



معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

آنچه پیش از ازدواج باید بدانیم

ازدواج یکی از تصمیم‌های 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. همان‌گونه که می‌دانیم، قبل از ازدواج قدرت در تصمیم‌گیری و انتخاب فرد مورد نظر بسیار زیاد می‌باشد و این قدرت می‌تواند ما را از تشکیل یک خانواده نابسامان دور سازد، اما پس از ازدواج که خانواده شکل می‌گیرد تنها می‌توان مشکلات را کم‌رنگ‌تر کرد، ولی به ندرت می‌توان در تارهای تشکیل شده تغییری ایجاد کرد. آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج راه و تلاشی است برای پیشگیری از شکل‌گیری این ساختارهای مشکل‌زا در تشکیل خانواده.

هرچند ازدواج بعد از بلوغ فکری و اجتماعی افراد اتفاق می‌افتد اما برای داشتن یک ازدواج موفق، دختران و پسران نیازمند یادگیری مهارت‌هایی هستند که با هم بودن‌شان را ساده‌تر، عاشقانه‌تر و سازگارانه‌تر می‌کند. آقا پسرهایی که می‌خواهید به خواستگاری بروید و دختر خانم‌هایی که تصمیم دارید به خواستگارتان بله بگویید، آیا می‌دانید که یادگیری بعضی مهارت‌ها مانند مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، خودشناسی و ... پیش از ازدواج ضروری است؟ این مهارت‌ها اگرچه جزو مهارت‌هایی است که افراد در همه مراحل زندگی به آن‌ها احتیاج دارند اما در ازدواج نقش پررنگ‌تری خواهد داشت و دختر و پسرهای جوان باید بیش از دیگران به یادگیری این مهارت‌ها اهمیت بدهند.

خودشناسی

اولین و ضروری‌ترین 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 برنامه‌های زندگی، تفریحات و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، فرهنگ و مذهب، علایق، آرزوها و استعدادها است.

خودآگاهی به این دلیل مهم است که هر دختر و پسر قبل از ازدواج باید بداند چه هدفی دارد و بر همان اساس در زندگی برنامه‌ریزی کند. اگر فردی خودش را به میزان مورد نیاز نشناسد، در انتخاب شریک زندگی‌اش نیز نمی‌تواند موفق عمل کند، بنابراین رسیدن نسبی به خودشناسی در مرحله انتخاب شریک زندگی باعث می‌شود که فرد همسری انتخاب کند که با خودش تناسب و نقاط مشترک بیشتری داشته باشد.

تصمیم‌گیری

داشتن مهارت تصمیم‌گیری یکی دیگر از مهارت‌های مهم قبل از ازدواج است؛ چون انتخاب شریک زندگی، یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های هر فردی است. تصمیم‌گیری و به دنبال آن داشتن اراده‌ای مصمم، به مهارت نیاز دارد. اگر فردی مهارت تصمیم‌گیری داشته باشد، تصمیم‌های خردمندانه‌تری خواهد گرفت و به طور طبیعی موفق‌تر خواهد بود. هر فردی برای تصمیم‌گیری خردمندانه باید ۳ گام بردارد: در گام اول، فرد باید به نظر خودش اهمیت بدهد و به یک جمع‌بندی اصولی برسد. به این گام، گام خودخواهانه هم گفته می‌شود. 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، تصمیم‌هایش را عملی کند.

ابراز صمیمیت

توانایی ابراز محبت و صمیمی بودن که از نشانه‌های 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 سرمایه‌های 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 نیاموخته‌اند، 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 می‌شود.

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 سوءتفاهمات 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 ... می‌تواند 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 می‌کنیم. 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، بی‌اهمیت 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 صحبت‌هایش خوب گوش دهید. در حالی که به صورتش نگاه می‌کنید، احساسات‌تان را به او انعکاس دهید و سعی کنید با احساس طرف مقابل تان 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 صحبت‌های دیگران نهفته است. دختر و پسر باید با ویژگی های رفتاری جنس مقابل آشنا باشند تا واکنش‌های مناسب تری داشته باشند؛ به طور مثال، پسری که می‌داند، دخترها احتیاج به همسری دارند که به صحبت‌هایشان گوش دهد از گفت و گو با همسرشان خسته نمی‌شوند و این موضوع را به بهترین شیوه ممکن مدیریت می‌کنند.