

آمادگی برای ازدواج



راهنمای ازدواج ساده و ماندگار

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های
پس از آن

فرزند پروری

مدیریت منابع
خانواده

مدیریت استرس و
بحران

شیوه زندگی و
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و
مدیریت آن

آمادگی برای ازدواج



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟

آمادگی برای ازدواج



آیا ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟ ازدواج می تواند پایدارترین و صمیمانه ترین رابطه انسانی و عامل سعادت حقیقی باشد. با این حال، نتیجه برخی از ازدواج ها، یک زندگی موفق و شاد نیست. از وحشتناک ترین چیزهایی که افراد ممکن است تجربه کنند، گرفتار شدن در ازدواجی ناموفق است. با توجه به این واقعیت، انتخاب همسر و ازدواج، یکی از بزرگ ترین تصمیمات زندگی است.

آیا درباره ازدواج همه چیز را می دانید؟

یکی از اهداف اصلی ازدواج، برآوردن نیازهای زوجین است. هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است. برای انتخاب همسر کفو و مناسب و ازدواج، باید آموزش ببینید و از عوامل انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق آگاه شوید.

راه و رسم ازدواج شاد و پایدار

ازدواج مثل پازلی دو تکه است. تنها مشکل، این است که احتمال دارد لبه های دو تکه خشن و ناهماهنگ باشند و با یکدیگر خوب جفت نشوند. انسان، موجودی احساساتی است و بیشتر از عقل، احساس به او حکم می کند. او رفتارهای مسالمت جویانه نشان می دهد و امیدوار است خشونت ها و ناملايمات به مرور زمان از میان بروند.

ازدواج، سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و از درد و رنج احتمالی نهراسید. اگر هر دوی شما با چشمان باز، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست، ازدواج کنید، زندگی موفق و شادی خواهید داشت.

« ازدواج می تواند حتی دور ترین افراد را به یکدیگر نزدیک کند. »



چگونه می فهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟



آیا از جادوی تفاوت ها آگاه هستید؟

یکی از مهم ترین ویژگی های ازدواج، توانایی از میان بردن تفاوت ها نیست بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت ها و ساختن زندگی آرام و شاد است.

در برخی از ازدواج ها باید گاهی با کمی شوخ طبعی به تفاوت ها اعتراف کرد و از کنارش گذشت. برای مثال، همسر ممکن است بگوید: «ای بابا، بازم تی شرتش را روی مبل جا گذاشته، چه می شه کرد، این طوریه دیگه».

خودتان را بشناسید

پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت تان را شناسایی کنید و توانایی تان در تبدیل ضعف ها به قوت ها را بسنجید. این موضوع می تواند کمک کند تا در روند انتخاب همسر و آماده شدن برای زندگی مشترک موفق تر باشید. بالیست کردن نقاط ضعف و قوت تان می توانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید.

بهتر است با همکاری کسی که می خواهید با او ازدواج کنید برای یافتن راه های بهبود روابط، لیستی تهیه کنید. با انجام این کار، مشکلات احتمالی را در آستانه تشکیل خانواده می شناسید و از میان می برید.

شناخت شخصیت یکدیگر

شخصیت بعضی افراد به نوعی است که دارای حساسیت بسیار بالایی هستند. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، بسیار حساس هستند. دانشمندان باور دارند افراد بسیار حساس، ژن های این خصوصیت را از والدین شان به ارث برده اند. این افراد شکننده اند، انتقاد پذیر نیستند و به سرعت مضطرب می شوند. البته آنها دارای ویژگی های مثبتی هم هستند که عبارتند از: فکر کردن پیش از نشان دادن عکس العمل و نگاه کردن همه جانبه به موضوع.

بدیهی است ازدواج کردن فرد بسیار حساس، با شخص عادی، می تواند منجر به بروز برخی اختلافات شود. برای مثال، وقتی زمان خرید خانه یا بچه دار شدن فرا می رسد، افراد عادی به

از خود پرسید: «آیا حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است؟» اگر پاسخ شما مثبت است، باید پیش از ازدواج، مهارت های اجتماعی خود را ارتقا دهید.

به قدرت نیازهای تان واقف اید؟

یکی از اهداف ازدواج، تحقق نیازهای متقابل زوجین است. بنابراین، گام دیگر شما ارزیابی و آگاه شدن از محدوده کامل نیازها، نقاط قوت و ضعف تان است. برای این کار مطالعه فهرست نیازهای صفحه ۵ می تواند سودمند باشد.

برای پاسخ دادن به هر نیاز از کلمات «کم، متوسط یا زیاد» استفاده کنید. اطلاعات صفحه ۱۱ و ۱۲ هنگام انتخاب همسر به شما کمک خواهند کرد.



سرعت تصمیم می گیرند، در حالی که افراد بسیار حساس، زمان خیلی زیادی نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. دانستن این موضوع کمک می کند تا درباره ویژگی های شخصیتی فردی که می خواهید با او ازدواج کنید، تصمیم بگیرید.

آشنایی با مشکلات دوران کودکی

یکی از متداول ترین مسایلی که سبب بروز مشکل در ازدواج ها می شود تجربه آزار فیزیکی، جنسی و روانی در یک یا هر دو همسر است. فرد آزار دیده، رشد می کند و ظاهری سالم دارد؛ در حالی که کودک درونش آسیب دیده است. ازدواج کردن برای افرادی که کودکی دردناک و آزار دیده ای دارند بسیار دشوار است و نتیجه اش زندگی دردناک برای همسر و فرزندان شان است.

اگر دریافتید همسر آینده تان، در کودکی آزار و اذیت شده است، به گونه ای که حساسیت جدیدی را ایجاد نکند او را تشویق کنید که ترجیحا با هم دیگر به یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و از آن ها کمک بگیرید. سعی کنید که در این راه حتماً او را همراهی کنید. البته هرگز اشتباهی را که برخی مرتکب می شوند تکرار نکنید؛ چرا که عده ای ممکن است تصور کنند ازدواج کردن راهی برای حل و فصل مشکلات است.

مشکلات، تداوم زندگی مشترک را غیرممکن می کند و اگر حل و فصل نشوند، سبب بروز درد و رنج دوچندان خواهند شد.

نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

پیش از آن که ازدواج کنید، زمانی را به ارزیابی نقاط ضعف و قوت تان اختصاص دهید. ارزشش را دارد. اگر دچار ضعف مهارت های ارتباطی هستید، باید منتظر بروز اضطراب و مشکل در ازدواج خود باشید. روش های متعددی برای ارزیابی مهارت های ارتباطی وجود دارد.

پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج

باور نادرست این شخص (مرد یا زن) تنها فردی است

که می توانم با او ازدواج کنم

پیش از اینکه ازدواج کنید باید ضمن رعایت ملاحظات خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی، درباره افراد زیادی بررسی کنید.

باور نادرست پس از ازدواج می توانم شخصیت

همسر را تغییر دهم

تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. در حقیقت، تنها نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است.

باور نادرست ازدواج، مشکلات مالی ام را خودبخود

حل و فصل خواهد کرد

مشکلات مالی سبب بروز بحران می شود؛ بهتر است زوجین در آستانه ازدواج، برنامه مدونی برای مدیریت مسایل مالی خود، طراحی و اجرا کنند.

باور نادرست باید همسر نمونه باشد

مشکلات زناشویی زمانی بروز می کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و براساس میل خود بازسازی نماید.

خود ارزیابی قدرت نیازها

پیش از علامت زدن چک لیست، گزینه های آن را به دقت مطالعه کنید.

نیازهای امنیتی

نیاز به ایمنی و امنیت (جسمی و مالی)

کم متوسط زیاد

نیازهای دلبستگی

نیاز به درک شدن، دریافت عشق و حمایت همسر

کم متوسط زیاد

نیازهای صمیمیت

نیاز به در میان گذاشتن راه های آسیب زننده به صمیمیت

کم متوسط زیاد

نیازهای عاطفی

نیاز به تعامل مثبت روحی روانی

کم متوسط زیاد

نیازهای تعلق خاطر

نیاز وابستگی به خانواده و تکیه بر مذهب

کم متوسط زیاد

نیازهای برقراری ارتباط

نیاز به حرف زدن و گوش کردن به حرف های یکدیگر

کم متوسط زیاد

نیازهای داشتن اعتماد به نفس

نیاز به تحسین یکدیگر

کم متوسط زیاد

نیازهای داشتن تفریح و بازی

نیاز به شرکت در بازی ها، ورزش ها و فعالیت های مختلف

کم متوسط زیاد

برای پر کردن اوقات فراغت

نیازهای اجتماعی

نیاز به تعامل در مجامع رسمی و خصوصی

کم متوسط زیاد

نیازهای معنوی و شناخت خویشتن

نیاز به درک معنای زندگی و تلاش برای رسیدن به سر منزل

کم متوسط زیاد

مقصود

هنگامی که نیازهای خود را اولویت بندی کردید، می توانید از آنها برای انتخاب

همسر کمک بگیرید.

توجه به نکات زیر می تواند نقش مهمی برای موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد:

همسرایی در مکان و موقعیت مناسب

برای داشتن ازدواج موفق باید واقع بین باشید و چشم های تان را باز کنید.

جستجوی شباهت ها

افرادی که از نظر شخصیتی، عقیدتی، مذهبی، فرهنگی و علاقه به تفریحات، سرگرمی ها و... به یکدیگر شبیه اند به هم نزدیک می شوند. شباهت ها از درگیری می کاهند و هماهنگی را افزایش می دهند.

جستجوی ویژگی های شخصیتی مشابه

اگر خصوصیت اخلاقی شما به گونه ای است که به نظم و ترتیب و نظافت اهمیت می دهید، بهتر است فردی را برای ازدواج انتخاب کنید که خصوصیت اخلاقی مشابه شما داشته باشد.

جست و جوی هماهنگی، سازگاری و توافق

روشن است که یکی از مهم ترین معیارها برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است. به عنوان مثال، یکی از مهم ترین مشکلات زوجین، توافق نکردن بر سر دفعات روابط زناشویی یا داشتن روابط اجتماعی است. اگر شما دوست دارید به میهمانی بروید اما همسران مخالفت کند، مشکل و ناسازگاری ایجاد خواهد شد.

مشاهده نقاط ضعف و قوت یکدیگر و تایید آن ها

اکثر مردها خانه داری بلد نیستند، اما فکر می کنند همسران آینده شان در

این کار تخصص دارند. زنان نیز ممکن است تصور کنند همسران شان می توانند لوازم برقی را تعمیر کنند. ایجاد و تاکید بر چنین تصوراتی - به دلیل ایجاد توقع غیر منطقی - خطرناک است.

تامل و در نظر گرفتن ویژگی های مورد نظر خود

روابط گذشته خود را مرور کنید؛ شاید خود آگاه یا ناخود آگاه، الگوهایی در ذهن شما وجود دارند که بطور کامل از آنها آگاه نیستید. برای مثال، یک مرد با تامل دقیق تر ممکن است دریابد که باید همسرش مثل مادرش بلند قد و لاغر اندام باشد. یا یک زن با تامل در گذشته خود، ممکن است بفهمد که تمامی افرادی که پیش از این به آنها علاقه داشته، شبیه پدرش بوده اند. هنگامی که از ویژگی های مورد نظر خود آگاه شدید، بهتر می توانید نسبت به انتخاب همسر اقدام کنید.

چگونه با افراد بیشتری ملاقات کنید

اگر فکر می کنید نیاز دارید با افراد بیشتری ملاقات کنید تا از بین آنها فرد مناسبی را به عنوان همسر انتخاب نمایید، باید به دنبال یافتن روش هایی برای آشنا شدن با افراد جدید باشید.

بهره گیری از فرصت های حضور در جامعه

بهره گیری از فرصت های حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعاً به گروه یا گروه هایی علاقه دارید، از این راه می توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. به خاطر داشته باشید علاقه به فعالیت های مشابه بین دو نفر می تواند سبب دوستی و ازدواج شود.

چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسرتان باشید؟

وقتی مرد و زنی ازدواج می کنند، در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت می کنند. در اسرع وقت، بستگان همسرتان را بشناسید، چون هریک از آنها ایده، توقع، قانون و الگوی متفاوتی برای خود دارند. توصیه های زیر می تواند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد:

- درباره نظرات و خواسته های والدین تان، بدون بحث و جدل، گفت و گو کنید.
- نظرات و احساس والدین همسرتان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید.
- به مواردی که می توانند بین شما و اقوام همسرتان اختلاف بیندازند، نگاهی بیندازید.
- درباره این که هر چند وقت یک بار باید خانواده همسرتان را ببینید، گفت و گو کنید.
- احساس تان را درباره زندگی با والدین خود یا همسرتان به زبان آورید.

- نظرتان درباره کمک های پس از ازدواج والدین تان چیست؟
- تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسرتان درباره نگهداری و تربیت کودکان، پخت و پز، خانه داری و ... چگونه است؟
- اگر مجبورید با خانواده همسرتان زندگی کنید، حد و مرزهای روشن جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی مورد نظرتان را تعیین کنید. باید ضمن احترام به والدین خود و همسرتان، از هرگونه مداخله ای که می تواند سبب بوجود آوردن مشکلات بعدی باشد، پرهیز کنید.

سوال کردن از دوستان

از دوستان خود پرسید آیا فرد شایسته ای را برای ازدواج با شما می شناسند؟ اگر پاسخ آن ها مثبت بود، از آنها خواهش کنید تا مقدمات یک ملاقات حضوری را بین شما و فرد موردنظر فراهم کنند. تعداد زیادی از افراد به این صورت آشنا شده و ازدواج کرده اند.

معاشرت کردن

اگر به فردی علاقه دارید، باید برای آشنایی و معاشرت با او قدم بردارید. درست است که هدف شما ازدواج با اوست، اما ابتدا باید با او آشنا شوید. تنها در این شرایط است که می توانید با شخصیت واقعی او روبرو شوید.

نخستین ملاقات

ملاقات کردن با نوشیدن چای یا خوردن شام، روشی عاقلانه است. در محل و شرایطی مناسب و اصولی با رعایت موازین دینی و اخلاقی با فرد موردنظر ملاقات کنید.

آیا به رفتارهای همسر آینده خود دقت کرده اید؟

اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت های مختلف رفتار او را بسنجید. به یاد داشته باشید رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه مدت، نتیجه ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.

روش دیگر برای ارزیابی رفتار، قرار دادن او در وضعیت خاص است. برای مثال، اگر دوست دارید همسر شما بچه دوست باشد، با رضایت او به همراه چند کودک از بستگان به پیک نیک بروید. قرار دادن او در شرایط خاص، به شما کمک می کند تا به دقت رفتار او را ارزیابی کنید.

ازدواج: تقویت ارزش های مشترک

چک لیست



«دانستن ارزش های ذاتی یک حقیقت روحانی و معنوی، با تجربه و انجام آن برابر نیست.»

ارزش های مشترکی وجود دارند که سبب تقویت ازدواج می شوند؛ شادی های ازدواج را افزایش می دهند و از غم های آن می کاهند. اگر ازدواج را به یک نهال یا درخت تشبیه کنیم، این ارزش ها همچون مواد غذایی هستند که انرژی لازم را برای رشد به این نهال یا درخت می دهند.

برخی از ارزش های مشترک که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

یگانگی

هنگامی که زن و مرد ازدواج می کنند، به یک تیم بدل می شوند، در کنار یکدیگر قرار می گیرند و همدیگر را درک می کنند. آنها باید زمان کافی برای حرف زدن، بحث کردن و برنامه ریزی برای برنامه های مشترک اختصاص دهند و خودپسندی را کنار بگذارند.

وفاداری

خیانت کردن، اعتماد را نابود می کند. فقدان اعتماد، مانع بهبود رابطه زناشویی می شود. اعتماد، یکی از ارکانی است که با تکیه بر آن می توان رابطه سالم و صمیمانه زناشویی برقرار کرد. اگر در مواردی مثل آشپزی، بچه داری، مدیریت مخارج خانه و کار کردن به همسران اعتماد نداشته باشید پس از مدت کوتاهی، زندگی با او غیرممکن خواهد شد. ازدواج از بی اعتمادی، عدم وفاداری و روابط جنسی نامشروع ضربه خواهد خورد. وفاداری زوجین، فضای امن و مناسب برای رشد این نهال یا درخت را فراهم می کند و خطرات را دفع می کند.

دلایل شما برای ازدواج چیست؟

در ادامه برخی از دلایل ازدواج کردن را مرور می کنیم. مطمئناً برخی از دلایل به نظر شما درست و برخی نادرست هستند. دلایل خود را برای ازدواج کردن فهرست کنید و با دلایل همسران مقایسه نمایید. دلایل ازدواج به این شرح است:

- (۱) ایده آل های عاشقانه
- (۲) داشتن بهترین دوست و هم سفر
- (۳) رشد فکری و شخصیتی
- (۴) برای کسب منزلت اجتماعی
- (۵) برای تحقق نیازهای جنسی مشروع
- (۶) مهاجرت
- (۷) داشتن فردی که هر چه بگویم، انجام دهد.
- (۸) داشتن خانواده
- (۹) انتظار و خواست پدر و مادر
- (۱۰) برای فرار کردن از مشکلات خانه پدری
- (۱۱) بخاطر اینکه کسی شادم خواهد کرد
- (۱۲) امنیت مالی
- (۱۳) داشتن کسی که از من مراقبت کند.
- (۱۴) ترس از افزایش سن

گریه می کند، علاوه بر مادر، پدر نیز از خواب برمی خیزد و فرزندش را در آغوش می گیرد. چنین اعمالی پایه های ازدواج را مستحکم می کند.

احترام متقابل

روابط زوجین براساس احترام متقابل بنا شده است. وقتی فکر کنید همسران به شما احترام نمی گذارد، احساس بدی پیدا می کنید. پس باید به شریک زندگی، والدین و اعضای خانواده احترام گذاشت. والدین جایگاه مهمی در زندگی زوجین دارند. حتی اگر با والدین همسران اختلاف دارید باید احترام شان را حفظ کنید تا لطمه ای به زندگی مشترک و شریک زندگی تان نخورد.

تعهد

در عصری زندگی می کنیم که افراد می خواهند به راحتی درباره مسائلی مثل تغییر شغل، باورها، اعتقادات یا محل زندگی تصمیم بگیرند و عمل کنند. اما معنای ازدواج، تعهد دایمی است. معنای تعهد این است که به روابط گذشته پشت پا بزنید و آنها را متوقف کنید. این کار نشانی می دهد به همسر و خانواده خود اهمیت می دهید و آنها را دوست دارید.

بخشش

توانایی بخشیدن، یکی از نشانه های ازدواج موفق است. شما می توانید بین انتقام گرفتن یا بخشیدن، یکی را انتخاب کنید؛ اگر تصمیم بگیرید فردی را ببخشید، در واقع به خود می گوئید: «هر چند رفتارش آزرده ام کرد، اما با گذشته تن از حقم برای تلافی کردن و انتقام گرفتن، راه بهتر را انتخاب می کنم و او را می بخشم». از سوی مقابل، تقاضای بخشش نیز نشانه ضعف نیست. درحقیقت، باید شخصیتی قوی داشته باشید تا بتوانید درخواست بخشش کنید.

راهبری

مسئول خانواده نباید به همسر و اعضای خانواده اش امر و نهی کند؛ اما با صمیمیت می تواند مدیریت آنها را برعهده بگیرد. مرد باید پیش از تصمیم گرفتن درباره مسایل گوناگون با همسر خود مشورت کند و با توجه به نظرات او تصمیم گیری نماید. او باید بداند همسرش در برخی از مسایل، اطلاعات بیشتری دارد و نظراتش صحیح تر است.

نظر

مرد باید بداند همسرش نمونه تغییر جنسیت داده او نیست و دیدگاه، تفکرات و احساسات متفاوتی دارد. مردان، احساسات زنان را در بسیاری از موارد - مانند دوران عادت ماهانه و حالت های مشابه - درک نمی کنند. اما زنان در بسیاری از عرصه ها - انجام وظایف روزانه، وفاداری نسبت به همسر و فرزندان و حمایت از خانواده - از مردان قوی ترند. برای بهره مندی از رابطه ای سالم و صمیمانه در خانه باید به تفاوت های میان مردان و زنان آشنا بود و به آن احترام گذاشت. آیا زن نمی تواند شبیه مرد شود؟ گاهی مردان فکر می کنند که ای کاش همسرشان در فلان مورد شبیه او فکر یا عمل می کرد. خب، بدیهی است زن نمی تواند شبیه مرد شود چون در این صورت، دیگر زن نیست! بر عکس آن نیز صحیح است؛ یعنی زنی ممکن است ترجیح دهد ای کاش همسرش شبیه یک زن کار می کرد. مرد با منش و کنش زنانه دیگر مرد نیست.

عشق بی قید و شرط

عشق بی قید و شرط از قلبی مهربان و سخاوتمند تراوش می کند. مشخص است مرد یا زن، بهترین ها را برای همسر خود می خواهد. او به تلاش ادامه می دهد و توقعی ندارد. فرزندان این زوج نیز معنای عشق بدون قید و شرط را از والدین خود می آموزند. مثال خوب برای چنین عشقی، عشق بی قید و شرط پدر و مادر به فرزند است. وقتی نوزاد، شب هنگام

موارد موثر بر ازدواج از دوره پیش از آن



مواردی که از پیش از ازدواج می توانند رابطه زناشویی شما را در آینده تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از:

تجربیات کودکی

آیا تجربه ای از کودکی تان دارید که بتواند تأثیر منفی بر زندگی مشترک شما بگذارد؟

والدین

آیا والدین تان مهربان و صمیمی بوده و هستند یا همیشه دعوا داشته اند؟ آیا قصد مراقبت از آنها را دارید؟

پس زمینه های مذهبی

آیا مذهبی هستید یا نه؟

تحصیلات

آیا سطح تحصیلات شما و همسر تان یکسان است؟ آیا اگر میزان تحصیلات همسر تان بالاتر باشد احساس بدی پیدا می کنید؟ در آینده چه اهدافی برای ادامه تحصیل دارید؟

پس زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی

به زمینه های فکری یکدیگر توجه کنید. در صورت عدم هماهنگی در آنها آیا مشکلات بالقوه ای در آداب و رسوم، زندگی خانوادگی، سنت ها، انتظارات و توقعات شما به وجود خواهد آمد؟

هوش

اگر همسر شما از شما باهوش تر باشد یا بالعکس، ناراحت می شوید؟

روابط خانوادگی

آیا دیدگاه خاصی درباره خانواده همسر دارید؟ درباره بستگان همسر آینده خود چه فکری می کنید؟

نگرش مالی

آیا درباره مدیریت کردن مسایل مالی پس از ازدواج، با شریک زندگی تان گفت و گو کرده اید؟

تعداد بچه ها

آیا دیدگاه تان درباره تعداد بچه متفاوت است؟ درباره نقش تان در فرزند پروری گفت و گو کرده اید؟

مشکلات جنسی بالقوه

درباره تمایلات جنسی تان چه فکر می کنید؟ برای اطمینان یافتن از سلامت جنسی خود آزمایش داده اید؟

سازماندهی زندگی

پس از ازدواج کجا زندگی خواهید کرد؟ در خانه خود یا با والدین تان؟

آیا برای ازدواج کردن آماده اید؟

چک لیست



این چک لیست به شما کمک می‌کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید. کدام یک از این موارد، جزء ویژگی‌های شماست؟

□ بالغ

نه سخت گیر نه فرمان بردار

□ مسئولیت پذیر

توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

□ خودکفا از نظر مالی

داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز زندگی. توانایی برنامه ریزی کردن و تعیین اهداف برای ارتقاء خانواده

□ کاری

منتظر دستور کسی نمی‌ماند، کارش را انجام می‌دهد.

□ توانا در برقراری ارتباط شفاهی

مهارت‌های مناسب برقراری ارتباط، توانایی گفت و گو درباره ایده‌ها و احساسات

□ خودکفا از نظر عاطفی

نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسد و از نظر عاطفی به کسی متکی نیست.

□ با اعتماد به نفس

نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد.

□ دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن

خودخواه نیست و در عین حال بیش از اندازه از دیگران کمک نمی‌گیرد.

□ مراقب

خون گرم و مهربان، دلسوز

□ انعطاف پذیر

مشتاق تغییر و تحول و رشد

□ پایدار از نظر عاطفی

خوش بین و شاد

□ مدیر

تدبیر و صرف وقت مناسب برای برقراری و استحکام یک رابطه برای تشکیل خانواده



هشت عامل برای ازدواج موفق

این عوامل ضامن موفقیت ازدواج شما هستند. به آنها خوب دقت کنید.

۱ تعهد

اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید شریک زندگی شما بدانند با تمام وجود به او متعهدید. یکی از راه های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. بعد از ازدواج، مواردی را که در آنها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود. برای نزدیک شدن به همسران یا تغییر رفتارشان، بی قید و شرط به او عشق بورزید.

۲ ارتباط

همان طور که گفته شد، رابطه زوجین با برقراری ارتباط، زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید. به معنای دیگر باید با ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر، به تدریج موانع یک رابطه ایده آل مثل خواندن ذهن، اصلاح و قطع کردن حرف یا حرف زدن علیه یکدیگر را از میان بردارید.

۳ حل تعارض

تعارض بخودی خود بد نیست؛ اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل می شود و نشان می دهد که باید تغییرات گسترده ای در رفتارها و تعاملات بین فردی و اجتماعی انجام گیرد تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

۴ خلاقیت

از میان بردن روزمرگی، خلاقیت را افزایش می دهد و کمک می کند با استفاده از روش های منحصر به فرد و تازه، رابطه ای جذاب، صمیمانه و عمیق ایجاد شود.

۵ همکاری

هر یک از دو همسر باید به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند. مراقبت، قدردانی و تحسین زوجین از یکدیگر، یکی از راه های استحکام رابطه است. روش دیگر، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسران است.

۶ تغییر مدیریت

پس از ازدواج، همه چیز تغییر می کند. مسلماً شما و همسران آدم های گذشته نیستید. در طول سال های زندگی مشترک، مسایل و مشکلات گوناگونی به وجود می آید که می توانید با آموزش و یادگیری، مطالعه و شرکت در جلسات مشاوره، روش های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.

۷ روابط اجتماعی

عضویت در یک گروه و یا تفریحات سالم، ضروری است. شما به گروهی حمایت کننده نیاز دارید. همسر شما به تنهایی نمی تواند همه نیازهای شما را برآورده کند. داشتن چنین توقعی غیرمنطقی است. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و علمی باعث می شود توقع بیش از اندازه از همسران نداشته باشید. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و ... نشان می دهد که شما در زمینه های متفاوت از جمله زندگی مشترک توانایی برقراری ارتباط های لازم را دارید.

۸ احترام گذاشتن به ارزش های دینی

یکی از مهم ترین مسایلی که می تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش های دینی و آموزش آن در خانواده است. اگر بتوانید ارزش های دینی خود را به درستی ارایه و آموزش دهید، خانواده ای سالم و شاد خواهید داشت.