

# مهارت های قبل از ازدواج

## ازدواج دشوار است و نیاز به آموزش دارد

ازدواج دشوار است و نیاز به آموزش دارد. آن نیاز به آموزش دارد زیرا ما چیزی از مهارت های قبل از ازدواج نمی دانیم. در حالی که در طول زندگی ما باید با توسعه و افزایش مهارت هایی که لازمه ازدواج موفق هستند، حمایت شویم.

از کنار انتخاب مهمی به نام ازدواج، که سعادت و شقاوت سالهای آینده زندگی در گرو این انتخاب است، به سادگی نمی توان گذشت. تصمیم گیری برای آغاز یک زندگی مشترک و انتخاب یک همسفر معتمد، معمولاً با ترس ها و تردیدهای خاصی به همراه است که ممکن است آرامش دختر و پسر را به هنگام انتخاب سلب کرده و باعث اضطراب و آشفتگی آنها شود. ترس در تصمیم بزرگی به نام ازدواج طبیعی است اما...

اضطراب برای ازدواج در حد معقول پسندیده است چه بسا بسیاری از جوانان بخاطر ترس های افراطی یا برای همیشه قید ازدواج را می زنند و یا هربار به هنگام مواجهه با گزینه انتخابی آنقدر امروز و فردا می کنند که طرف مقابل شان عاصی شده و از تصمیم ازدواج با آنها منصرف می شوند. اضطراب و استرس انتخاب از یک سو، بلا تکلیفی عذابی بس دشوار است که گاه موجب استیصال و درماندگی دختران و پسران دم بخت می شود که در موارد افراطی مشاهده شده استرس و فشار روانی زیاد، آنان را راهی بیمارستان می کند.

علت اصلی ترس جوانان، عدم اعتماد است. بله، اعتماد کردن به دیگران در دنیای امروز امری بسیار سخت و دشوار است، این بی اعتمادی در این شرایط زمانه که برخی از افراد با توسل به دروغ و نیرنگ، دیگری را فریب داده و راضی به ازدواج می کنند، برای خانواده ها مفید است و لاقابل باعث می شود از ضرر و زیانهای بعدی آن جلوگیری شود، چه بسا اگر بتوانیم با کمک بزرگتر ها، محتاطانه و با دقت بیشتر درباره موارد پیشنهادی ازدواج بیندیشیم و آنها را در تمامی ابعاد شخصیتی، اخلاقی، خانوادگی، اجتماعی و... مورد ارزیابی و بررسی قرار دهیم و در نهایت راستای یک تحقیق سختگیرانه به یک جواب منطقی برسیم خیلی بهتر از آن است که عجولانه و بدون تحقیق با فردی ازدواج کنیم که خدای ناکرده مطلوب مان نباشد و ما را از خوشبختی دور کند. گاهی مجرد ماندن بهتر از

ازدواج اشتباه است. اما این که چقدر بترسیم و برای برطرف کردن آن چه کنیم، نکته مهمی است که باید درباره آن بیشتر بدانید. یکی از طرق مواجهه با ترس از ازدواج این است که آگاهانه و با شناخت کامل از اهداف خود و گزینه انتخابی مان، برای ازدواج مان تصمیم بگیریم. تمارین زیر نه تنها به شما کمک می کند انتظارات و اهداف تان را از زندگی مشترک بشناسید بلکه به شما این فرصت را می دهد تا درباره بعضی از ترس ها و تردیدهای احتمالی تان با یکدیگر صحبت کنید. یادتان باشد اولین گام ازدواج موفق خودشناسی است و دگرشناسی دومین گام مهمی است که در مسیر انتخاب همسر باید بپیمائید.

قبل از ازدواج، این سوالات را از خود پرسید:

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات زندگی شماست، پس ارزش آن را دارد که پیش از اقدام برای ازدواج، در مورد این مساله مهم و چگونگی زندگی با همسر آینده خود کمی بیشتر تفکر کنید. به این منظور بهتر است سوالات زیر را از خود پرسش کنید:

**هدف اصلی من از ازدواج چیست ؟**

**زوج بودن به چه معناست؟**

**معیارهای انتخاب من کدامند؟**

**همسر ایده آل من چه ویژگی های را باید دارا باشد و بهتر است چه ویژگی هایی را نداشته باشد؟**

**چقدر از ویژگی های جنس مخالفم اطلاعات دارم؟**

**چقدر همسر داری می دانم و وظایف من به عنوان همسر چیست؟**

**از نظر شما وفاداری چیست؟ و شما از این لحاظ در کجا قرار دارید؟**

**از نظر شما تعهد چیست و چه ابعادی دارد؟**

**آمادگی شما برای تعهد زندگی و پذیرفتن مسئولیت آن چقدر است؟**

**انتظارات من از زندگی مشترک چیست؟**

**آیا من برای ازدواج آماده ام؟**

وقتی به سوالات فوق پاسخ دادید، زمانی را برای علت دوست داشتن چیزهایی که فکر می کنید، به آنها علاقه مندید و یا گمان می کنید لازم است اطلاعات تان را راجع به آنها بالا ببرید و یا آن که آنها را در خزانه رفتاری و تفکری خود تقویت و یا حذف نمائید، بگذارید. به دیگر سخن، به این سوال پاسخ قطعی بدهید که در درون خود چه چیزی حس می کنید که درصدد دستیابی به آن از طریق ازدواج هستید؟ به راستی نیاز واقعی شما به ازدواج برای چیست؟ آیا برای رضایت شخصی است، محبوبیت و یا به جا آوردن عرف اجتماعی؟

## اولین گام ازدواج موفق

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات زندگی است، پس ارزش آن را دارد که پیش از ازدواج، بیشتر تفکر کنید

### ❖ راجع به سوالات زیر به توافق برسید:

در اولین مرحله لازم است هر یک از شما دفترچه ای تهیه کنید و موضوعات اصلی مورد نظرتان را بالای هر صفحه بنویسید (از اهداف واقع گرایانه ای که هم اکنون به دنبال آن هستید تا چیزهایی که در آینده نسبت به آن مشتاق خواهید بود را یادداشت کنید، مثل مراسم ازدواج، امکانات زندگی، سبک زندگی، نگهداری کودک و...)، هر زمان شما فرصت دارید هر عنوان تازه ای که به ذهن تان می رسد و برایتان قابل ارزش و اهمیت است را در بالای صفحه جدیدی بنویسید و راجع به آن از خود و یا همسر آینده تان سوال کنید. بهتر است با هم توافق کنید که هر دو نفر شما می توانید بدون رودربایستی درباره هر آن چیزی که به آن امید، شک یا بیم دارید، صراحتاً با یکدیگر صحبت کنید.

سوالات زیر تنها نسخه ای کوچک است که به شما کمک کند، با هدف و خط مشی مشخص برای انتخاب همسر گام بردارید. این تمرین را می توانید، با هم یا جداگانه انجام دهید، سپس در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید:

آیا انتظارات هر دوی ما از ازدواج، یکسان است؟

صمیمیت در روابط ما چه معنایی دارد؟

محبت کردن به یکدیگر در ازدواج هر یک از ما چگونه معنا می شود؟ و هر یک چه شیوه ای را برای ابراز محبت می پسندیدم؟

آیا ما تن پوش یکدیگریم و می توانیم برای تکامل هم مفید باشیم؟

مهمترین ویژگی های همسر من چیست؟ کدامیک از آنها را دوست دارم و کدامیک را نه؟

آیا به لحاظ مذهبی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی یکسان هستیم یا متفاوت؟

آیا ما به یکدیگر علاقه مندیم و به هم اعتماد داریم؟

آیا علاقه مندی ها و سرگرمی های یکسانی داریم؟

آیا در کمال احترام متقابل می توانیم با تفاوت های شخصیتی و رفتاری هم کنار بیائیم؟

آیا در مورد مسائل عمد زندگی مانند سبک زندگی، خانواده، دوستان و... با یکدیگر توافق داریم؟

آیا راجع به این که در کجا و چگونه زندگی کنیم به توافق رسیده ایم؟

اختلافات را چگونه حل خواهیم کرد؟ راه حل هر یک از ما برای مواجهه و حل تعارضات چیست؟

دیدگاه هر یک از ما به نقش رازداری در زندگی مشترک چیست؟

چقدر می توانیم در آینده نزدیک همچون امروز به هم علاقه مند باشیم و زندگی توام با عشق و محبت را تجربه کنیم؟

چه مدت زمان را برای کنارهم و یا جدا بودن از یکدیگر در نظر می گیرید؟

دوست دارید چه چیزهایی را با هم در میان بگذارید و یا چه چیزهایی را مخفی نگاه دارید؟

در مورد تعهد داشتن و مسئولیت پذیری چه احساسی دارید؟

از نظر اقتصادی، ازدواج برای شما چه معنایی دارد؟

آیا ممکن است بعد از ازدواج شغل همسر تغییر کند؟ آیا همسر یک شغل برای همه زندگی خواهد داشت یا این که تغییر شغل خواهد داد؟ (جواب این سوال برای دختران بیش از پسران باید حائز اهمیت باشد.)

در طی سالهای زندگی، کیفیت و کمیت روابط و زندگی تان چگونه باید دستخوش تغییر شود؟

به هنگام بروز مشکل، بیماری و غم، چگونه از یکدیگر حمایت خواهید کرد؟

نظرتان در مورد طلاق چیست؟

نظرتان در مورد فرزندآوری چیست و کودکان چه بخشی از زندگی شما را پر می کنند؟

آیا توافق نظر در اصول تربیتی فرزندانتان دارید؟

نقش پول چقدر زندگی تان مهم است؟

نظرتان در مورد شغل همسر آینده تان چیست؟

آیا در مورد محل کار، میزان درآمد و ساعات کار به توافق رسیده ایم؟

شما لزوماً نباید درباره پاسخ همه این سوالات، موافق و هم عقیده باشید. مهم این است شما و همسر آینده تان تمامی این موضوعات را با هم در میان بگذارید و با شناخت و آگاهی از خصوصیات و عقاید یکدیگر، ولو مغایر با هم، به این اطمینان برسید که می توانید در کنار هم زندگی مشترکی را شروع کنید.

### ❖ ازدواج سنتی موفق تر است یا نوین ؟

ازدواج های سنتی در مقایسه با ازدواج های امروزی به لحاظ توجه به هنجارها و قوانین خانواده ها، ازدواج با ثبات و امن تری است اما در این گونه ازدواج ها به برخی از ویژگی های شخصیتی و سبک های رفتاری فرد کمتر توجه می شود، در نتیجه به نظر می رسد که در ازدواج های امروزی که ترکیبی از ازدواج سنتی با شیوه نوین است ثمره بهتری داشته چرا که توجه به معیارهای فردی، خانوادگی و فرهنگی دو طرف در این سبک ازدواج ویژگی های مرتبط با رضایت زناشویی را در پی دارد .

برای داشتن ازدواج سعادت مند بهتر است روز ازدواج و انتخاب همسر بر اساس ملاک های فردی و خانوادگی صورت گیرد و فرد و خانواده، هر دو در این انتخاب سهیم باشند بهتر است جوانان قبل از رسیدن به تصمیم قطعی، رابطه عاطفی عمیق برقرار نکنند، هر چند وجود علاقه و زمینه ارتباط عاطفی برای انتخاب درست لازم است اما دختر و پسری که در یک رابطه عاطفی عمیق درگیر شوند، قدرت تصمیم گیری منطقی را از دست خواهند داد.

منبع: - روزنامه جام جم

- سایت بیتوته

طاهر اصلانی- مشاور پردیس علامه طباطبایی اردبیل