



آنچه پیش از ازدواج باید دانست

تهیه و تنظیم: خانم لیلا مجرد

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه سال ۱۴۰۴

ازدواج یکی از تصمیم های مهم زندگی است اما در عین حال باید زمانی این تصمیم را گرفت که اطلاعات و دانش ما در زمینه این امر مهم اندک و ناچیز نباشد. همان گونه که می دانیم قبل از ازدواج قدرت در تصمیم گیری و انتخاب فرد مورد نظر بسیار زیاد می باشد و این قدرت می تواند ما را از تشکیل یک خانواده نابسامان دور سازد، اما پس از ازدواج که خانواده شکل می گیرد تنها میتوان مشکلات را کم رنگتر کرد ولی به ندرت می توان در تارهای تشکیل شده تغییری ایجاد کرد آموزش مهارت های پیش از ازدواج راه و تلاشی است برای پیشگیری از شکل گیری این ساختارهای مشکل زا در تشکیل خانواده هر چند ازدواج بعد از بلوغ فکری و اجتماعی افراد اتفاق می افتد اما برای داشتن یک ازدواج موفق، دختران و پسران نیازمند یادگیری مهارت هایی هستند که با هم بودنشان را ساده تر عاشقانه تر و سازگارانه تر میکند.

آقا پسرهایی که می خواهید به خواستگاری بروید و دختر خانمهایی که تصمیم دارید به خواستگارتان بله بگویید، آیا می دانید که یادگیری بعضی

مهارت ها مانند مهارت‌های ارتباطی تصمیم گیری خودشناسی و ...پیش از ازدواج ضروری است؟

این مهارت ها اگرچه جزو مهارت هایی است که افراد در همه مراحل زندگی به آنها احتیاج دارند اما در ازدواج نقش پررنگ تری خواهد داشت و دختر و پسرهای جوان باید بیش از دیگران به یادگیری این مهارت ها اهمیت بدهند.

خودشناسی

اولین و ضروری ترین مهارتی که دختر و پسرها قبل از ازدواج باید کسب کنند، مهارت خودشناسی است. هر فردی قبل از ازدواج باید تیپ شخصیتی اخلاقها و انتظارات خودش را از زندگی مشخص کرده باشد. خودآگاهی به معنای شناخت احساسات اهداف و برنامه های زندگی تفریحات و سرگرمی ها توانایی ها، ضعف ها، ارزش ها، مسئولیت ها فرهنگ و ،مذهب ،علاق آرزوها و استعدادها است .خودآگاهی به این دلیل مهم است که هر دختر و پسری قبل از ازدواج باید بداند چه هدفی دارد و بر همان اساس در زندگی برنامه ریزی کند اگر فردی خودش را به میزان

مورد نیاز شناسد، در انتخاب شریک زندگی اش نیز نمی تواند موفق عمل کند بنابراین رسیدن نسبی به خودشناسی در مرحله انتخاب شریک زندگی باعث می شود که فرد همسری انتخاب کند که با خودش تناسب و نقاط مشترک بیشتری داشته باشد .

تصمیم گیری

داشتن مهارت تصمیم گیری یکی دیگر از مهارت های مهم قبل از ازدواج است ؛ چون انتخاب شریک زندگی، یکی از مهم ترین تصمیم های هر فردی است تصمیم گیری و به دنبال آن داشتن اراده ای ،مصمم، به مهارت نیاز دارد. اگر فردی مهارت تصمیم گیری داشته باشد تصمیم های خردمندانه تری خواهد گرفت و به طور طبیعی موفق تر خواهد بود. هر فردی برای تصمیم گیری خردمندانه باید ۳ گام بردارد.

➤ در گام اول فرد باید به نظر خودش اهمیت بدهد و به یک جمع بندی

اصولی برسد به این گام گام خودخواهانه هم گفته می شود

➤ در گام دوم، فرد باید با عزت نفس ،بالا نظر دیگران به خصوص پدر و

مادرش را درباره تصمیمش بپرسد

➤ در گام سوم هم، فرد باید با بررسی نظر خودش و دیگران به یک تصمیم درست و منطقی برسد و با اراده جدی تصمیم هایش را عملی کند .



ابراز صمیمیت

توانایی ابراز محبت و صمیمی بودن که از نشانه های رشد و بلوغ عاطفی جوان است باید قبل از ازدواج حاصل شده باشد و جوان آماده ازدواج باید اهمیت این موضوع را بداند که یکی از مهمترین سرمایه های او برای زندگی موفق، رسیدن به رشد و توانمندی در زندگی است . چه بسا دختر و پسرهایی که از امکانات مالی و مادی فراوانی برخوردار هستند اما از آن جا که مهارت محبت کردن و عشق ورزیدن را نیاموخته اند بعد از مدت کوتاهی چون قادر به تحمل طرف مقابلشان نیستند و نمیتوانند پاسخگوی نیازهای

عاطفی او باشند به راحتی زندگی مشترکشان با مشکلی به نام طلاق عاطفی و حتی شکست منتهی می شود.

حل اختلاف :

بروز اختلاف و تفاوت بین افراد اتفاقی عادی و طبیعی است. اما مهم تر از آن این است که افراد باید مهارت حل این اختلافات را داشته باشند و بتوانند اختلاف یا سوء تفاهم های خود با دیگران را به گونه ای منطقی و مسالمت آمیز حل کنند.

گوش دادن فعال به صحبت های همسر سعی در درک و پذیرش احساسات او و استفاده از راهکارهای کاهش ناراحتی مانند شوخی و مزاح، به موقع عوض کردن موضوع بحث، قدم زدن، تفریح و ... می تواند در حل اختلاف موثر باشد و باید دختر و پسر آماده ازدواج در به کار بردن این روش ها توانمند باشند.



همدلی و همراهی

همدلی به معنی تایید رفتارهای فرد مقابل نیست بلکه فقط به این معنی است که همسرمان و شرایط او را درک می کنیم ناتوانی در بیان همدلی یعنی شما در مواجهه با فرد مقابل شروع به ، نصیحت راهنمایی و ارائه راه حل، سرزنش به رخ کشیدن و مقایسه بی اهمیت و کوچک کردن ،مشکل اغراق آمیز یا بزرگ کردن مشکل، تعریف و تحسین کنید برای آن که همدلی به بهترین شکل انجام گیرد باید بتوانید به احساسات و هیجانات همسرتان توجه کنید .از دید او به صحبت هایش خوب گوش دهید در حالی که به صورتش نگاه کنید، احساساتتان را می به او انعکاس دهید و سعی کنید با احساس طرف مقابلتان همراه و هم‌رنگ شوید .

ارتباط موثر

آموختن مهارت های ارتباطی جدید و موثر در رسیدن به هماهنگی رضایت

و آرامش نقش قابل توجهی دارد. در واقع بخشی از مهارت های ارتباطی در خوب گوش دادن خوب حرف زدن و خوب تجزیه و تحلیل کردن صحبت های دیگران نهفته است.

دختر و پسر باید با ویژگی های رفتاری جنس مقابل آشنا باشند تا واکنش های مناسب تری داشته باشند؛

به طور مثال پسری که می داند دخترها احتیاج به همسری دارند که به صحبت هایشان گوش دهد از گفت و گو با همسرشان خسته نمی شوند و این موضوع را به بهترین شیوه ممکن مدیریت می کنند.

منابع

- ۱- مشاوره ازدواج (آنچه قبل از ازدواج باید بدانیم، نویسنده فریبا صالحی و عاطفه مقصودی ملک تیلکی، انتشارات آزمون یار پویا، سال ۱۴۰۲



آنچه پیش از ازدواج باید دانست

تهیه و تنظیم: خانم لعلامجد

اداره ارتباط خانواده بادانشگاه سال ۱۴۰۴