماد و اطمینان در رابطه جریان پیدا می کند.

۴- او نه فقط به آینده مشترکتان، بلکه به آینده شما به تنهایی هم فکر می کند

یکی دیگر از ویژگی های یک مرد مناسب برای ازدواج این است که او به آینده شما فکر می کند. این فکر کردن فقط به این معنا نیست که او به آینده مشترکی که با هم دارید فکر می کند، بلکه به آینده شما به عنوان یک شخص و فرد جداگانه اهمیت می دهد.

او می داند چطور از آرزوها و رویاهای شما حمایت کند و فقط به این دلیل که آرزوهای شما منفعتی برای او ندارند، مانعی برای رسیدن شما به آنها نمی شود. در اصل، او باید به شما اجازه رشد و پیشرفت بدهد و این را بی‌زبرد و تصدیق کند که شما در همین حالت و با همین آرزوهایی که دارید مهم و محترم هستید و نیازی نیست فقط به خاطر رابطه دو نفره تان دست از اهداف و آرزوهایتان بکشید.

۵- او به خانواده شما اهمیت می دهد

وقتی در رابطه ای هستید که جدی شده است باید به این فکر کنید که خانواده همدیگر را بشناسید. اگر شما برای طرف مقابلتان مهم و جدی باشید او شما را به خانواده خودش معرفی می کند و آنها را تشویق می کند تا با شما در ارتباط باشند و برعکس. چنین فردی درباره شما با خانواده اش صحبت می کند تا آنها شما را به عنوان عضوی که در آینده قرار است به جمع خانوادگی شان بپیوند بپذیرند.

در عین حال، یک مرده ایده آل به خانواده خود شما هم اهمیت می دهد. او نه تنها برای شناختن خانواده شما تلاش می کند، بلکه شما را تشویق می کند که رابطه خود را با اعضای خانواده تان بیشتر کنید.

چون او معتقد است که خانواده در نوع خودش یک جامعه است و زمانی که شما دو نفر زندگی مشترکی را شروع کنید و خانواده ای برای خود بسازید، از نظر او داشتن پیوند و ارتباط خوب و مناسب با خانواده های دو طرف جزو ضروریات زندگی تان محسوب می شود.

۶- او برای شادی و فریدت شما ارزش قائل است

شاید این سخت ترین ویژگی و خصوصیتی باشد که باید در یک مرد ایده آل جستجو کرد. با اینکه اکثر پسرها دختر مورد علاقه شان را دوست دارند، ولی همه آنها به خوشبختی او فکر نمی کنند؛ به خصوص زمانی که خوشبختی آن دختر باعث به هم ریختن آرامش آنها شود! عکس این قضیه هم صادق است. یعنی خیلی از دختر خانمها با وجود اینکه طرف مقابلشان را دوست دارند، اما اگر خوشبختی او خلاف منافع خودشان باشد ناراحت می شوند.

همسر ایده آل کسی است که به شما شادی و خوشبختی می بخشد و از آن حمایت می کند. او به شما اجازه می دهد به فردیت خودتان احترام بگذارید و اگر موقعیتی را به تنهایی کسب می کنید از آن لذت ببرید و آن را جشن بگیرید. او از آزاد آمدن شما نمی ترسد و شما را در بند و اسیر خود نمی کند، چون معتقد است عشقی که بین شما جریان دارد از هر چیزی قویتر است و هیچ چیزی نمی تواند شما را از او دور کند.

۷- او به “ما” اعتقاد دارد نه به “من”

در نهایت اینکه یک فرد ایده آل برای ازدواج، کسی است که به “ما” شدن اعتقاد دارد. چنین کسی می داند وقتی ازدواج می کنید فقط زن و شوهر هم نیستید، بلکه شریک و رفیق راه همدیگر هم هستید. او می داند که شما نیمه دیگری هستید و بدون وجود شما کامل نیست. داشتن این طرز فکر هنگام ازدواج بسیار مهم است، چون کسی که خودش را بدون شما کامل نمی داند هرگز رهایتان نخواهد کرد و به عشقتان وفادار خواهد ماند.

ازدواج شخصیت های درونگرا و برونگرا با هم موفقیت آمیز خواهد بود؟

درونگرایی و هم ویژگی‌های برونگرایی را در وجود خود دارند، ولی بسته به موقعیت، شرایط و هزار عامل دیگر، قسمتی از این ویژگی‌ها در آن‌ها برجسته‌تر می‌شود.

ترایی دربارۀ خصوصیات بارز افراد درونگرا می‌گوید: این گروه معمولاً علاقه چندانی به جمع ندارند و تنهایی خود را ترجیح می‌دهند. شناخت خوب و کافی از خود دارند. به مسائل عمیق نگاه می‌کنند. درباره اتفاقاتی که برایشان اهمیت دارد، سطحی‌نگر نیستند. زیاد اهل گپ و گفت قرار بگیرند، زیاد تمایلی ندارند که اظهارنظر کنند و بیشتر شنونده هستند. ارتباط سازنده با چنین افرادی صرفاً زمانی تحقق می‌یابد که قادر باشیم نقاط مشترکی با آنان پیدا کنیم، در این صورت ارتباط برابمان لذت‌بخش هم خواهد شد.

ازدواج افراد درونگرا و برونگرا

پرسشی که برای اکثر افراد مطرح می‌شود این است که آیا دو فرد با ویژگی شخصی متفاوت، ازدواج موفقی را شکل می‌دهند یا خیر؟
ترایی، روان‌شناس می‌گوید: کاملاً طبیعی است که دو فرد که یکی سر طیف درونگرایی و دیگری سر طیف برونگرایی قرار گرفته است، نمی‌توانند ازدواج موفقی داشته باشند یا روابط خوبی با هم برقرار کنند، اما هر چقدر در این طیف به هم نزدیک‌تر باشند، ارتباط مسالمت‌آمیز تر خواهد شد.

وی معتقد است مشاوره پیش از ازدواج و تست‌های مربوط به آن می‌تواند در زمینه شناخت ویژگی‌های شخصی طرفین، یاری‌دهنده باشد و می‌گوید: قبل از انتخاب فرد موردنظر باید حواستان جمع باشد که می‌توانید با این ویژگی‌ها کنار بیایید یا خیر. اگر زمان آشنایی، سکوت فرد مقابل، حوصله‌تان را سرمی‌برد قاعدتاً چنین انتخابی، حتی با وجود عشق درست نخواهد بود و شما را در زندگی با چالش‌هایی

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کدام تیپ با کدام تیپ ازدواج کند بهتر است

روبه‌رو خواهد کرد.

ترایی به این نکته مهم هم اشاره می‌کند که لازم است افراد بعد از ازدواج، تفاوت‌های اخلاقی و رفتاری یکدیگر را بپذیرند؛ مثلاً اگر همسرتان درونگراست و نیاز به تنهایی و سکوت دارد، نباید او را سرد و بی‌عاطفه بخوانید.

افراد درونگرا شاید به ظاهر سرد و بی‌عاطفه به نظر برسند، اما آنان هم به اندازه ظرف وجودیشان نیاز به عشق و عاطفه را درون خود احساس می‌کنند.

تغییر خصوصیات افراد

آیا ممکن است خصوصیات افراد در طول زمان تغییر کند، مثلاً یک فرد درونگرا به مرور خصوصیات طیف برونگرا را بیابد یا برعکس؟ بعد از دوره کرونا شاهد بودیم برخی افراد اظهار می‌داشتند آن‌قدر در خلوت و تنهایی مانده‌اند که به آن خو کرده‌اند و حتی از آن لذت می‌برند و دیگر نمی‌توانند مثل سابق جمع را تحمل کنند. آیا این تغییر امکان‌پذیر است؟
ترایی می‌گوید: بخشی از خصوصیات رفتاری افراد که ژنتیکی است، در طول زمان دستخوش تغییر نمی‌شود، ولی افراد بنابر خواسته‌ها و مواردی که برایشان مطلوب است، رفتاری را در اولویت قرار می‌دهند؛ مثلاً در کودکان، اولویت با بازی است، در نوجوانان، وقت گذراندن با گروه همسالان و استقلال و خودمختاری و در افراد میانسال و سالمند، تجربه عشق و تعلق و روابط انسانی.

در واقع این به آن معناست که آدم‌ها در طول زمان خیلی تغییر نمی‌کنند، اما ممکن است دچار دگرگونی شوند، مثل آنچه در دوره کرونا شاهد بودیم.

در آن دوران، افراد برای حفظ سلامت و بقای خود از دیگران فاصله می‌گرفتند و به تدریج این موضوع به یک سبک زندگی موقت در آن زمان تبدیل شد. حالا این که در دوره پساکرونا یک فرد همچنان به همان سبک زندگی می‌کند، حتماً برایش مطلوب بوده است، ما از شرایط محیط تأثیر می‌گیریم، اما در نهایت خودمان هستیم که تعیین می‌کنیم آیا این سبک زندگی را ادامه دهیم یا خیر.

تفاوت درونگرایی و انزوا

مرز باراییکی بین درونگرایی و انزوا وجود دارد و نباید این دو را با هم اشتباه بگیریم. بهار محمودی نصر، روان‌شناس، معتقد است صرف این که کسی کمتر صحبت می‌کند و کمتر از حد متعارف وارد تعامل گسترده با دیگران می‌شود به معنای آن نیست که درونگراست، احتمال دارد وی افسرده و منزوی باشد و باید این دو را شناخت و تفکیک کرد. وی می‌گوید: افرادی با مشکلات شخصیتی وجود دارند که در جمع‌ها

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۸۷۴
سال
بیست و نهم



و میهمانی‌ها شرکت نمی‌کنند یا اگر هم شرکت کنند ترجیح می‌دهند زود به خانه برگردند. در کارهای علمی شرکت نمی‌کنند. وقتی از آنان سؤال می‌شود، پاسخ نمی‌دهند یا حوصله جواب دادن را ندارند. کارهای خود را نصفه‌کاره انجام می‌دهند و نام خود را هم درونگرا گذاشته‌اند، در حالی که این نامش طرحواره انزواست و نه درونگرایی.

محمودی نصر سخنانش را این‌گونه توضیح می‌دهد: انزوا به دلیل مشکلات موجود در زندگی فرد یا ضعف‌های شخصیتی بروز می‌کند. وقتی فرد در حل مشکل خود ناتوان باشد، منزوی می‌شود.

ریشه اصلی اغلب انزواها به رفتار والدین بازمی‌گردد. نوجوانی که مهارت‌های ارتباطی را یاد نگرفته است، منزوی می‌شود، والدین اما رفتارش را به درونگرایی تعبیر می‌کنند و این کاملاً اشتباه است. جالب است بدانید گاهی والدینی که بیش از اندازه از فرزند خود نزد دیگران تعریف و تمجید می‌کنند یا ایجاد این حس درون فرزند خود که نتواند از پس این همه تعاریف برآید، او را به سمت منزوی شدن سوق می‌دهند. این روان‌شناس تأکید می‌کند که درونگرایی هیچ ارتباطی به افسردگی انزوا ندارد و یک موضوع ذاتی است. وی می‌گوید: در درونگرایی رفتاری آموخته نمی‌شود، اما در انزوا مدل رفتاری یاد گرفته می‌شود. درونگرا یک شخصیت سالم است، ولی انزوا و افسردگی ناسالم است. باید توجه داشت اگر فرد بیش از حد در این خصوصیت بماند و فعالیت اجتماعی نداشته باشد به اختلال تبدیل می‌شود.

درونگراها افراد خجالتی نیستند. افراد خجالتی معمولاً جزو منزوی‌ها دسته‌بندی می‌شوند که معمولاً احساسات ترس و اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند.

وی می‌افزاید: گاهی اوقات برخی اختلالات، افراد را به سمت درونگرایی سوق می‌دهد، مثلاً افراد با شخصیت سواسی ممکن است آن‌قدر ریزبین و نکته‌سنج شوند که کناره‌گیری از جمع را ترجیح دهند.

تیپ شخصیتی ازدواج موفق



حتماً برای شما هم پیش آمده که با برخی از افراد احساس دوستی بیشتری می‌کنید و در مقابل احساس متفاوتی در برخورد با برخی دیگر دارید.

سایت سایکومتریست می‌نویسد: هر یک از ما تیپ‌های شخصیتی منحصربه‌فرد خود را داریم. تفاوت‌های شخصیتی نه تنها انسان‌ها را جذاب‌تر می‌کند بلکه منجر به جهت‌گیری‌های متفاوت افراد در زندگی می‌شود.شخصیت انسان وجوه بسیاری دارد و برخی از این وجوه، قابل شناسایی هستند و تأثیر قابل‌توجهی روی زندگی ما می‌گذارند.

ازدواج پیوند بین دو فرد با شخصیت‌های متفاوت است. کلاکستون (Claxton) می‌گوید: «رابطه عاشقانه طولانی‌مدت و ایده‌آل مستلزم آن است که افراد در ارزیابی‌های شریک زندگی خود از ویژگی‌های فیزیکی و ظاهری فراتر رفته و ویژگی‌ها و تیپ‌های شخصیتی را در نظر بگیرند.» عوامل مختلفی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تحصیلات، سن، قومیت، اعتقادات مذهبی، جذابیت فیزیکی، ضربهٔ هوش و ارزش‌ها و نگرش‌های خصصی بر موفقیت ازدواج تأثیر می‌گذارند.

ویژگی‌های شخصیتی از جمله عوامل موثر بر میزان موفقیت ازدواج است، اما تعریف شخصیت همواره برای دانشمندان چالش مهمی بوده و هست. بر اساس مطالعات مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی به طور پیوسته، در الگوی خاصی پدیدار شده و تیپ‌های شخصیتی را می‌سازند. اولین قدم شناختن تیپ شخصیتی است. تیپ‌های شخصیتی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی تعریف می‌شوند.

شناخت تیپ شخصیتی در ازدواج مهم است؟

احتمالاً شما هم در اطراف خود با زوج‌هایی مواجه شده‌اید که خصوصیات و رفتارهای متفاوتی با یکدیگر دارند. جالب اینجاست که حتی با سبک زندگی مختلفی در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. وجود این تفاوت‌ها شاید در ابتدای زندگی یا حتی پیش از ازدواج جذاب به نظر برسد. اما متعرفتر در طول زندگی مشترک موجب شکل‌گیری اختلاف و تعارض می‌شود.

به‌محض اینکه زن و شوهری با یکدیگر دچار اختلاف می‌شوند صحبت از این موضوع به میان می‌آید که ما با همدیگر تفاهم نداریم. اما واقعا منظور از این تفاهم چیست؟ آیا مفهوم تفاهم به معنای وجود شباهت بین تیپ‌های شخصیتی در ازدواج است؟ وجود چه اشتراکاتی بین طرفین تضمین‌کنندهٔ بقا زندگی زناشویی و تجربه‌ی احساس خوشبختی است؟ آیا شباهت بین علاقه‌مندی‌ها و اهداف به‌تنهایی کفایت می‌کند؟ تا چه حد باید به نقاط مشترک تیپ‌های شخصیتی در ازدواج توجه کرد؟

ازدواج اگر مهم‌ترین نباشد بی‌تردید یکی از مهم‌ترین مراحل سرنوشت‌ساز زندگی هر فردی است. در بحث ازدواج، انتخاب همسر اصلی‌ترین چالشی است که با آن سروکار دارید. به تعداد آدم‌های موجود بر روی کرهٔ ی زمین، معیارهای متعددی برای انتخاب همسر وجود دارد.

اهمیت تشابه بین تیپ‌های شخصیتی در ازدواج

پژوهش‌ها نشان می‌دهند اساساً فرمول ثابت و مشخصی برای اینکه تشخیص دهیم به چه علت دو نفر جذب یکدیگر می‌شوند، وجود ندارد. عوامل متعددی از قبیل سبک دل‌بستگی، سبک فرزند پروری، الگوهای یادگیری، اولویت‌ها و مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، تیپ شخصیتی، کمبودها و عقده‌های غشخصیتی و … همگی در انتخاب فردی به‌عنوان پارتنر تأثیرگذار هستند.

از سوی دیگر شخصیت مفهومی پیچیده و چندبعدی است و تأثیرات پایداري بر کیفیت روابط زناشویی دارد. برخی از ویژگی‌های شخصیتی تشدیدکنندهٔ تنش‌ها و تعارضات میان زوجین هستند و این تعارضات می‌توانند به بزرگ‌ترین عامل تهدیدکنندهٔ تداوم زندگی زناشویی تبدیل شوند.

^[1] سلامت

^[2] هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف