

پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج

این پرسشنامه با سؤالاتی آسان اما کلیدی و مهم طراحی شده است که زوجین با پاسخ دادن به آنها به صورت فردی سپس بحث با یکدیگر در این باره می توانند به شناخت بهتری از یکدیگر در این ۸ زمینه ی کلیدی دست یابند.

این پرسشنامه به جوانان کمک می کند تا نقاط قوت و ضعف ارتباط خود را ارزیابی کنند. این پرسش ها به شکل تمرینی برای خود - ارزشیابی است که زوجین در مرحله ی آمادگی برای ازدواج می توانند آن را تکمیل کنند حتی زوجینی که ازدواج کرده اند نیز می توانند به آن پاسخ دهند.

هدف این پرسشنامه این است که بتواند تفکر را در زوج ها برانگیزاند و مباحثی را مطرح کند که تعهد آن ها را به عشق ورزیدن و گرمی داشتن یکدیگر در دوران های مختلف و فراز و نشیب های زندگی شان افزایش دهد.

زمینه های ازدواج موفق

تجارب نشان داده است که زمینه های زیر برای یک رابطه ی ازدواج موفقیت آمیز مهم و ضروری است:

۱- ارتباط

رابطه کارآمد و مناسب یکی از بهترین عوامل ازدواج موفق است. اگر زوج ها بتوانند به گونه ای صادقانه احساسات خود را بیان کنند شانس شان برای یک ازدواج شاد و موفق افزایش می یابد.

سؤالاتی که زوجین در این زمینه می توانند پاسخ دهند شامل موارد زیر است:

- آیا هر دو نفر شما درباره اهمیت برقراری ارتباط خوب و مناسب توافق دارید؟
- آیا شما دو نفر از چگونگی برقراری ارتباط با یکدیگر راضی هستید؟
- آیا شما وقت و زمان کافی برای برقراری ارتباط داشته اید؟ (حداقل ۶ ماه نامزدی)
- هر یک از شما شخصیت دیگری را چگونه توصیف می کنید؟
- آیا وقتی درباره چیزی که در ذهنتان می گذرد با شریک زندگیتان صحبت می کنید مطلب را می فهمد؟
- آیا شما درباره ی اینکه از او بپرسید خواسته هایش چیست احساس راحتی می کنید؟
- آیا شما دو نفر از سطح هوشی یکسان برخوردار هستید؟
- آیا علایق مشترک دارید؟
- آیا نظام ارزشی و اعتقادی شما مشترک است؟
- اگر شما ناامید یا افسرده باشید آیا شریک زندگی آینده شما حمایت و دلگرمی برای شما ایجاد می کند؟
- آیا از شیوه تصمیم گیری و ارتباطتان راضی هستید؟

- آیا با یکدیگر به تفریح و بازی می پردازید؟

- سرگرمیهای شما دو نفر چیست؟

- آیا به یکدیگر افتخار می کنید؟

- به نظر شما وظایف و مسئولیت های یک زن و یک شوهر چیست؟

- آیا شما روحیه ی مبارزه طلبی دارید یا اهل گذشت هستید؟

۲- حل تعارض ها و کشمکش ها

مسائل زناشویی عموماً وقتی پیچیده می شود که زوجین با به کارگیری روش های غلط و مخرب سعی در حل آنها داشته باشند مثلاً فریاد بزنید، تهدید کنید، قهر کنید و
توانایی گفتگو و حل کشمکش ها از طریق مذاکره ی سازنده مشخصه احترام متقابل است هنری است که باید کسب شود.

- آیا شما عموماً از نتیجه ی عدم توافق هایی که با یکدیگر دارید ناراضی هستید؟

- آیا شریک زندگی شما وقتی از دست شما عصبانی است آن را نشان می دهد؟

- وقتی شما از او عصبانی هستید به او می گوئید؟

- آیا هر دو شما دونفر می توانید عصبانیت خود را کنترل کنید؟

- آیا اشتباهات گذشته ی یکدیگر را دوباره مطرح می کنید؟

- آیا در حضور دیگران از یکدیگر انتقاد می کنید؟

- آیا در صورت وجود مسائلی که ازدواجتان را تهدید می کند به خدمات مشاوره ای روی خواهید آورد؟

۳- مسائل مالی

در بسیاری از زوجین مسائل مالی آغازگر تعارضات زناشویی است. تعارضات می تواند از چگونگی کنترل در آمد زوج ها ناشی شود به منظور اجتناب از مسائل مالی جدی، زوجین تشویق می شوند که بودجه ای را بپذیرند که توافق دوطرفه آنها را در زمینه اولویت هایشان منعکس کند.

- موقعیت اقتصادی شما چگونه است؟

- آیا می دانید درآمد شریک زندگی تان چقدر است؟

- دیدگاه های شما درباره مسائل مالی چیست؟

- آیا به شریک زندگی تان در زمینه های مالی اعتماد دارید؟

- آیا هر دو نفر شاغل هستید؟ آیا در یان باره به توافق رسیده اید؟

- آیا حساب بانکی مشترک دارید؟

- درباره هزینه ها و درآمدهایتان با یکدیگر صحبت می کنید؟

۴- روابط جنسی

عشق می تواند به گونه ای بسیار زیبا و رضایت بخش از طریق رابطه ی جنسی شما ابراز شود. در عین حال که زوجین می توانند حس عمیق صمیمیت را از تجلی جسمانی عشق شان تجربه کنند، گاه روابط جنسی می تواند منشأ ناکامی و اضطراب نیز باشد مبادله ی صادقانه ی احساسات فردی درباره روابط جنسی می تواند احساس و ادراک زوجین را از این خصوصی ترین و صمیمانه ترین فعالیت انسانی افزایش دهد.

- آیا روابط جنسی شما کنترل شده است؟

- آیا شما از شیوه و میزان ابراز عواطف شریک زندگی خود راضی هستید؟

- آیا شما درباره مسائل و روابط جنسی به راحتی می توانید با یکدیگر صحبت کنید؟

- آیا درباره توانایی شریک زندگیتان در مورد وفاداری به زندگی زناشویی اطمینان دارید؟

- آیا معتقدید که احساسات عاشقانه شما به یکدیگر از جذابیت جنسی شما به یکدیگر مهمتر است؟

- آیا از شیوه های برقراری ارتباط همسران با جنس مخالف - مثلاً در یک مهمانی - راضی هستید؟

- آیا به رابطه جنسی به چشم چیزی لذت بخش می نگرید یا رابطه ای که باید آن را تحمل کرد؟

- آیا خواهان داشتن فرزند هستند؟ در این باره با یکدیگر حرف زده اید؟

۵- کودکان

تعداد و زمان بچه دار شدن مسئله ای مهم در ازدواج است زوجین لازم است درباره احساساتشان و عقایدشان در این باره صحبت کنند و درباره مسئولیت ها و برنامه های پس از بچه دار شدن به گفتگو بپردازند.

- آیا درباره تعداد فرزندان در آینده با یکدیگر صحبت کرده اید؟

- آیا درباره ی زمان بچه دار شدن به توافق رسیده اید؟

- چگونه فرزندان خود را تربیت خواهید کرد؟

- چه نظام ارزشی و اعتقادی را در تربیت بچه به کار خواهید برد؟

- برای ایجاد انضباط چه خواهید کرد؟ تنبیه و تشویق ها را برنامه ریزی کرده اید؟

- آیا درباره مباحث فرزند دار شدن دیدگاه های مشابهی دارید - مثلاً سقط جنین، فرزند خواندگی، و....

۶- مذهب

دیدگاه فردی و مشترک مذهبی می تواند تأثیر اساسی در ازدواج داشته باشد. مطالعات نشان داده است که انجام اعمال مذهبی مشترک در میزان رضایت مندی بیشتر از زندگی زناشویی و کاهش احتمال طلاق نقش مهمی دارد ایمان زوج ها نه تنها برزندگی آنها اثر می گذارد بلکه برزندگی فرزندان و اطرافیانشان نیز مؤثر است.

- آیا هر دو یک مذهب دارید؟

- آیا شما به یکدیگر در نزدیک شدن به خدا کمک می کنید؟ چگونه؟

- آیا برای انجام مراسم مذهبی با یکدیگر برنامه ریزی می کنید؟

- دیدگاه شما نسبت به ازدواج و طلاق چیست؟

- آیا می توانید سه هدف از ازدواج کردن را نام ببرید؟

- احساس شما نسبت به یک ازدواج موفق چیست؟

- آیا درباره تربیت مذهبی کودکانتان با یکدیگر توافق دارید؟

- آیا در نگرش شریک زندگی تان نسبت به باورها و مناسک مذهبی راضی هستید؟

- آیا شما یکدیگر را با یک عشق از منظر الهی دوست دارید؟

ما ضمن اینکه برعواطف مثبت در طی دوران نامزدی تأکید می کنیم در عین حال مسائل عاطفی می تواند یک منطقه حساس و مین گذاری شده باشد! این فرصت را به یکدیگر بدهیم تا به کمک هم از پیچیدگی عواطف زنانه و مردانه عبور کنید.

۷- خانواده و دوستان

رابطه شما با خانواده و دوستان پس از ازدواج تا چه حدی تغییر می کند؟ باید دانست که در حالیکه زن و شوهر باید بهترین دوستان هم باشند در عین حال هر کدام به داشتن دوستان خوب و اعضای خانواده شان برای حمایت شدن در سراسر زندگی مشترک نیاز دارند.

- آیا خانواده های یکدیگر را تأیید می کنید؟ آیا آنها رابطه ی شما را تحکیم می کنند؟

- آیا می توانید خانواده های یکدیگر را بپذیرید و آنها را درک کنید؟

- چگونه با خانواده های یکدیگر رابطه برقرار خواهید کرد؟

- آیا از میزان ارتباط خانواده ی همسرتان در رابطه مشترکتان راضی هستید؟

- آیا دوستان مشترک دارید؟

- نحوه ی ارتباط با دوستانتان چگونه است؟ چقدر؟

- آیا شما روابط حل نشده و پیچیده ای در گذشته داشته اید؟

۸- مسائل عاطفی

ما ضمن اینکه برعواطف مثبت در طی دوران نامزدی تأکید می کنیم در عین حال مسائل عاطفی می تواند یک منطقه حساس و مین گذاری شده باشد! این فرصت را به یکدیگر بدهیم تا به کمک هم از پیچیدگی عواطف زنانه و مردانه عبور کنید.

- خلق و خوی شما چگونه است و فکر می کنید چطور این خلق و خو روی ازدواجتان تأثیر خواهد گذاشت؟

- آیا شما حالات های عاطفی و مسائلی دارید که لازم است همسرتان آنها را بدانند؟ (مثلا از موردی خاص عصبی می شوید)

- چقدر در روابط منعطف هستید؟

- آیا به لحاظ عاطفی به یکدیگر کمک می کنید و از هم حمایت می کنید؟

- اگر روزی عاشق شوید چگونه متوجه خواهید شد که این احساس زودگذر نیست؟

- روابط شما با والدینتان چگونه است؟

برای داشتن یک ازدواج موفق، هر چه شناخت بیشتر باشد می توان انتظار ازدواج پایدارتری داشت در این مقاله برخی از زمینه های ضروری شناخت بیان شد که لازم است زوجین پس از پاسخ دادن به آنها، با مراجعه به یک مشاور خبره در زمینه ی ازدواج به بحث و تبادل نظر بپردازند.

منبع:

<http://www.beytoote.com/wedlock/danestani/premarital2-counseling-questions.html>

ظاهر اصلانی - مشاور پردیس علامه طباطبائی اردبیل