

گزارش آزمون

FOCCUS

زهرا

خانم:

محسن

آقا:

۲۰۲۲۴

کد مراجع خانم:

۲۰۲۲۳

کد مراجع آقا:



مشخصات زوجین در مشاوره پیش از ازدواج



زهرا
باقری
۰۹۱۷
۲۵
زن
۲۰۲۲۴
۱۴۰۴/۱۲/۰۳

محسن
رزمی
۰۹۱۶
۳۸
مرد
۲۰۲۲۳
۱۴۰۴/۱۲/۰۳

نام:

نام خانوادگی:

تلفن تماس:

سن:

جنس:

کد مراجع:

تاریخ انجام آزمون

×

×

ازدواج قبلی داشته ام

×

×

از ازدواج قبلی بچه دارم

×

×

مذهب متفاوت است

×

×

قبلا هم خانه بودیم

تست مشاوره پیش از ازدواج فوکوس مخفف پنج محور اصلی شامل خانواده، ارتباط باز، حل تعارض، درک متقابل و رضایت است. این تست به منظور بررسی و ارزیابی جنبه‌های مهم زندگی مشترک طراحی شده و به زوجین و مشاوران کمک می‌کند تا نقاط قوت و چالش‌های احتمالی رابطه را شناسایی کنند. با تحلیل نتایج این آزمون، راهکارهای بهبود ارتباط، مدیریت اختلافات و افزایش رضایت در زندگی زناشویی ارائه می‌شود. اعدادی که در گزارش مشاهده می‌شود، درصد توافق زوجین در هر مولفه است که از صفر تا صد متغیر بوده و نشان‌دهنده میزان تفاهم و هماهنگی آن‌هاست.

بعد از ارائه درصد توافق زوجین در هر مولفه به بررسی توافق زوجین در هر آیتم از سوالات پرداخته شده است که سوالات و ایتیم‌هایی که توافق در آن وجود ندارد نیاز به جلسات مشاوره دارد

در این تست درصد توافق به معنی میزان آگاهی و موافقت زوجین در مورد مسائل مهم قبل از ازدواج است و ممکن است با آگاهی و صحبت در مورد مسائلی که تا کنون در مورد آنها صحبت نشده است این درصد کم یا بیشتر شود، لذا این درصد به معنی آمادگی برای ازدواج تلقی محسوب می‌شود. در صورتی که در مورد برخی از گزینه‌ها گزینه نظری ندارم را نیز فرد انتخاب کرده باشد به معنی عدم آگاهی در مورد مسئله بیان شده است



ازمون مشاوره پیش از ازدواج فوکوس دارای هفت دسته اصلی است که هر یک به جنبه‌های مهم و متفاوتی از زندگی مشترک می‌پردازد. این دسته‌ها شامل انطباق، مهارت، مسائل خاص، پیونددهنده‌ها، پایدار کننده رابطه، مسائل کلیدی و دو سر شاغل می‌باشند. هر دسته نیز شامل زیرشاخه‌های متعددی است که در هر بخش توضیحات و تفسیرهای مربوط به موضوعات مرتبط ارائه شده است تا زوجین بتوانند با شناخت دقیق‌تر، آمادگی بهتری برای زندگی مشترک پیدا کنند. در ابتدا توضیحات مربوط به هفت دسته اصلی آورده شده است

انطباق

انطباق یعنی سازگاری و هماهنگی بین دو نفر در جنبه‌های مهم زندگی که باعث می‌شود رابطه‌شان طبیعی، راحت و کم‌تنش باشد. هستند، یعنی آن‌ها در سبک زندگی، اهداف، انتظارات، شخصیت و مسائل روزمره با هم هم‌راستا و «منطبق» وقتی می‌گوییم زوجین هم‌فکرند. انطباق به معنای پیدا کردن نقطه اشتراک‌ها و تطبیق تفاوت‌ها به شکلی است که هر دو طرف احساس رضایت و آرامش داشته باشند و اختلافات باعث ایجاد فاصله و تنش نشود. این هماهنگی، زیربنای یک رابطه موفق و پایدار است و زوج‌ها را قادر می‌سازد با هم همکاری کنند، تصمیم بگیرند و در برابر مشکلات زندگی مشترک متحد بمانند

مهارت

مهارت‌ها به توانایی‌های فردی و مشترک زوجین در برقراری ارتباط موثر، حل مساله و مدیریت چالش‌های زندگی روزمره اشاره دارد. این توانایی‌ها شامل گوش دادن فعال، بیان درست احساسات و نیازها، و مهارت‌های مذاکره و سازش است که به ایجاد تفاهم و کاهش تنش کمک می‌کند. بدون داشتن مهارت‌های لازم، اختلافات کوچک ممکن است به مشکلات جدی تبدیل شوند، اما با توسعه این مهارت‌ها، زوجین می‌توانند رابطه خود را بهبود داده و به رشد و پایداری آن کمک کنند

مسائل خاص

مسائل خاص به شرایط و موقعیت‌های ویژه‌ای اشاره دارد که برخی زوجین ممکن است با آن روبه‌رو شوند، مانند ازدواج‌های مجدد، زوجینی با مذاهب مختلف، زندگی مشترک پیش از ازدواج، یا داشتن فرزند از قبل. این موارد می‌توانند پیچیدگی‌های خاصی به رابطه اضافه کنند و نیازمند درک و مدیریت ویژه‌ای هستند. پرداختن به این مسائل به صورت شفاف و با آگاهی، کمک می‌کند تا این چالش‌ها به فرصت‌هایی برای رشد و تقویت رابطه تبدیل شوند

پیوند دهنده‌ها

پیوند دهنده‌ها عوامل و ارزش‌هایی هستند که زوجین را از نظر عاطفی، فرهنگی و معنوی به هم نزدیک می‌کنند و بنیان مستحکمی برای رابطه ایجاد می‌نمایند. این موارد شامل باورهای دینی، معنویت، ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی مشترک، و فعالیت‌های اجتماعی یا خانوادگی است که باعث افزایش حس تعلق و تعهد بین زوجین می‌شود. پیونددهنده‌ها به عنوان ریشه‌های عمیق رابطه، زوجین را در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی مقاوم‌تر می‌سازند

پایدار کننده‌ها

پایدار کننده‌های رابطه شامل عوامل و ویژگی‌هایی هستند که به حفظ و تقویت دوام ازدواج کمک می‌کنند. این عوامل می‌توانند شامل تعهد عاطفی، آمادگی روانی برای ازدواج، توانایی مدیریت مالی، و همچنین توانایی مقابله با فشارهای زندگی باشند. پایدار کننده‌ها به زوجین کمک می‌کنند تا رابطه خود را در شرایط مختلف زندگی حفظ کرده و از فروپاشی یا سردی احساسات جلوگیری کنند

مسائل کلیدی

مسائل کلیدی شامل موضوعات و نگرانی‌های مهمی است که می‌تواند بر کیفیت و ثبات زندگی مشترک تأثیرگذار باشد، از جمله مواردی مانند ناتوانی در اعتماد کامل به همسر آینده، وجود سابقه مشکلات جدی مثل اعتیاد یا خشونت که هنوز حل نشده‌اند، نگرانی درباره آمادگی واقعی همسر برای تعهد بلندمدت، و مخالفت خانواده همسر با ازدواج. پرداختن به این مسائل و مدیریت آن‌ها به صورت شفاف و مسئولانه، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات بزرگ‌تر در آینده و تقویت پایه‌های رابطه دارد.

زوجین دو سر شاغل

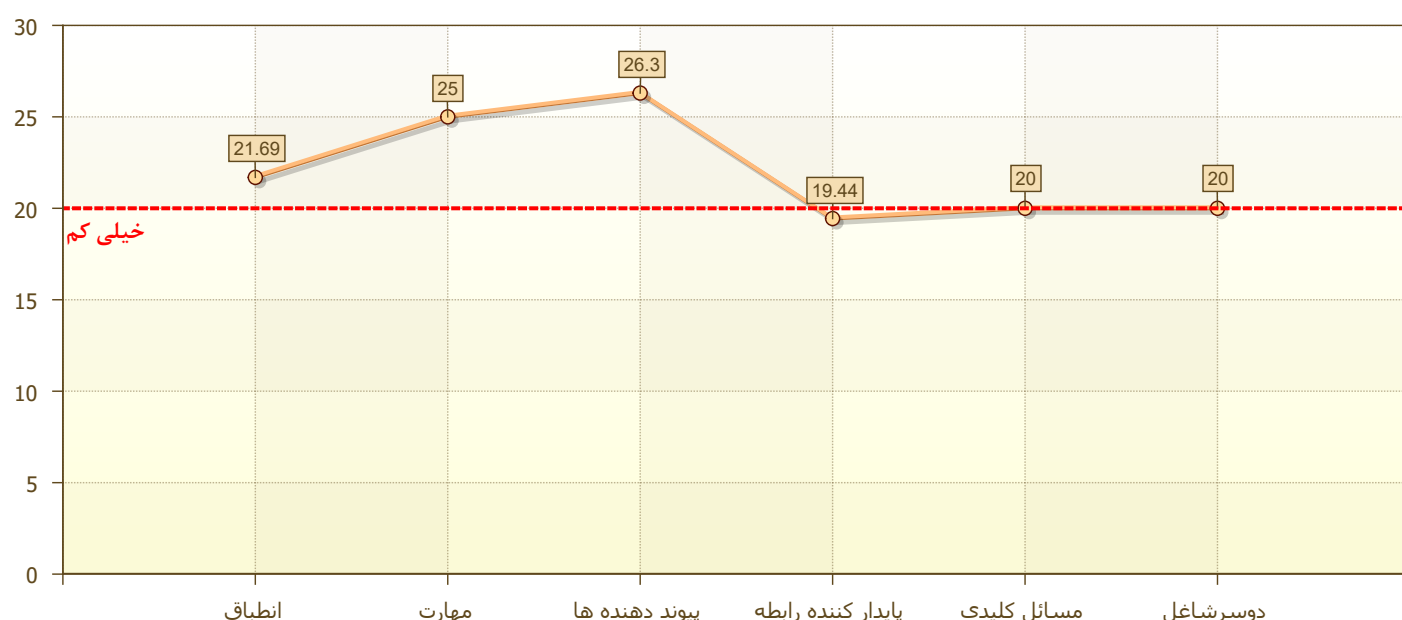
شرایط دو سر شاغل بودن زوجین چالش‌ها و فرصت‌های خاص خود را دارد. در چنین روابطی، هر دو نفر درگیر کار و مسئولیت‌های شغلی هستند که نیاز به مدیریت زمان، تقسیم وظایف خانگی و حفظ تعادل بین زندگی کاری و خانوادگی دارد. موفقیت در این زمینه مستلزم گفت‌وگو، برنامه‌ریزی و همکاری نزدیک است تا هم نیازهای شغلی و هم نیازهای خانوادگی به خوبی تامین شوند و فشارهای اضافی باعث ایجاد تنش نشود.

در ابتدا دقت کنید که هر کدام از شاخص‌های این صفحه دارای زیر شاخص‌هایی است که باز هر کدام از آنها دارای زیر شاخص‌های دیگری است. لذا شاخص‌ها و زیر شاخص‌ها را مطالعه کنید.

در این صفحه شش شاخص اصلی از هفت شاخص اصلی گزارش شده است و شاخص مسائل خاص به دلیل اینکه مربوط به گروه‌های خاص است در صفحات آخر گزارش شده است.

۲۰.۵۵	درصد توافق کل
۲۰.۵۵	درصد کل بدون دوستان
۲۰.۵۳	درصد کل بدون ارزش‌های دینی
۲۰.۵۳	درصد کل بدون دوستان و ارزش‌های دینی

الف	انطباق	۲۱.۶۹
ب	مهارت	۱۵.۸۸
ج	پیوند دهنده‌ها	۲۶.۳
د	پایدار کننده رابطه	۱۹.۴۴
ه	مسائل کلیدی	۲۰
و	دو سر شاغل	۲۰



در ادامه ۵ خرده مقیاس اصلی از شاخص انطباق آورده شده است و در صفحات بعدی ۱۵ زیر شاخص آن ارائه شده است

الف	انطباق	۲۱.۶۹
۱	انتظارات مربوط به سبک زندگی	۳۸.۸۹
۲	علاق و دوستان	۰
۳	انطباق شخصیت	۱۲.۵
۴	مسائل شخصی	۲۳.۷۵
۵	فرهنگ	۳۳.۳۳

دسته انطباق شامل بخش‌های مهمی مانند انتظارات مربوط به سبک زندگی، علاق و دوستان، انطباق شخصیت، مسائل شخصی و فرهنگ است. هر یک از این بخش‌ها نقش کلیدی در ایجاد تفاهم، کاهش تعارض و تقویت ارتباط میان زوجین دارند. در ادامه، هر یک از این موارد به طور جداگانه توضیح داده شده است تا شناخت دقیق‌تری از اهمیت و تأثیر آن‌ها بر زندگی مشترک فراهم شود

انتظارات مربوط به سبک زندگی

این دسته به هماهنگی و تفاهم زوجین درباره جنبه‌های اصلی زندگی روزمره و آینده مشترک اشاره دارد. شامل انتظارات درباره شغل و اهداف حرفه‌ای، نقش‌های هر فرد در خانواده و مدیریت امور خانه است. سازگاری در این زمینه‌ها به کاهش تعارض و افزایش رضایت در زندگی مشترک کمک می‌کند

علاق و دوستان

این بخش به میزان شباهت یا تفاهم زوجین در زمینه روابط اجتماعی، علاق شخصی و دوستی‌ها می‌پردازد. تفاهم در این حوزه، از جمله در کیفیت صمیمیت، انعطاف‌پذیری در برخورد با اختلاف‌ها و نوع ارتباط با دوستان، نقش مهمی در ایجاد حمایت اجتماعی و رضایت عاطفی در رابطه دارد

انطباق شخصیت

این دسته بر سازگاری ویژگی‌های شخصیتی و نحوه تعامل زوجین تمرکز دارد. مواردی مانند دیدگاه‌های ایده‌آل، نحوه حمایت عاطفی و تفاهم در خصوصیات رفتاری در این بخش بررسی می‌شود. هماهنگی در شخصیت‌ها باعث ایجاد تعامل بهتر و افزایش رضایت روانی در زندگی مشترک می‌گردد

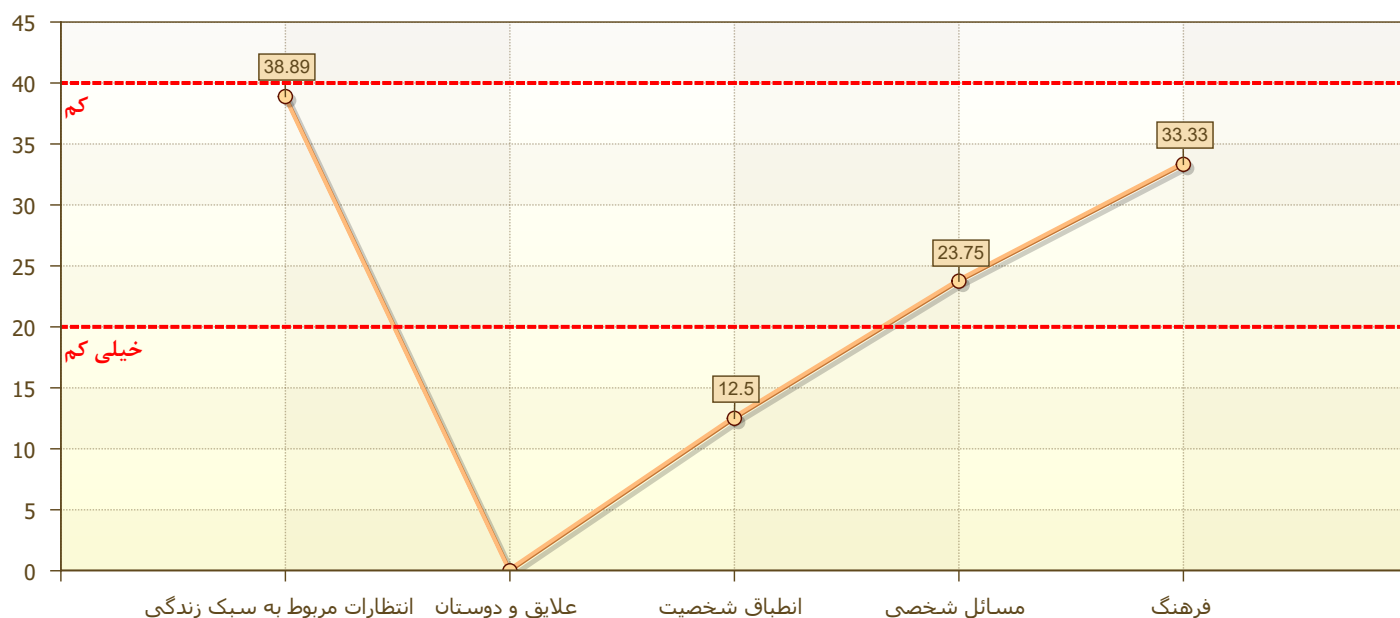
مسائل شخصی

در این دسته، مسائل فردی و چالش‌های روانی که ممکن است بر رابطه تأثیرگذار باشند، مورد بررسی قرار می‌گیرند. نگرانی‌های مربوط به امنیت روانی، وجود مشکلات اعتیاد یا رفتارهای ناسالم، و ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز از جمله موضوعات مهم این بخش هستند که نیازمند توجه و مدیریت مناسب‌اند

فرهنگ

این بخش به تفاوت‌ها یا شباهت‌های فرهنگی و اجتماعی زوجین می‌پردازد. مواردی مانند زبان و گویش، رسوم و آیین‌ها، و تفاوت‌های مرتبط با سن، تحصیلات و ظاهر، از جمله مواردی هستند که در این دسته بررسی می‌شوند. سازگاری فرهنگی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر درک متقابل و رضایت از زندگی مشترک داشته باشد

در ادامه نیمرخ مربوط به ۵ مولفه انطباق زوجین آورده شده است



در ادامه سه مولفه انتظارات مربوط به سبک زندگی از شاخص انطباق پذیری شغلی آورده شده است

در ادامه سه مولفه انتظارات مربوط به سبک زندگی از شاخص انطباق پذیری شغلی آورده شده است

الف ۱-	انتظارات مربوط به سبک زندگی	۳۸.۸۹
۱-۱	شغل و اهداف	۱۶.۶۷
۱-۲	انتظارات نقش	۱۰۰
۱-۳	انتظارات خانه	۰

شغل و اهداف

این شاخص به میزان هماهنگی و توافق زوجین درباره مسیر شغلی و اهداف حرفه‌ای هر یک می‌پردازد. داشتن دیدگاه‌های مشابه یا قابل تطبیق در این زمینه، به برنامه‌ریزی بهتر برای آینده و حمایت متقابل کمک می‌کند و از بروز تعارض‌های ناشی از اختلاف در انتظارات شغلی جلوگیری می‌کند

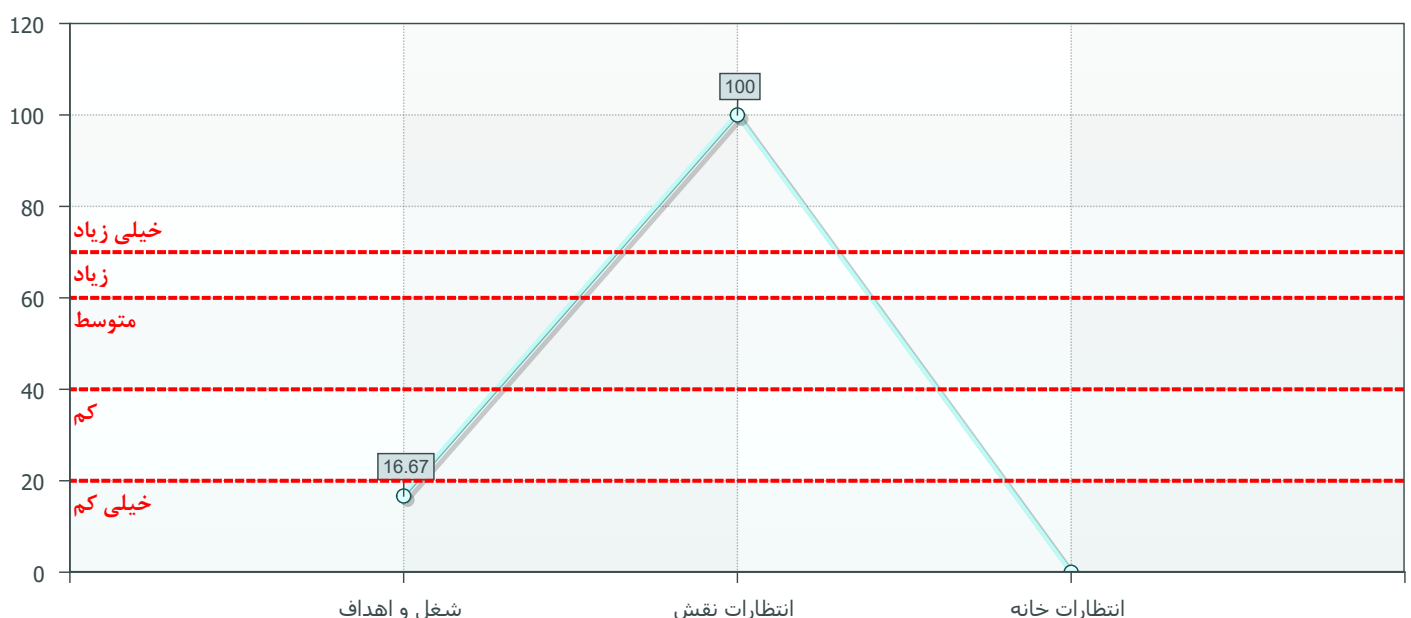
انتظارات نقش

انتظارات نقش به درک و توافق زوجین درباره مسئولیت‌ها و وظایف هر یک در زندگی خانوادگی اشاره دارد. این شامل نحوه تقسیم کارهای خانه، مراقبت از فرزندان، و سایر نقش‌های اجتماعی و خانوادگی است. تفاهم در این زمینه به کاهش تعارض‌ها و ایجاد تعادل در رابطه کمک می‌کند

انتظارات خانه

این بخش به نگرش‌ها و توقعات زوجین درباره نحوه مدیریت امور خانه و زندگی روزمره اختصاص دارد. شامل توافق در مورد نظم، تقسیم وظایف، همکاری در انجام کارهای منزل و حفظ فضای زندگی است که نقش مهمی در ایجاد رضایت و آرامش در زندگی مشترک دارد

در ادامه نیم‌رخ ۳ زیر مولفه مربوط به انتظارات مربوط به سبک زندگی از مولفه اصلی انطباق آورده شده است



در ادامه سه مولفه مربوط به علایق دوستان از شاخص انطباق پذیری آورده شده است

در این صفحه ۳ خرده مقیاس از مولفه علایق و دوستان از شاخص انطباق پذیری آورده شده است

الف ۲-	علایق و دوستان	*
۲-۱	صمیمیت	*
۲-۲	انعطاف پذیری و سازش	*
۲-۳	دوستان	*

صمیمیت

این شاخص به میزان نزدیکی عاطفی، علاقه‌مندی‌های مشترک و کیفیت زمانی که زوجین در کنار یکدیگر یا جداگانه سپری می‌کنند، می‌پردازد. داشتن تعادل میان توجه به رابطه و فعالیت‌های فردی، می‌تواند به ایجاد احساس امنیت، اعتماد و رضایت در زندگی مشترک مک کند. توافق و هماهنگی زوجین در نحوه گذراندن زمان آزاد، ارتباط با دوستان و استفاده از تکنولوژی، از بروز سو تفاهم‌ها و احساس غفلت یا طردشدگی جلوگیری می‌کند و زمینه‌ساز روابطی سالم‌تر و پایدارتر می‌شود

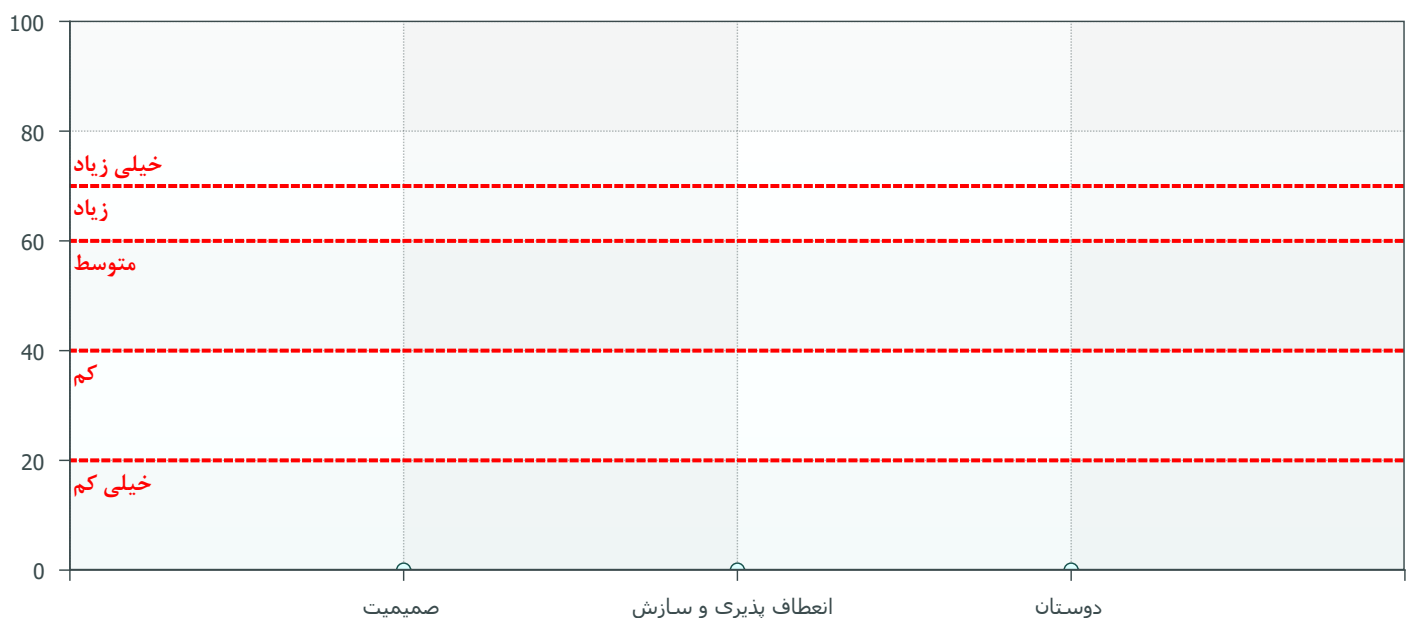
انعطاف پذیری و سازش

این شاخص به میزان توانایی زوجین در تقسیم عادلانه تصمیم‌گیری‌ها، مدیریت زمان مشترک و سازگاری با نیازها و شرایط یکدیگر اشاره دارد. برخورداری از انعطاف‌پذیری در رابطه باعث می‌شود زوجین در برابر تغییرات و چالش‌ها راحت‌تر با هم کنار بیایند و احساس رضایت بیشتری از زندگی مشترک داشته باشند. توافق بر سر نحوه تصمیم‌گیری‌ها و اختصاص زمان کافی برای یکدیگر، از ایجاد تعارض و احساس نادیده‌گرفته‌شدن پیشگیری کرده و زمینه‌ساز رابطه‌ای متعادل، حمایتی و پایدار می‌شود

دوستان

این شاخص به کیفیت و نقش روابط دوستانه در زندگی مشترک زوجین اشاره دارد. داشتن دوستان مشترک و همچنین احساس راحتی در جمع دوستان یکدیگر، می‌تواند به افزایش همبستگی، حمایت اجتماعی و رضایت در زندگی زناشویی کمک کند. هماهنگی ارزش‌ها و سبک زندگی دوستان با باورهای زوجین، از بروز تعارض و فشارهای بیرونی جلوگیری کرده و موجب تقویت احساس امنیت و آرامش در رابطه می‌شود. حضور شبکه‌ای از دوستان حامی، زمینه‌ساز رشد فردی و مشترک زوجین و تقویت پیوند عاطفی میان آن‌ها است

در ادامه نیم‌رخ مربوط به سه مولفه علایق و دوستان از شاخص انطباق پذیری آورده است



در ادامه دو مولفه انطباق شخصیت از شاخص انطباق پذیری آورده شده است

الف-۳	انطباق شخصیت	۱۲.۵
۳-۱	دیدگاه ایده آل	۲۵
۳-۲	حمایت	۰

دو مولفه دیدگاه ایده آل و حمایت تشکیل دهنده انطباق شخصیت و از خرده مقیاس های شاخص انطباق هستند

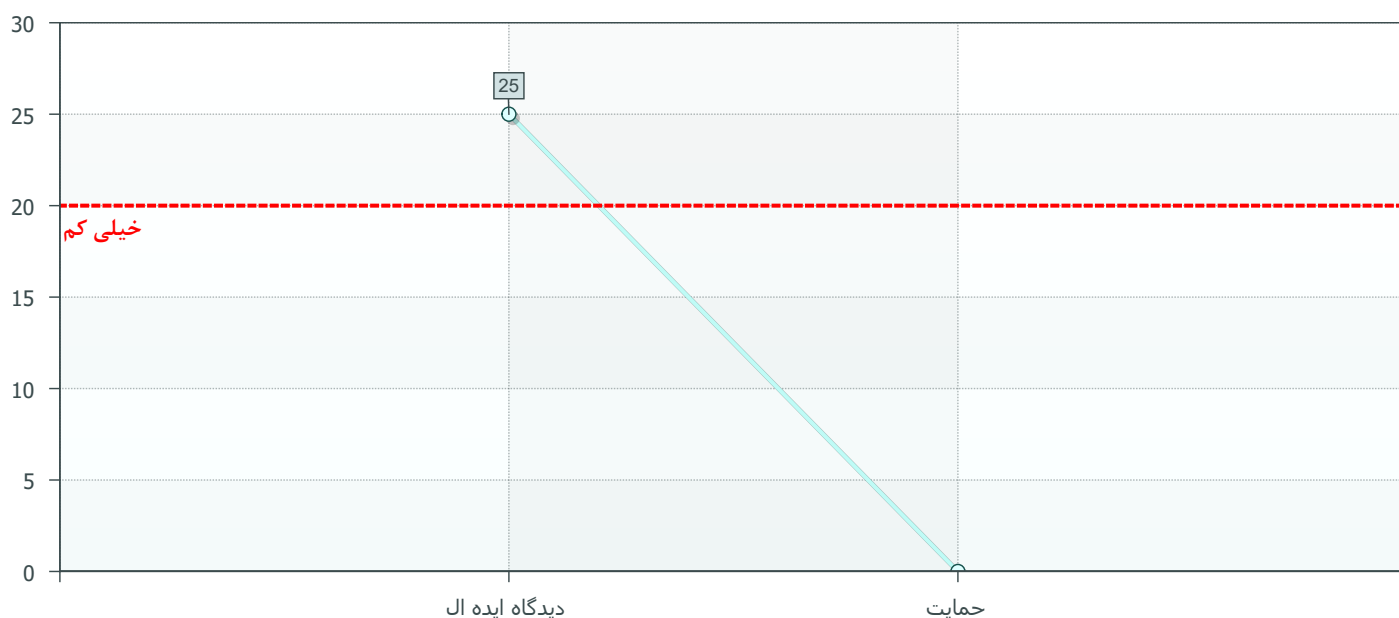
دیدگاه ایده آل

این شاخص به میزان نزدیکی زوجین در داشتن دیدگاه ها و انتظارات آرمانی یا ایده آل درباره زندگی، رابطه و آینده مشترک اشاره دارد. وقتی هر دو طرف نگرش ها و اهداف ایده آلی مشابه یا هماهنگ داشته باشند، بهتر می توانند برای ساختن زندگی دلخواه خود برنامه ریزی کنند و رابطه ای رضایت بخش تر و پایدارتر بسازند

حمایت

حمایت به معنای توانایی زوجین در ارائه پشتیبانی عاطفی، روانی و عملی به یکدیگر در شرایط مختلف است. وجود حمایت متقابل، اعتماد و احساس امنیت را افزایش می دهد و باعث می شود که زوجین بهتر بتوانند با چالش ها و فشارهای زندگی کنار بیایند

در ادامه نیمرخ مولفه های انطباق شخصیت از شاخص انطباق پذیری آورده شده است



در ادامه ۴ مولفه مسائل شخصی از شاخص انطباق آورده شده است

الف-۴	مسائل شخصی	۲۳.۷۵
۴-۱	نگرانی‌های ایمنی، ترس و رفتارهای آسیب‌زا	۲۵
۴-۲	سو مصرف مواد، اعتیاد و رفتارهای ناسالم	۵۰
۴-۳	ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری	۲۰
۴-۴	مشکلات در رابطه و تعامل عاطفی	۰

در این بخش ۴ مولفه مسائل شخصی از شاخص انطباق را مشاهده می‌کنید

نگرانی‌های ایمنی، ترس و رفتارهای آسیب‌زا

این بخش به وجود یا عدم وجود احساس ناامنی، ترس‌های روانی و رفتارهایی اشاره دارد که ممکن است به سلامت رابطه آسیب برسانند. شناسایی این نگرانی‌ها برای پیشگیری و مدیریت مشکلات احتمالی ضروری است

سو مصرف مواد، اعتیاد و رفتارهای ناسالم

این شاخص بر بررسی وجود مشکلاتی مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا سایر رفتارهای ناسالم تمرکز دارد که می‌تواند سلامت روانی و جسمی هر یک از زوجین و همچنین کیفیت رابطه را به شدت تحت تأثیر قرار دهد

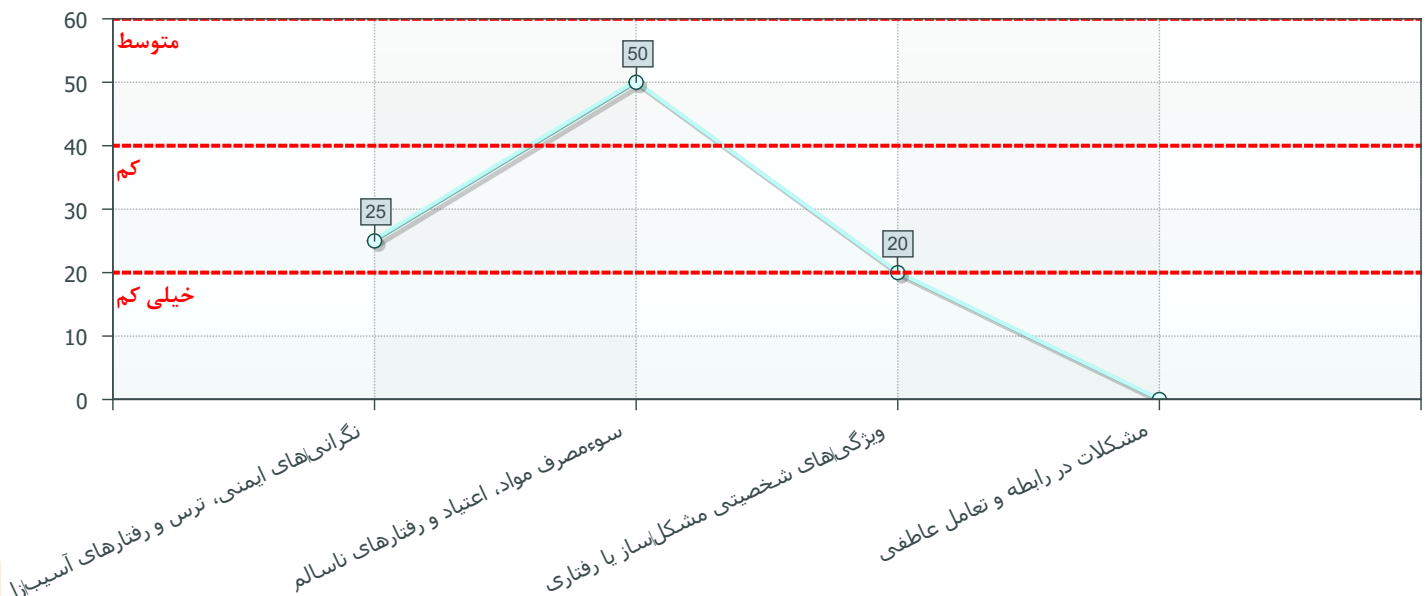
ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری

در این بخش، خصوصیات یا رفتارهای فردی که ممکن است موجب بروز تعارض، تنش یا نارضایتی در رابطه شود، مورد بررسی قرار می‌گیرد. شناخت این ویژگی‌ها به زوجین و مشاوران کمک می‌کند تا راهکارهای مؤثرتری برای مدیریت آن‌ها پیدا کنند

مشکلات در رابطه و تعامل عاطفی

این شاخص به چالش‌ها و مشکلاتی اشاره دارد که در جریان برقراری ارتباط عاطفی و تعامل میان زوجین به وجود می‌آید، مانند سو تفاهم‌ها، عدم ابراز احساسات و یا ضعف در حل تعارضات عاطفی

در ادامه نیم‌رخ ۴ مولفه مسائل شخصی از شاخص انطباق آورده شده است



در این بخش ۳ مولفه فرهنگ از شاخص انطباق آورده شده است

الف ۵-	فرهنگ	۳۳.۳۳
۵-۱	زبان و گویش	۱۰۰
۵-۲	مراسم و آیین‌ها	۰
۵-۳	سن، تحصیلات، ظاهر	۰

در این بخش سه مولفه فرهنگ از شاخص انطباق را مشاهده می‌کنید

زبان و گویش

این بخش به تفاوت‌ها یا تشابهات زبانی و لهجه‌ای بین زوجین اشاره دارد که می‌تواند بر کیفیت ارتباط و درک متقابل تأثیرگذار باشد. هماهنگی در این زمینه به تسهیل ارتباط کمک می‌کند

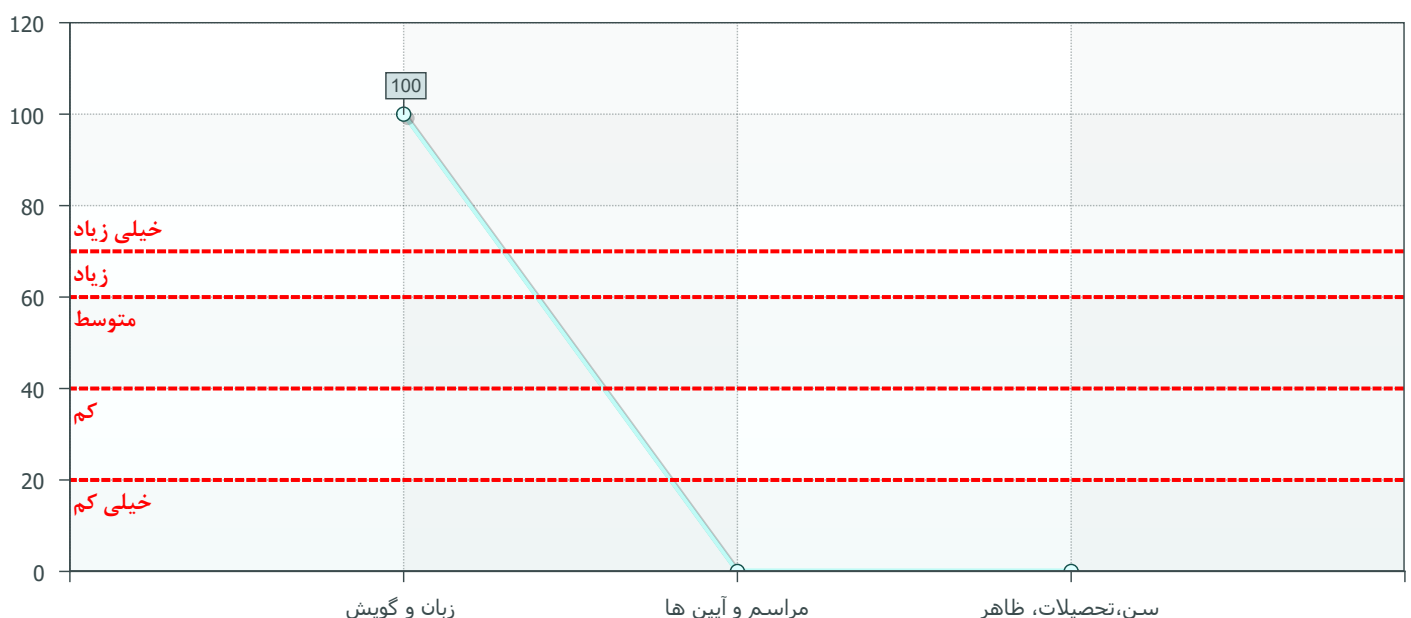
مراسم و آیین‌ها

این شاخص به تفاوت‌ها یا هماهنگی زوجین در مورد سنت‌ها، آیین‌ها و مناسک فرهنگی یا مذهبی می‌پردازد که بخش مهمی از هویت فردی و خانوادگی را تشکیل می‌دهند و می‌توانند بر زندگی مشترک تأثیرگذار باشند

سن، تحصیلات، ظاهر

در این بخش، خصوصیات یا رفتارهای فردی که ممکن است موجب بروز تعارض، تنش یا نارضایتی در رابطه شود، مورد بررسی قرار می‌گیرد. شناخت این ویژگی‌ها به زوجین و مشاوران کمک می‌کند تا راهکارهای مؤثرتری برای مدیریت آن‌ها پیدا کنند

در ادامه نیمرخ ۳ مولفه فرهنگ از شاخص انطباق آورده شده است



در این بخش به معرفی شاخص دوم یعنی ارتباط می پردازیم

در این بخش شاخص دوم یعنی مهارت را که دارای دو مولفه اصلی ارتباط و حل مساله هست را مشاهده می کنید و زیر مولفه های این دو نیز در ادامه آورده شده است

ب	مهارت	۱۵.۸۸
۶	ارتباط	۳۱.۷۵
۷	حل مساله	۰

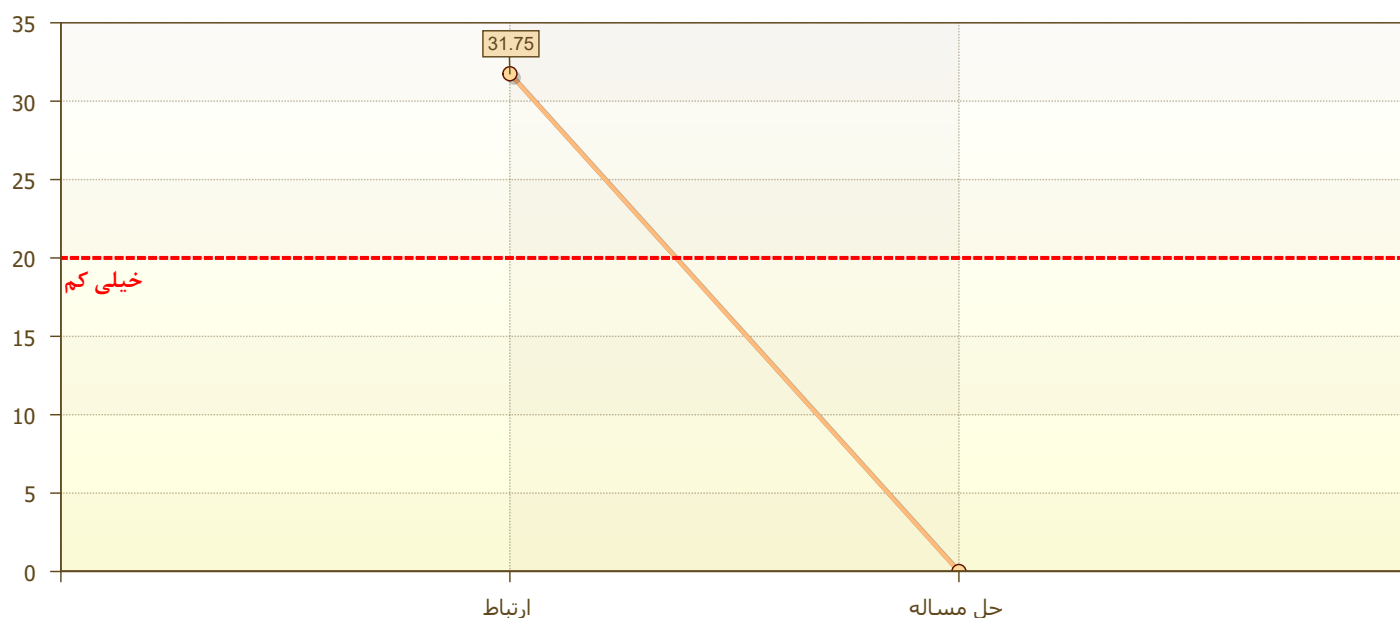
ارتباط

توانایی شنیدن فعال، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها، همراه با مدیریت موانع و اجتناب از سبک های ناسالم ارتباطی مثل سکوت یا وابستگی به تکنولوژی. ارتباط سالم، پایه ی رابطه عاطفی مستحکم و فهم متقابل است

حل مساله

توانایی فردی و مشترک در شناسایی مشکلات، تحلیل آنها و یافتن راه حل های مناسب از طریق همکاری و خودآگاهی. حل مسئله مؤثر به حفظ تعادل، کاهش تنش و رشد فردی و زوجی کمک می کند

در ادامه نیمرخ دو مولفه اصلی شاخص مهارت آورده شده است



در این بخش به بررسی مولفه اول شاخص مهارت می پردازیم

در این بخش سه مولفه ارتباط از شاخص مهارت آورده شده است

ب-۶	ارتباط	۳۱.۷۵
۶-۱	گوش دادن، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها	۲۸.۵۷
۶-۲	موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی	۶۶.۶۷
۶-۳	سبک های ناسالم ارتباطی	۰

گوش دادن، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها

توانایی شنیدن فعال و دقیق پیام های طرف مقابل، فهم صحیح احساسات و نیازهای او، و بیان واضح و صادقانه احساسات و خواسته های خود. این مهارت باعث تقویت ارتباط و افزایش همدلی بین زوجین می شود

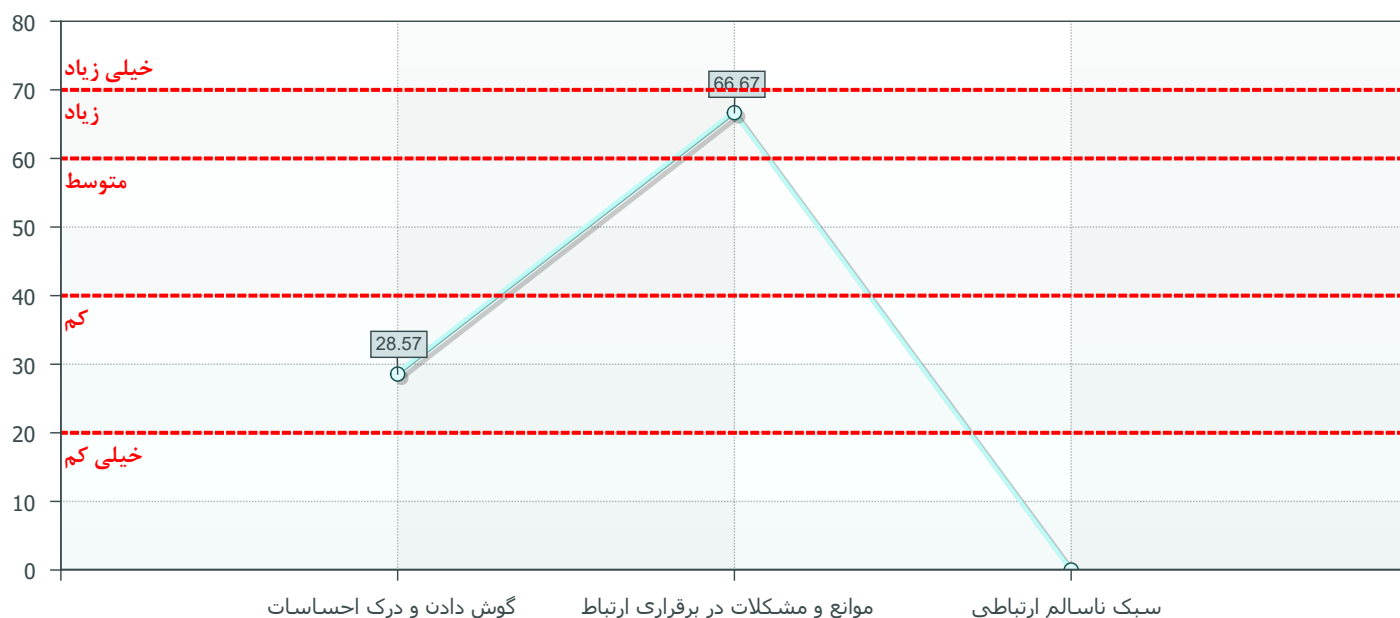
موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی

عوامل یا شرایطی که باعث دشواری در انتقال احساسات و گفتگو بین طرفین می شود، مانند ترس از قضاوت، کم اعتمادی، یا عدم تمایل به بیان احساسات. این موانع می توانند منجر به سو [تفاهم و فاصله عاطفی شوند

سبک های ناسالم ارتباطی

روش های نادرست و ناکارآمد ارتباط که شامل دوری از گفتگو، سکوت های طولانی، یا وابستگی بیش از حد به وسایل ارتباطی دیجیتال است. این سبک ها معمولاً موجب کاهش کیفیت رابطه و افزایش تنش و دوری عاطفی می شوند

در ادامه نیمرخ سه مولفه ارتباط از شاخص مهارت آورده شده است



در ادامه به بررسی مولفه دوم شاخص مهارت یعنی حل مساله پرداختیم

در این بخش دو مولفه حل مساله از شاخص مهارت آورده شده است	•	حل مساله	ب-۷
	•	حل مسأله تعاملی	۷-۱
	•	بینش فردی در حل مسأله	۷-۲

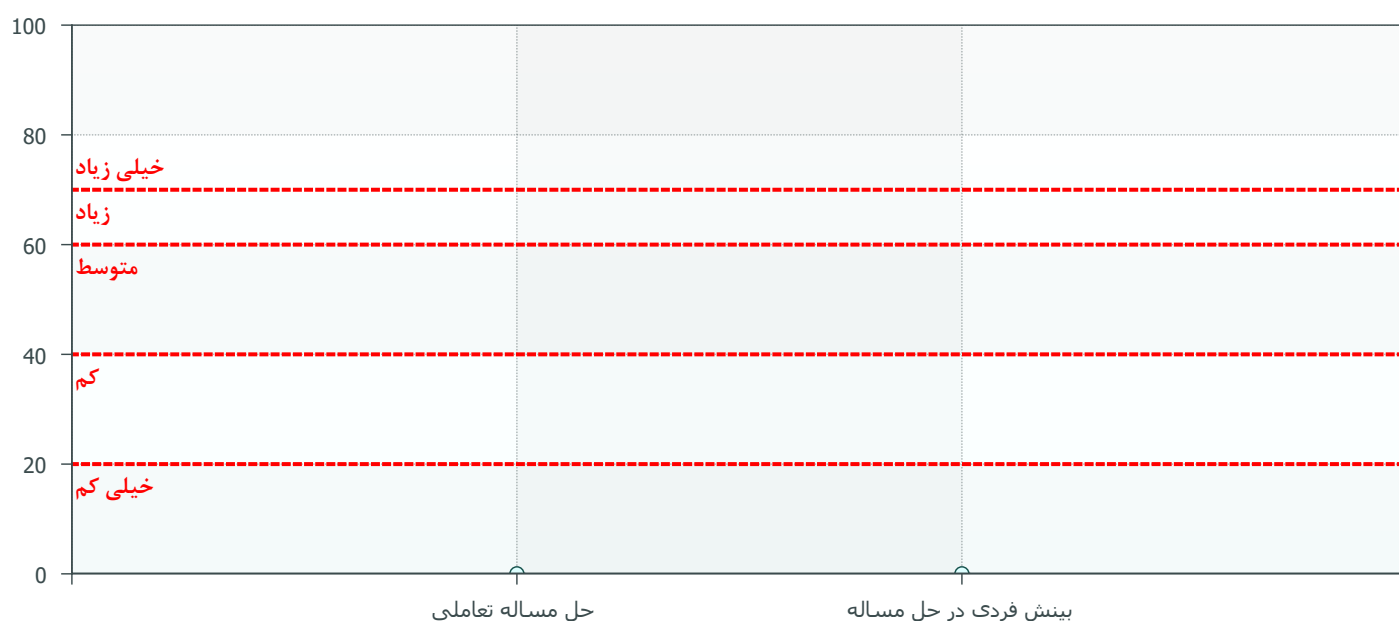
حل مساله تعاملی

این زیرمولفه بیانگر توانایی زوج در همکاری برای شناسایی مشکل، گفتگو و پیدا کردن راه حل مشترک است. حل مسئله تعاملی باعث تقویت همدلی و کاهش تنش می شود. این مهارت برای مدیریت اختلافات روزمره بسیار مهم است

بینش فردی در حل مساله

این بخش مربوط به خودآگاهی فرد نسبت به نقاط قوت و ضعف خود در مواجهه با مسائل است. داشتن بینش شخصی کمک می کند تا فرد نقش موثرتر و متعادل تری در حل مشکل داشته باشد. این خودشناسی باعث رشد فردی و بهبود کیفیت رابطه می شود

در ادامه نیمرخ سه مولفه حل مساله از شاخص مهارت آورده شده است



در ادامه به بررسی شاخص سوم یعنی پیوند دهنده ها پرداختیم

ج	پیوند دهنده ها	۲۶.۳
۸	مذهب، معنویت و ارزش ها	۲۶.۶۶
۹	فرزند پروری	۷.۱۴
۱۰	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۸.۸۹
۱۱	مسائل جنسی	۴۲.۵

شاخص سوم مورد بررسی پیوند دهنده ها است که خود دارای چهار مولفه است و هر کدام از مولفه ها نیز دارای مولفه های ریزتر است که در ادامه توضیحات مربوط به هر کدام آورده شده است

مذهب، معنویت و ارزش ها

شامل باورها و ارزش های دینی فرد و زوج است که پایه ای برای سبک زندگی مشترک محسوب می شود. این دسته شامل عمل دینی مشترک، تربیت دینی فرزندان و مشارکت در فعالیت های اجتماعی-دینی می باشد. سازگاری در این زمینه می تواند باعث ایجاد انسجام و حمایت معنوی در زندگی مشترک شود

فرزند پروری

مربوط به توافق زوجین در مورد داشتن فرزند و نقش ها و ارزش های مرتبط با تربیت آنهاست. همچنین تجارب گذشته زوجین در زمینه والدگری و توانایی هماهنگی نقش والدگری با نقش همسری در این بخش بررسی می شود. انسجام در فرزندپروری نقش مهمی در ثبات خانواده دارد

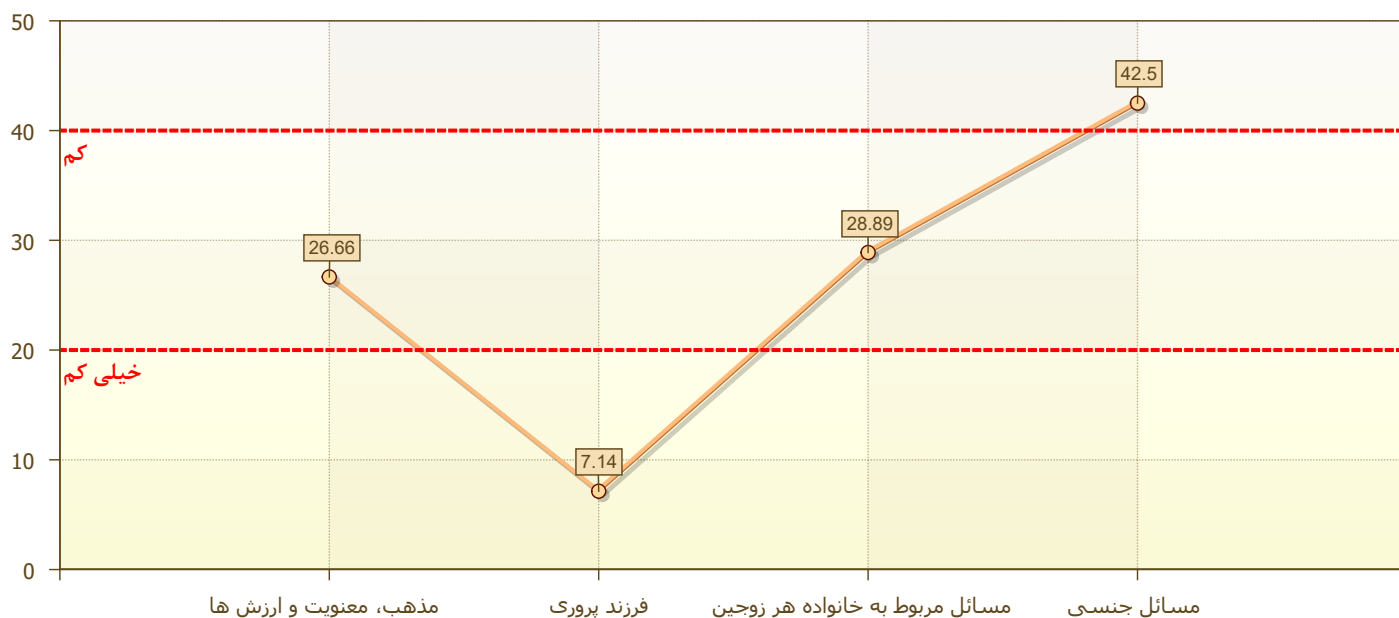
مسائل مربوط به خانواده هر زوجین

این دسته به پذیرش و تأیید خانواده های هر دو طرف، تفاوت ها و تعارض های احتمالی و نگرانی های مرتبط با خانواده ها می پردازد. همچنین نحوه تعامل آگاهانه با خانواده ها و مدیریت مرزها و سنت ها در زندگی مشترک از اهمیت بالایی برخوردار است

مسائل جنسی

شامل سطح صمیمیت جنسی بین زوجین و مشکلات جنسی احتمالی است. رضایت و هماهنگی در این حوزه، بخش مهمی از سلامت و پایداری رابطه زناشویی را تشکیل می دهد

در ادامه نیمرخ چهار مولفه شاخص سوم یعنی پیوند دهنده ها آورده شده است



در این بخش به بررسی مولفه اول شاخص پیوند دهنده ها یعنی مذهب، معنویت و ارزش ها پرداختیم

در این بخش چهار مولفه مربوط به مذهب، معنویت و ارزش ها از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است

ج ۸-	مذهب، معنویت و ارزش ها	۲۶.۶۶
۸-۱	باورها و ارزش های دینی	۳۳.۳۳
۸-۲	عمل دینی مشترک	۳۳.۳۳
۸-۳	آموزش و تربیت دینی فرزندان	۰
۸-۴	فعالیت اجتماعی-دینی	۴۰

باورها و ارزش های دینی

مجموعه اعتقادات و اصول دینی که فرد یا زوج به آن پایبندند و در نگرش و رفتارهایشان تاثیرگذار است. این باورها چارچوب اخلاقی و معنوی زندگی مشترک را شکل می دهد

عمل دینی مشترک

انجام آیین ها و مناسک دینی به صورت مشترک توسط زوجین، مثل نماز، روزه یا شرکت در مراسم مذهبی. این عمل مشترک به تقویت پیوند معنوی و همدلی در زندگی زناشویی کمک می کند

آموزش و تربیت دینی فرزندان

نقش زوجین در انتقال آموزه های دینی به فرزندان و پرورش ارزش های دینی در آنها. این موضوع تأثیر زیادی بر رشد معنوی و اخلاقی نسل آینده دارد.

فعالیت های اجتماعی-دینی

مشارکت زوجین در فعالیت های گروهی، خیریه یا فرهنگی با محوریت دین و معنویت. این فعالیت ها حس تعلق و مسئولیت اجتماعی را تقویت می کند و پیوند خانواده با جامعه را مستحکم تر می سازد

در ادامه نمیرخ چهار مولفه مذهب، معنویت و ارزش ها از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است



در این بخش به بررسی مولفه دوم شاخص پیوند دهنده ها یعنی فرزند پروری پرداختیم

ج ۹-	فرزند پروری	۷.۱۴
۹-۱	توافق در مورد داشتن فرزند	۲۸.۵۷
۹-۲	نقش ها و ارزش ها در تربیت فرزند	*
۹-۳	تجارب گذشته بر آمادگی والدگر	*
۹-۴	انسجام بین نقش والدگری و همسری	*

در این بخش چهار مولفه فرزند پروری از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است

توافق در مورد داشتن فرزند

تصمیم مشترک زوجین درباره تمایل به فرزندآوری، تعداد فرزندان و زمان مناسب برای آن است. این توافق، پایه‌ای مهم برای برنامه‌ریزی زندگی خانوادگی و جلوگیری از اختلافات آینده محسوب می‌شود

نقش ها و ارزش ها در تربیت فرزند

تعریف و درک مسئولیت‌ها، وظایف و باورهای هر یک از والدین درباره شیوه‌های پرورش و آموزش فرزندان است. این هماهنگی باعث ایجاد محیطی سالم برای رشد عاطفی، اخلاقی و اجتماعی کودکان می‌شود

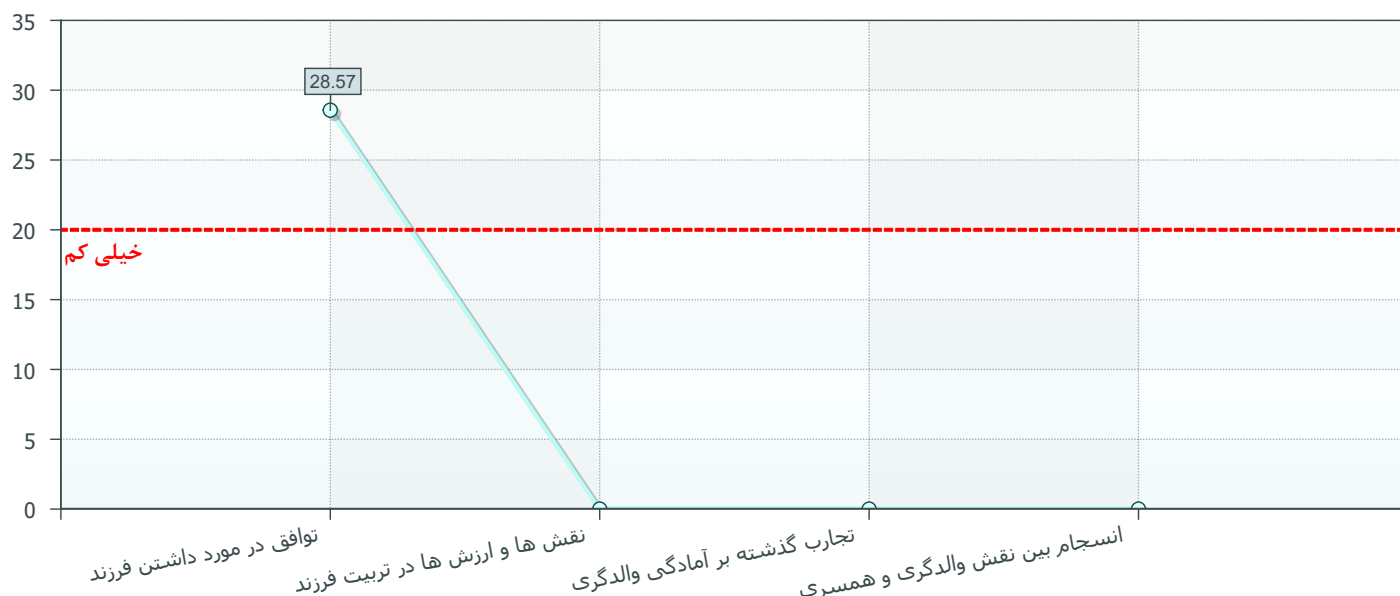
تجارب گذشته بر آمادگی والدگری

تأثیر تجربه‌های قبلی فرد، مانند تربیت خود یا مراقبت از کودکان دیگر، بر میزان آمادگی و اعتماد به نفس او برای ایفای نقش والدین است. این تجربیات می‌توانند به شکل‌گیری روش‌های موثر تربیتی کمک کنند یا موانعی ایجاد نمایند

انسجام بین نقش والدگری و همسری

توانایی مدیریت همزمان وظایف والدگری و حفظ رابطه عاطفی و زناشویی سالم بین زوجین است. این تعادل به پایداری خانواده و سلامت روانی اعضا کمک می‌کند

در ادامه نیم‌رخ چهار مولفه اصلی فرزند پروری آورده شده است



در این بخش به بررسی مولفه سوم مسائل مربوط به خانواده هر زوجین از شاخص پیوند دهنده ها پرداختیم

در این بخش سه مولفه مسائل مربوط به خانواده هر زوجین از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است	ج ۱۰-	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۸.۸۹
	۱۰-۱	پذیرش و تأیید خانواده ها -از دو طرف	۶۶.۶۷
	۱۰-۲	تفاوت ها، تعارض ها یا نگرانی های مرتبط با خانواده ها	۲۰
	۱۰-۳	تعامل آگاهانه با خانواده ها و مدیریت مرزها و سنت ها در ازدواج	۰

پذیرش و تأیید خانواده ها از دو طرف

میزان حمایت، احترام و تأیید خانواده های هر دو طرف نسبت به ازدواج و زندگی مشترک زوجین است. این پذیرش نقش مهمی در کاهش تنش ها و ایجاد فضای صمیمی و مطمئن دارد

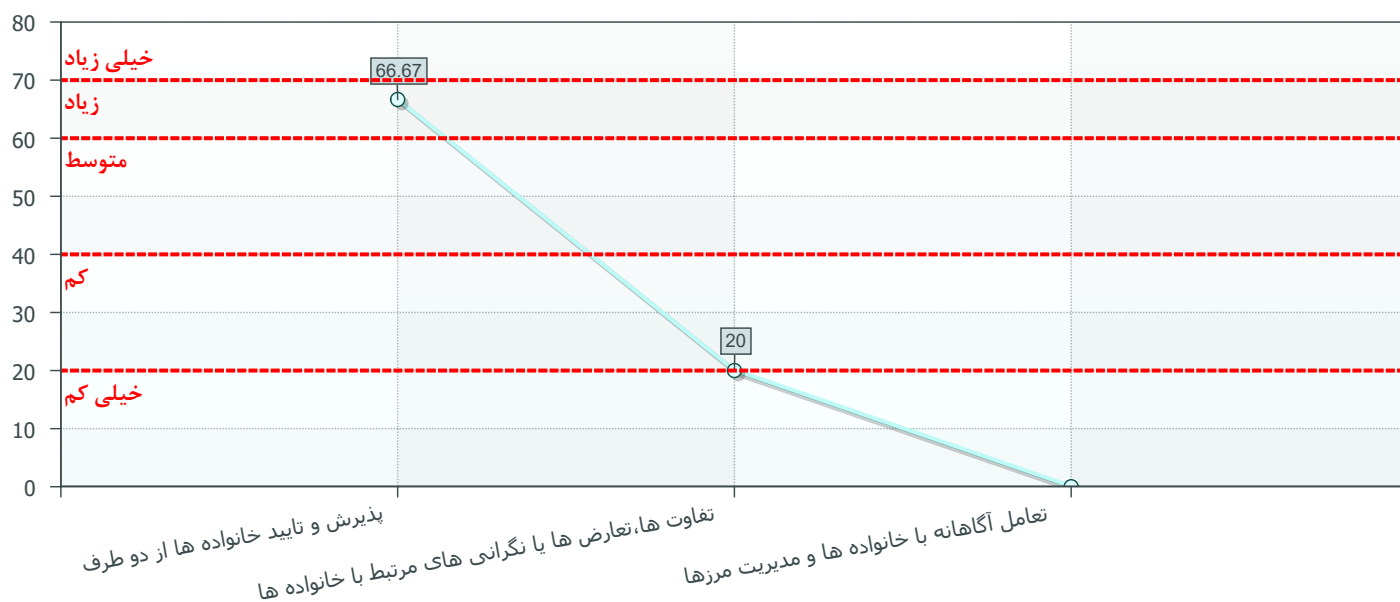
تفاوت ها، تعارض ها یا نگرانی های مرتبط با خانواده ها

اختلافات، نگرانی ها یا تضادهایی که ممکن است بین زوجین و خانواده هایشان بروز کند، مانند اختلاف در سنت ها، انتظارات یا دخالت ها. مدیریت این مسائل برای حفظ آرامش و تعادل زندگی مشترک ضروری است

تعامل آگاهانه با خانواده ها و مدیریت مرزها

توانایی برقراری ارتباط سالم، تعیین حدود منطقی و احترام به فرهنگ و سنت های خانوادگی بدون ایجاد تعارض در زندگی مشترک. این مهارت باعث حفظ استقلال زوجین و جلوگیری از فشارهای بیرونی می شود

در ادامه نیمرخ سه مولفه مسائل مربوط به خانواده زوجین از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است



در این بخش به بررسی مولفه چهارم شاخص پیوند دهنده ها یعنی صمیمیت جنسی پرداختیم

در این بخش دو مولفه مسائل جنسی از شاخص پیوند دهنده ها مورد بررسی قرار گرفته است

ج ۱۱-	مسائل جنسی	۴۲.۵
۱۱-۱	صمیمیت جنسی	۲۵
۱۱-۲	مشکلات جنسی	۶۰

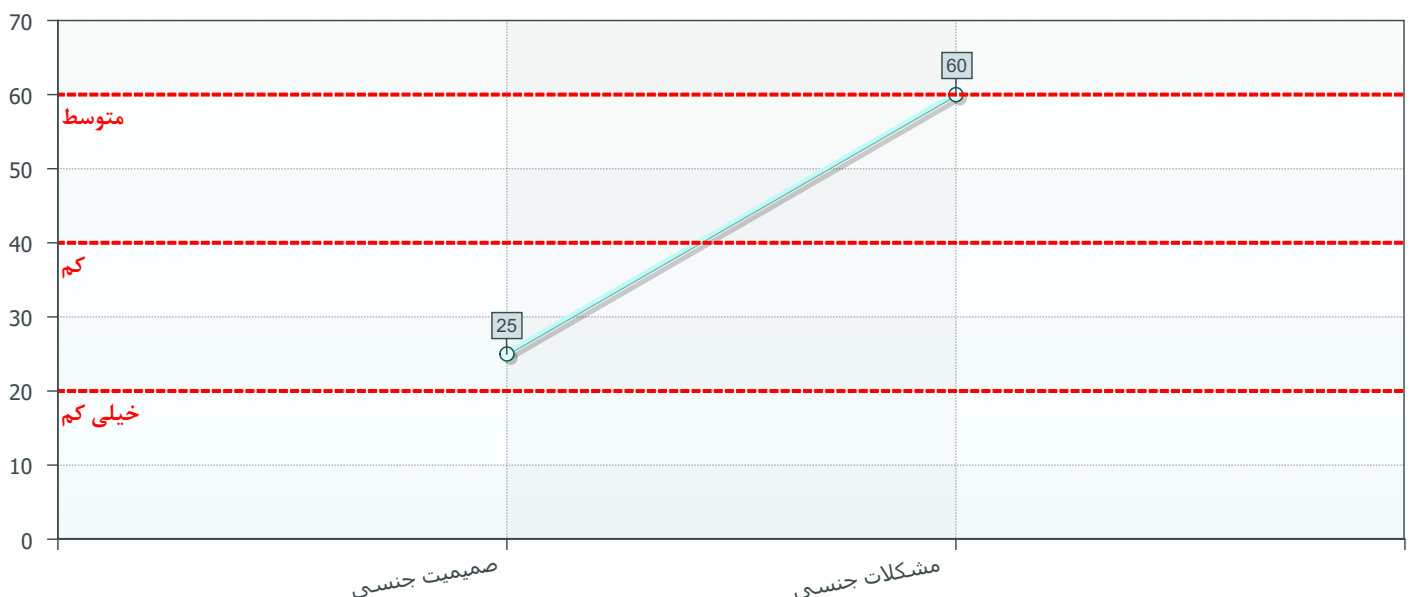
صمیمیت جنسی

میزان نزدیکی، رضایت، و ارتباط عاطفی در روابط جنسی بین زوجین است که تاثیر زیادی بر سلامت روانی و رضایت کلی از زندگی مشترک دارد. صمیمیت جنسی باعث افزایش اعتماد، محبت و آرامش در رابطه می شود

مشکلات جنسی

شامل مسائل مختلفی مانند کاهش میل جنسی، اختلالات عملکرد، نارضایتی و همچنین نگرانی هایی درباره رفتارهای جنسی فرد مقابل، مانند استفاده از پورنوگرافی یا رفتارهای نامطلوب است. این مشکلات می توانند باعث تنش، دوری عاطفی و کاهش کیفیت رابطه شوند و نیازمند گفت و گو و درمان هستند

در ادامه نیمرخ دو مولفه اصلی صمیمیت جنسی از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است



در ادامه به بررسی شاخص چهارم یعنی پایدار کننده رابطه پرداختیم

پایدار کننده رابطه دارای سه مولفه است که دو مولفه آمادگی برای ازدواج و تعهد زیر مولفه ندارد ولی مولفه مسائل مالی دارای دو زیر مولفه است که در ادامه توضیحات مربوط به هر بخش ارائه شده است

د	پایدار کننده رابطه	۱۹.۴۴
۱۲	آمادگی برای ازدواج	۰
۱۳	تعهد	۳۳.۳۳
۱۴	مسائل مالی	۲۵

آمادگی برای ازدواج

حالت روانی، عاطفی و عملی فرد که نشان دهنده توانایی او برای پذیرش مسئولیت‌های زندگی مشترک است. آمادگی شامل شناخت خود، توانایی مدیریت تعارضات، مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری آگاهانه درباره ازدواج می‌شود. این مرحله پایه‌ای است برای ایجاد رابطه پایدار و موفق

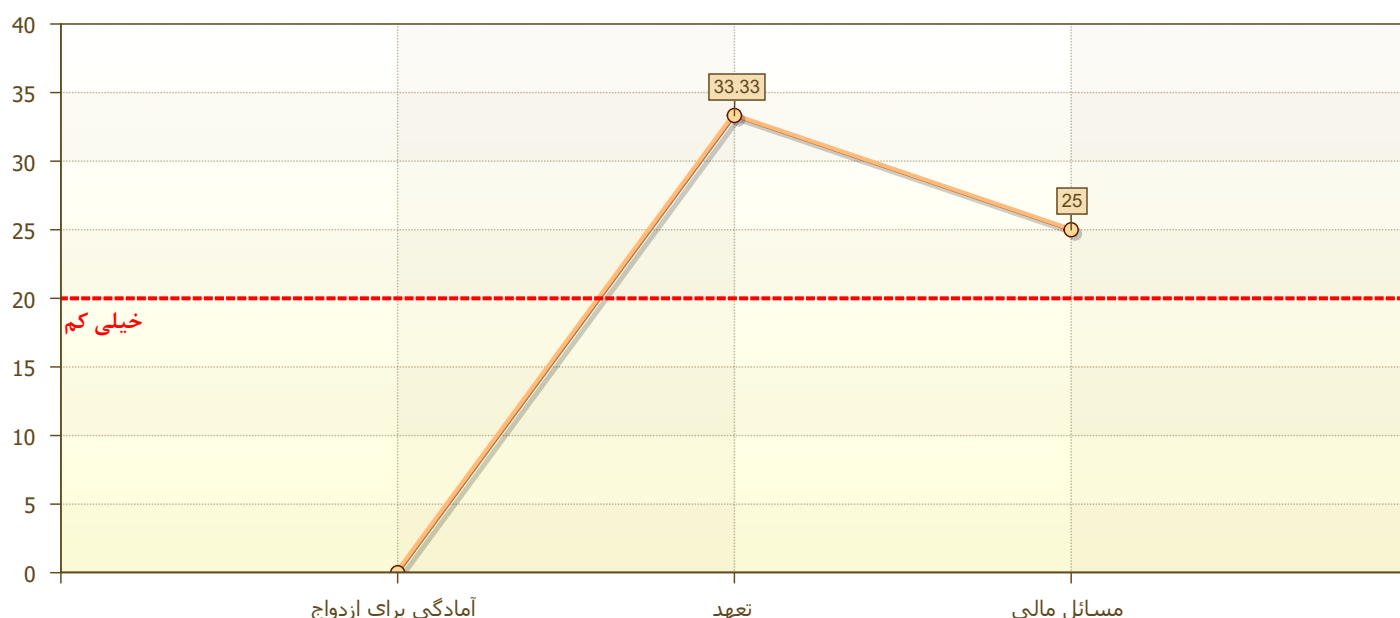
تعهد

پذیرش و تمایل فرد به حفظ و پایبندی به رابطه زناشویی حتی در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها. تعهد شامل احساس مسئولیت، وفاداری و تلاش برای رشد و بهبود زندگی مشترک است که به استحکام رابطه کمک می‌کند

مسائل مالی

شامل مدیریت و برنامه‌ریزی مالی مشترک زوجین برای تنظیم درآمد، هزینه‌ها و پس‌انداز به منظور تأمین نیازهای زندگی است. همچنین توانایی دریافت اعتبار یا کمک‌های مالی در مواقع ضروری و نحوه مدیریت این منابع، نقش مهمی در حفظ تعادل اقتصادی خانواده دارد. هماهنگی و شفافیت در این زمینه، از بروز تنش و اختلافات مالی جلوگیری می‌کند

در ادامه نیمرخ سه مولفه شاخص چهارم یعنی پایدار کننده رابطه آورده شده است



در این بخش مولفه سوم پایدار کننده رابطه یعنی مسائل مالی آورده شده است، دو مولفه دیگر یعنی آمادگی برای ازدواج و تعهد چون زیر مولفه نداشت در صفحه قبلی توضیحات و نمرات آن ارائه شده است

۱۴د-	مسائل مالی	۲۵
۱۴-۱	مدیریت و برنامه ریزی مالی	۰
۱۴-۲	دریافت اعتبار و کمک مالی	۵۰

در این بخش به بررسی مسائل مالی از مولفه های شاخص پایدار کننده رابطه پرداختیم

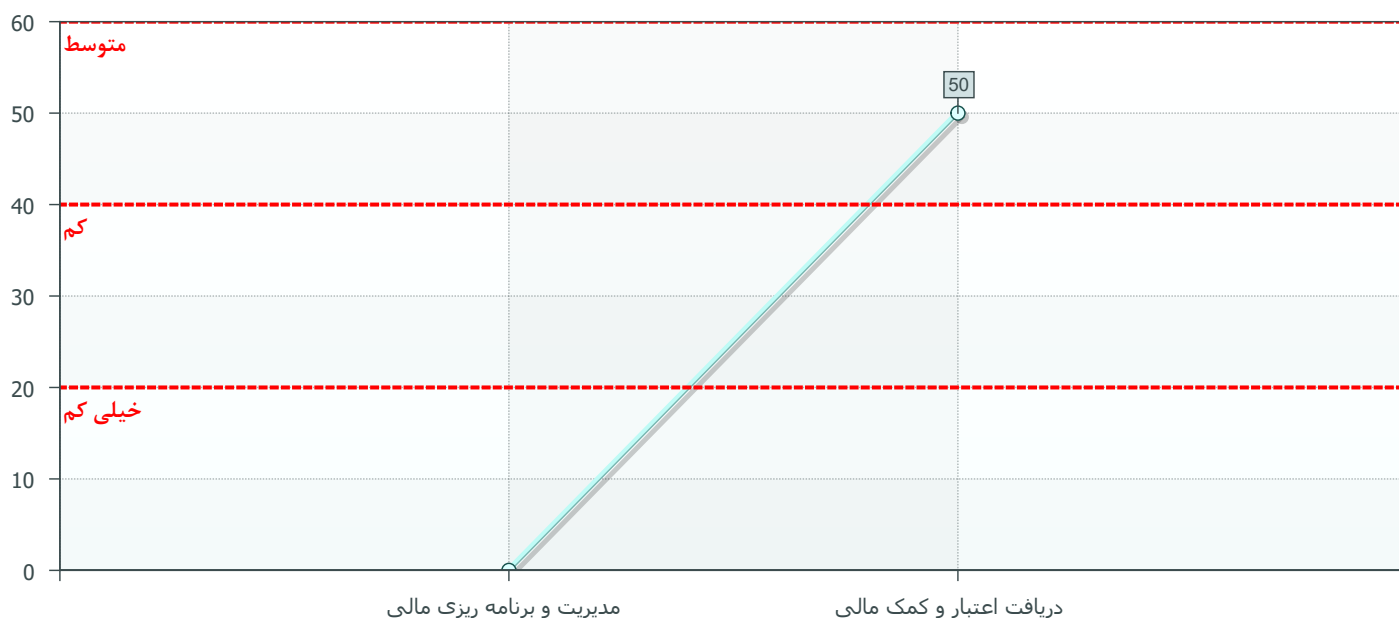
مدیریت و برنامه ریزی مالی

فرایند تنظیم، سازماندهی و کنترل درآمدها، هزینه ها و پس اندازها به صورت مشترک توسط زوجین برای تأمین نیازهای روزمره و اهداف بلندمدت. برنامه ریزی مالی دقیق باعث افزایش امنیت اقتصادی، کاهش استرس و جلوگیری از بدهی های غیرضروری می شود. این مهارت شامل بودجه بندی، تصمیم گیری درباره هزینه ها و مدیریت منابع مالی خانواده است

دریافت اعتبار و کمک مالی

توانایی و آمادگی زوجین برای استفاده مسئولانه از منابع مالی خارجی مانند وام ها، کمک های خانوادگی یا سایر حمایت های مالی در مواقع ضروری. این شاخص شامل نحوه درخواست، مدیریت و بازپرداخت این اعتبارات است که می تواند نقش مهمی در گذر از بحران های مالی و حفظ ثبات زندگی مشترک داشته باشد. تعامل شفاف و توافق در این زمینه، از بروز اختلافات جلوگیری می کند

در ادامه نیمرخ مولفه سوم یعنی مسائل مالی از شاخص پایدار کننده رابطه آورده شده است



در این بخش به بررسی مسائل خاص پرداختیم که دارای ۴ مولفه است و این چهار مولفه زیر مولفه ندارد و توضیحات آن در این بخش ارائه شده است

و	مسائل خاص	
۱۵	ازدواج قبلی	*
۱۶	داشتن فرزند از ازدواج قبلی	*
۱۷	زوجین با دو مذهب	*
۱۸	هم خانه بودن	*

دقت شود که مسائل خاص نمره کل ندارد و درصد توافق آن جداگانه محاسبه می شود. در صورتی که زوجین در هیچ کدام از این گروه ها قرار نمی گیرند این بخش را نادیده بگیرید

ازدواج قبلی

ازدواجی که در آن یکی یا هر دو طرف پس از پایان یا خاتمه ازدواج قبلی، وارد زندگی مشترک جدید می شوند و با چالش های خاص مربوط به تجربه های گذشته روبرو هستند

داشتن فرزند از ازدواج قبلی

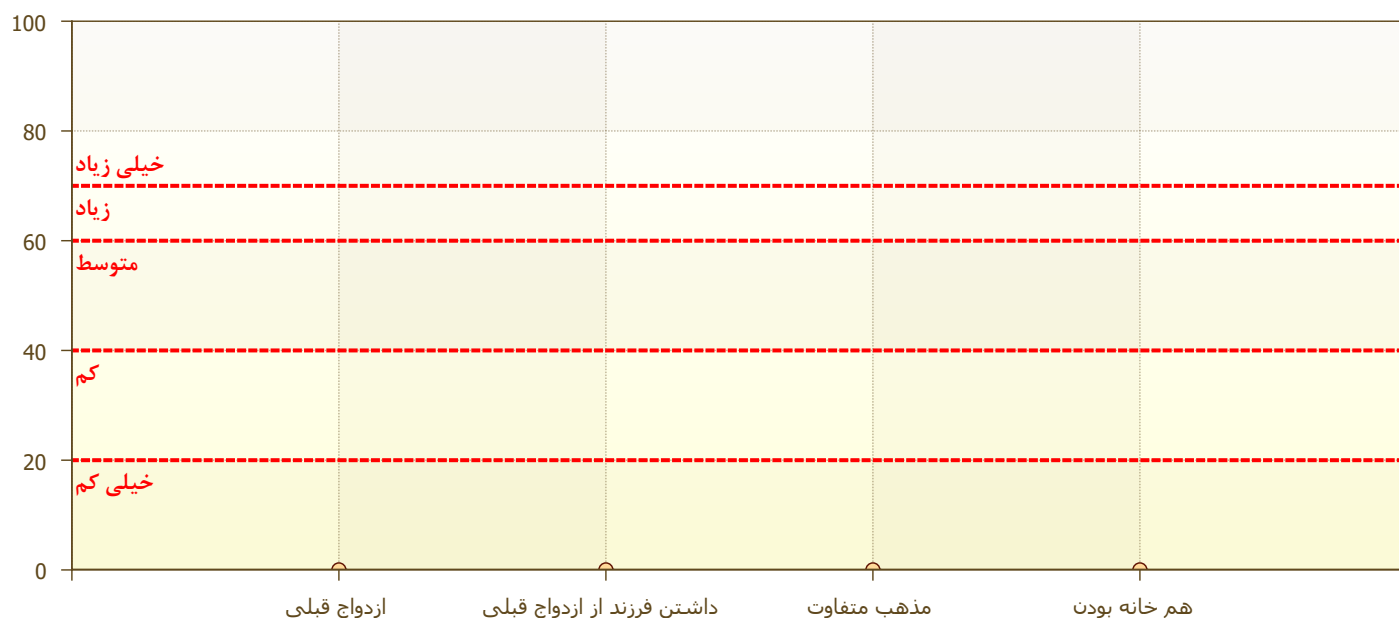
افرادی که پیش از ازدواج فعلی خود، دارای فرزند از رابطه یا ازدواج قبلی هستند و در ازدواج جدید، مسئولیت های مرتبط با فرزند را نیز در نظر می گیرند

زوجین با دو مذهب

زوجینی که هر یک از طرفین به مذهب یا دین متفاوتی تعلق دارند و برای زندگی مشترک نیازمند درک و مدیریت تفاوت های مذهبی و فرهنگی هستند

هم خانه بودن

دو نفر که بدون ازدواج رسمی یا ثبت شده، در یک محل زندگی مشترک می کنند و رابطه ای مبتنی بر توافق و زندگی مشترک دارند



در ادامه هر کدام از ایتام ها ارائه شده و نظر زوجین و توافق نهایی در هر آیتام آورده شده است

معنای علائم در زوجین موافق مخالف بی نظر !
در توافق توافق عدم توافق

۱	معمولاً در کنار همسر آیندهام آرام هستم	×	✓	×
۲	رابطه جنسی ما بخش مهمی از ازدواج آیندهمان خواهد بود	×	✓	×
۳	همسر آیندهام احساسات خود را در مورد داشتن فرزند با من به اشتراک گذاشته است	✓	✓	✓
۴	به عنوان یک زوج، دوستان مشترک داریم	×	✓	×
۵	ما در مورد اینکه چگونه در فعالیتهای مربوط به دین با هم درگیر خواهیم شد صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۶	ما در مورد انتظارات هر کدام از نقش‌مان به عنوان شوهر و همسر صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۷	رفتارها یا عادات خاصی در همسر آیندهام وجود دارد که گاهی مرا آزار می‌دهد	✓	✓	×
۸	همسر آیندهام به من گوش می‌دهد	✓	✓	×
۹	رفتار همسر آیندهام گاهی مرا می‌ترساند	✓	✓	×
۱۰	انتظار دارم که رابطه جنسی ما تحت تاثیر تغییرات نیازها، حالت‌ها و شرایط زندگی مان بهتر شود	×	✓	×
۱۱	همسر آیندهام و من در مورد اهمیت عبادت با هم توافق داریم	✓	✓	✓
۱۲	خانواده‌های ما از نظر اجتماعی و/یا اقتصادی آن قدر متفاوت هستند که ممکن است برای ما مشکلاتی ایجاد کند	×	×	✓
۱۳	ما تصمیم گرفته‌ایم روش طبیعی جلوگیری از بارداری را بررسی کنیم	×	✓	×
۱۴	نگران هستم که روابط گذشته یکی از ما تأثیر منفی بر ازدواج‌مان بگذارد	✓	×	×
۱۵	همسر آیندهام و من در مورد چگونگی تأثیر باورها و ارزش‌های مذهبی‌مان بر تصمیماتی که می‌گیریم صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۱۶	دوستانی داریم که از باورها و سبک زندگی‌ای که برای ما ارزشمند است، حمایت می‌کنند	×	✓	×
۱۷	همسر آیندهام و من در مورد اهداف شغلی آینده صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۱۸	امیدوارم که بعد از ازدواج همسر آیندهام برخی از رفتارهایش را تغییر دهد	×	✓	×
۱۹	اعتیاد همسر آیندهام به مواد مخدر یا مشروبات الکلی نگرانی برای من است	×	✓	×
۲۰	همسر آیندهام و من به زمانی که هر کدام از ما نیاز به تنهایی دارد، احترام می‌گذاریم	×	✓	×
۲۱	من از مسئولیتهایی که هر کدام از ما برای مدیریت خانه پذیرفته‌ایم، راضی هستم	×	✓	×
۲۲	می‌توانم بر همسر آیندهام برای حمایت عاطفی تکیه کنم	×	✓	×
۲۳	ما در مورد اهمیت یک ازدواج مذهبی توافق داریم	✓	×	×
۲۴	خانوادهام، همسر آیندهام را تأیید می‌کند	×	✓	×
۲۵	نگران هستم که همسر آیندهام گاهی پول را به شیوه‌ای که با آن موافق نیستم، خرج کند	✓	✓	×
۲۶	ما در مورد چگونگی حل مشکلات توسط خانواده‌هایمان و اینکه این موضوع چگونه بر حل مشکلات ما تأثیر می‌گذارد، صحبت کرده‌ایم	×	✓	×
۲۷	همسر آیندهام و من در مورد تعهد انجام وظایف ازدواجی‌مان در شرایط مختلف صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۲۸	گاهی از اینکه همسر آیندهام به من آسیب برساند ترسیده‌ام	✓	✓	×
۲۹	همسر آیندهام و من می‌توانیم درباره صمیمیت جنسی‌مان در ازدواج با صداقت صحبت کنیم	✓	✓	✓
۳۰	ممکن است یکی از ما که پول بیشتری درمی‌آورد، منبعی برای بروز اختلاف در رابطه‌مان باشد	✓	×	×
۳۱	نگران هستم که یکی از خانواده‌ها یا هر دوی آنها در نحوه تربیت فرزندان‌مان دخالت کنند	✓	×	×
۳۲	باور دارم که پورنوگرافی به ازدواج آسیب می‌زند	×	✓	×

×	✓	×	همسر آینده‌ام به من کمک می‌کند تا استرس را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت کنم	۳۳
×	✓	×	من زندگی جنسی‌مان را یک موهبت الهی می‌بینم	۳۴
✓	✓	×	همسر آینده‌ام و من در مورد زمان شروع به داشتن فرزند با یکدیگر اختلاف نظر داریم	۳۵
×	×	×	ما در مورد چگونگی آموزش ارزش‌ها و باورهای‌مان به فرزندان‌مان صحبت کرده و توافق کرده‌ایم	۳۶
✓	×	×	نگران هستم که برخی جنبه‌های زندگی‌مان (کار، فرزندان، زندگی اجتماعی، اهداف شخصی) ممکن است بر زندگی مشترک‌مان تسلط یابد	۳۷
×	✓	×	معمولاً به اهدافی که برای خودم تعیین می‌کنم، دست می‌یابم	۳۸
×	×	×	همسر آینده و من در مورد بچه دار شدن یا نشدن به توافق رسیدیم	۳۹
×	✓	×	همسر آینده‌ام فرد خوبی در گوش دادن است	۴۰
×	✓	×	همسر آینده‌ام به جز من علاقه‌ها و فعالیت‌های بسیار کمی دارد	۴۱
✓	✓	×	دوست دارم بعضی از روش‌هایی که برای حل مشکلات با هم داریم را تغییر دهیم	۴۲
×	✓	×	من از خانواده‌ام دیدگاهی سالم در مورد مسائل جنسی دریافت کرده‌ام	۴۳
×	×	×	ما در مورد چگونگی تقسیم مسئولیت‌ها در مدیریت مالی‌مان تصمیم گرفته‌ایم	۴۴
✓	✓	✓	احساس می‌کنم که خانواده همسر آینده‌ام من را کاملاً پذیرفته است	۴۵
×	✓	×	خود را فردی شایسته و با اعتماد به نفس می‌بینم	۴۶
×	✓	×	کسی نسبت به ازدواج‌مان اعتراضی ندارد	۴۷
×	✓	×	من باور دارم که خدا می‌تواند از سختی‌های زندگی، خیر و خوبی به‌وجود آورد و در زندگی زناشویی‌مان از ما حمایت خواهد کرد	۴۸
×	✓	×	در کنار دوستان همسر آینده‌ام احساس راحتی می‌کنم	۴۹
×	×	✓	در برخی مسائل دینی با یکدیگر اختلاف نظر داریم	۵۰
✓	×	×	نگران هستم که من و همسر آینده‌ام دیدگاه‌های مختلفی در مورد اهمیت حیوانات خانگی داشته باشیم	۵۱
×	✓	×	همسر آینده‌ام و من در نیاز به صحبت کردن درباره مسائل یا نگرانی‌ها برای خودمان شبیه هم هستیم	۵۲
×	×	✓	گاهی از عادات نوشیدن همسر آینده‌ام احساس ناراحتی می‌کنم	۵۳
×	✓	×	می‌توانم بر همسر آینده‌ام برای حمایت عاطفی تکیه کنم	۵۴
×	✓	×	در مورد میزان زمانی که همسر آینده‌ام با دوستانش می‌گذراند، احساس راحتی می‌کنم	۵۵
×	×	✓	خانواده آینده‌ام از انتخاب مذهب من ناراحت هستند	۵۶
✓	×	×	نگران هستم که آنچه از زندگی زناشویی دیگر افراد در دوران کودکی‌ام دیده‌ام بر نقش من به عنوان شوهر/همسر به طور منفی تأثیر بگذارد	۵۷
×	✓	×	همسر آینده‌ام معمولاً به دیدگاه من احترام می‌گذارد	۵۸
×	×	✓	استفاده از داروها، از جمله الکل، گاهی باعث می‌شود که همسر آینده‌ام به شیوه‌ای نامناسب رفتار کند	۵۹
×	✓	×	می‌توانم خود را به وضوح به همسر آینده‌ام بیان کنم	۶۰
✓	✓	✓	همسر آینده‌ام و من توافق داریم که موضوعات اختلاف‌نظر باید مورد بحث قرار گیرد	۶۱
×	✓	×	من به صمیمیت جنسی که در ازدواج با همسر آینده‌ام تجربه خواهیم کرد، مشتاق هستم	۶۲
×	✓	×	ما در مورد چگونگی انجام تصمیمات بانکی (حساب‌های مشترک/شخصی) و مالی بین خودمان توافق داریم	۶۳
✓	×	×	با نگرش همسر آینده‌ام نسبت به یکی از خانواده‌ها یا هر دوی آنها احساس ناراحتی می‌کنم	۶۴

۶۵	✗	✓	✗	همسر آینده‌ام وقتی که به او کمک می‌کنم یا برایش کاری انجام می‌دهم، آن را تشخیص داده و قدردانی می‌کند
۶۶	✗	✓	✗	هیچ فشار خارجی برای ازدواج بر ما وجود ندارد
۶۷	✗	✓	✗	داشتن مجموعه‌ای از ارزش‌های مذهبی برای زندگی بسیار برای من مهم است
۶۸	✗	✓	✗	ما توافق داریم که نقش‌مان به عنوان والدین از رابطه‌مان به عنوان شوهر و همسر مهم‌تر نخواهد شد
۶۹	✗	✓	✗	خانواده‌های ما قبول کرده‌اند که ازدواج‌مان از مسئولیت‌ها/تعهدات ما نسبت به خانواده خود مهم‌تر است
۷۰	✓	✓	✗	نگران برخی از تصمیمات مالی که همسر آینده‌ام گرفته است، هستم
۷۱	✓	✗	✗	من می‌توانم پیش‌بینی کنم که تکنولوژی‌هایی مانند تلویزیون، تلفن، اینترنت و بازی‌های ویدئویی بر کیفیت ارتباطات و وقت‌گذرانی‌مان تأثیر بگذارد
۷۲	✓	✗	✗	نگران هستم که سو □ استفاده‌های جسمی و/یا عاطفی از گذشته‌ام بر رابطه‌مان تأثیر بگذارد
۷۳	✗	!	✗	ما در مورد اینکه ازدواج چگونه ممکن است بر عمل مذهبی یکی از ما یا هر دوی ما تأثیر بگذارد، صحبت کرده‌ایم
۷۴	✓	✓	✗	تغییرات خلقی همسر آینده‌ام باعث ایجاد مشکلاتی بین ما می‌شود
۷۵	✓	✗	✗	همسر آینده‌ام و من در مورد داشتن حیوانات خانگی اختلاف نظر داریم
۷۶	✗	✓	✗	ما در مورد اینکه چگونه امور مذهبی (باورها، شیوه‌ها و سبک زندگی) می‌تواند ازدواج‌مان را تقویت کند، صحبت کرده‌ایم
۷۷	✓	✗	✗	همسر آینده‌ام بیشتر تصمیمات مربوط به کارهایی که با هم انجام می‌دهیم را می‌گیرد
۷۸	✗	✓	✗	من اعتقاد دارم برای زندگی بهتر باید از خداوند کمک بگیریم
۷۹	✗	✓	✗	همسر آینده‌ام فراموش کردن و رها کردن آسیب‌های گذشته را دشوار می‌داند
۸۰	✗	✓	✗	ما اهداف و آرزوهایی که برای آینده‌مان داریم، شناسایی کرده‌ایم
۸۱	✓	✓	✗	همسر آینده‌ام اهمیت زیادی به ظاهر می‌دهد
۸۲	✗	!	✗	ما در مورد چگونگی تعادل دادن به شغل‌ها و تربیت فرزندان توافق داریم
۸۳	✗	✗	✓	همسر آینده‌ام اغلب در به اشتراک گذاشتن احساسات شخصی‌اش با من احساس راحتی نمی‌کند یا قادر به انجام آن نیست
۸۴	✗	✗	✓	همسر آینده‌ام همیشه باید برنده باشد
۸۵	✓	✗	✗	نگران انتظارات مربوط به مسائل جنسی در زندگی زناشویی‌مان هستم
۸۶	✓	✗	✗	همسر آینده‌ام زمان زیادی را با تکنولوژی (اینترنت، تلفن، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و غیره) می‌گذراند
۸۷	✗	✗	✗	من به طور منظم نماز می‌خوانم
۸۸	✗	!	✗	ما در مورد تأثیراتی که بچه‌ها بر تصمیم ما برای ازدواج در این زمان دارند، صحبت کرده و توافق کرده‌ایم
۸۹	✗	✗	✗	من باور دارم که یک مسلمان که می‌خواهد در ایران ازدواج کند باید دین خود را به‌طور عملی پیگیری کند
۹۰	✗	✓	✗	ما با تعلیمات دین در مورد اهمیت آموزش به کودکانمان به عنوان مسلمان موافقیم
۹۱	✗	✗	✗	ما با هم توافق داریم که چگونه از نظر مالی از خانواده‌مان حمایت کنیم
۹۲	✗	✗	✗	همسر آینده‌ام با شیوه‌ای که من امور مختلف را مدیریت می‌کنم، راحت است
۹۳	✓	✗	✗	گاهی احساس می‌کنم درخواست یا اعطای بخشش در رابطه ما دشوار است
۹۴	✗	✓	✗	احساس می‌کنم شریک آینده‌ام محبت را به‌طور مناسب و کافی نشان می‌دهد
۹۵	✗	✗	✓	نگران هستم که شریک آینده‌ام تمایلات همجنس‌خواهانه‌ای داشته باشد که می‌تواند بر رابطه زناشویی ما تأثیر بگذارد

۹۶	شریک آینده‌ام گاهی من را تحقیر یا خرد می‌کند	✓	✗	✗
۹۷	شریک آینده من مطالبی یا چیزهایی را در اینترنت به اشتراک می‌گذارد که باعث ناراحتی من می‌شود	✓	✗	✗
۹۸	متوجه هستم که حتی اگر ما یکدیگر را دوست داشته باشیم، باز هم ممکن است درگیری وجود داشته باشد	✗	✓	✗
۹۹	در به اشتراک‌گذاری ایمان و نظراتم درباره دین با شریک آینده‌ام مشکل دارم	✗	✗	✓
۱۰۰	ما در مورد اینکه هر کدام از ما در کودکی چگونه تنبیه می‌شدیم و چگونه این موضوع می‌تواند بر تربیت فرزندانمان تأثیر بگذارد صحبت کرده‌ایم	✗	✗	✗
۱۰۱	من انتظار دارم که تعهد رابطه زناشویی‌مان با گذر زمان و در سال‌های آینده بیشتر شود	✗	✓	✗
۱۰۲	من دوست دارم همسر آینده‌ام نماز بخواند	✓	✓	✓
۱۰۳	من از نحوه ابراز نارضایتی و عصبانیت شریک آینده‌ام راضی هستم	✗	✗	✗
۱۰۴	من کاملاً از شغل یا برنامه‌های حرفه‌ای شریک آینده‌ام حمایت می‌کنم	✗	✓	✗
۱۰۵	نحوه برخورد شریک آینده‌ام با تغییرات برای من مشکل‌ساز است	✗	✓	✓
۱۰۶	شریک آینده‌ام و من در مورد رفتار مناسب در مراسم اجتماعی توافق داریم	✗	✓	✗
۱۰۷	ما در مورد اینکه چگونه امور مذهبی (باورها، شیوه‌ها و سبک زندگی) می‌تواند ازدواج‌مان را تقویت کند، صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۱۰۸	ما بر سر برخی مسائل به‌طور مداوم اختلاف نظر داریم	✗	✓	✓
۱۰۹	شریک آینده‌ام و من در مورد نحوه بودجه‌بندی پول‌مان توافق داریم	✗	✗	✗
۱۱۰	شریک آینده‌ام و من در مورد تعداد فرزندانمان که امیدواریم داشته باشیم صحبت کرده‌ایم	✓	✓	✓
۱۱۱	ما اهداف و آرزوهایی که برای آینده‌مان داریم، شناسایی کرده‌ایم	✓	✓	✓
۱۱۲	نگران هستم که زود ازدواج کنم	✗	✗	✓
۱۱۳	حضور منظم در مراسم مذهبی به‌عنوان یک زوج برای من اهمیت دارد	✗	✗	✗
۱۱۴	ویژگی‌هایی در شریک آینده‌ام وجود دارد که من را نگران می‌کند	✗	✓	✓
۱۱۵	تقاضاهای کاری و دیگر تعهدات گاهی بر زمان اختصاص داده‌شده به فعالیت‌ها و عبادات مذهبی اولویت می‌یابد	✗	✓	✓
۱۱۶	نگران هستم که والدین من یا والدین شریک آینده‌ام ممکن است در رابطه زناشویی ما دخالت کنند	✗	✓	✓
۱۱۷	من نگران علاقه شریک آینده‌ام به فعالیت‌هایی مانند قمار، پورنوگرافی، پرخوری/کم‌خوری و غیره هستم	✗	✗	✓
۱۱۸	ما در مورد استفاده از اعتبار (مثلاً دریافت وام) در مدیریت مالی‌مان توافق داریم	✗	✗	✗
۱۱۹	معمولاً می‌توانیم به توافق برسیم یا راه جدیدی برای حل اختلافات‌مان پیدا کنیم	✗	✓	✗
۱۲۰	من رابطه ایمان با دین را جنبه‌ای مهم در ازدواج‌مان می‌دانم	✗	✓	✗
۱۲۱	شریک آینده‌ام تمایل دارد که سرسخت و/یا غیرقابل انعطاف باشد	✗	✗	✓
۱۲۲	من باور دارم که ازدواج برخی از مشکلات بزرگ زندگی‌ام را حل خواهد کرد	✗	✗	✗
۱۲۳	ما در مورد نحوه مدیریت دارایی‌ها و بدهی‌هایی که هر کدام از ما به این ازدواج می‌آوریم، توافق داریم	✗	✓	✗
۱۲۴	نگران هستم که نتوانیم زمان کافی برای یکدیگر بگذاریم	✗	✗	✓
۱۲۵	ما در مورد فعالیت‌ها و شیوه‌هایی که رشد دینی‌مان را به‌عنوان یک زوج تقویت می‌کند، توافق داریم	✓	✓	✓
۱۲۶	نگران هستم که شریک آینده‌ام بیش از حد در کار/شغل مشغول شود	✗	✗	✓

۱۲۷	گاهی حس شوخ طبعی شریک آینده‌ام باعث بروز مشکلات می‌شود	✓	✗	✗
۱۲۸	گاهی نگران تعاملات شریک آینده‌ام با افراد از جنس مخالف، چه به‌طور حضوری و چه از طریق رسانه‌های اجتماعی، هستم	✗	✗	✓
۱۲۹	من نگره داشتن آرامش را با هر قیمتی از طریق اجتناب از بحث و درگیری ارزشمند می‌دانم	✗	✓	✗
۱۳۰	نگران هستم که تجربیات جنسی گذشته هر کدام از ما تأثیر منفی بر رابطه زناشویی‌مان بگذارد	✓	✗	✗
۱۳۱	از برنامه‌ریزی‌مان برای امنیت مالی آینده (مثل بیمه، پس‌انداز، سرمایه‌گذاری‌ها، وصیت‌نامه‌ها و غیره) راضی هستم	✗	✗	✗
۱۳۲	گاهی احساس می‌کنم که شاید این شخص مناسب برای ازدواج من نباشد	✗	✓	✓
۱۳۳	ما منابع، خانواده و دوستانی را می‌شناسیم که می‌توانیم برای حمایت دینی و مذهبی و/یا احساسی برای زندگی نوع ازدواجی که ارزش قائل هستیم، به آن‌ها مراجعه کنیم	✓	✓	✓
۱۳۴	نگران هستم که شریک آینده‌ام به تماشای پورنوگرافی بپردازد	✓	✗	✗
۱۳۵	من نگرانم که همسر آینده‌ام و من، ایمان (مذهب) خود را به‌عنوان یک خانواده پیاده نکنیم	✗	✗	✓
۱۳۶	شریک آینده‌ام به نظر می‌رسد که نسبت به احساسات دیگران بی‌توجه است	✗	✗	✓
۱۳۷	شریک آینده‌ام زمانی که من به افراد از جنس مخالف توجه کنم یا به آن‌ها نگاه کنم، حسادت نمی‌کند	✗	✗	✗
۱۳۸	من و همسر آینده‌ام در مورد رابطه‌ی مسائل جنسی و صمیمت (عاطفی) توافق داریم	✓	✓	✓
۱۳۹	ما در مورد نقش‌های تربیت فرزند که هر کدام از ما در پرورش فرزندان خواهیم داشت صحبت کرده‌ایم	✗	!	✗
۱۴۰	من برای تغییرات سبک زندگی که با ازدواج همراه است آماده هستم	✗	✓	✗
۱۴۱	شریک آینده‌ام و من هر دو متعهد به وفاداری کامل در ازدواج‌مان هستیم	✓	✓	✓
۱۴۲	من نگرانی‌هایی در مورد نحوه حل مشکلات شخصی شریک آینده‌ام دارم	✗	✓	✓
۱۴۳	ما در مورد اینکه هر کدام از ما کدام سنت‌ها و آداب خانواده‌مان را به این ازدواج خواهیم آورد صحبت کرده‌ایم	✗	✓	✗
۱۴۴	مسائلی وجود دارد که شریک آینده‌ام نمی‌خواهد با من در مورد آن‌ها صحبت کند	✓	✗	✗
۱۴۵	شریک آینده‌ام اغلب به نظر ناراضی می‌رسد	✗	✓	✓
۱۴۶	گاهی احساس می‌کنم که شریک آینده‌ام کاملاً با من صادق نیست	✗	✗	✓
۱۴۷	ما در مورد اینکه چطور باروری و والد بودن (پدر یا مادر شدن) مسئول می‌تواند بر رابطه جنسی‌مان تأثیر بگذارد صحبت کرده‌ایم	✗	!	✗
۱۴۸	اگر من و شریک آینده‌ام نتوانیم فرزند دار شویم، می‌توانم این موضوع را بپذیرم	✗	✗	✗
۱۴۹	ما در مورد اهمیت حمایت مالی از مراکز خیریه، همچنین با اختصاص زمان‌مان، توافق داریم	✗	!	✗
۱۵۰	من شک دارم که تعهد من به این ازدواج به اندازه کافی قوی باشد که یک عمر دوام بیاورد	✗	✗	✓
۱۵۱	گاهی نگران سکوتی هستم که از طرف شریک آینده‌ام دریافت می‌کنم	✗	✓	✓

سوالات ۱۵۲ الی ۱۵۹ مخصوص کسانی است که مذهب متفاوت دارند

۱۵۲	نگران هستم که مشارکت شریک آینده‌ام در دین (یا مذهب) مشکلاتی بین ما ایجاد کند	✗	!	!
۱۵۳	من باور دارم که جنبه‌هایی از ایمان من می‌تواند رابطه زناشویی‌مان را تقویت کند	✗	!	!
۱۵۴	با قول‌هایی که همسر من (با دین و یا مذهب دیگر) من داده برای ادامه مذهب او و انتقال آن به فرزندان‌مان، راحت نیستم	✗	!	!
۱۵۵	نگران هستم که مجبور شوم برای جلوگیری از درگیری میان‌مان، از آداب و سنت‌های دینی خود دست بکشم	✗	!	!
۱۵۶	ما در مورد نحوه حضور در مراسم مذهبی، آداب و سنت‌های دینی و آمادگی‌های دینی برای فرزندان‌مان صحبت کرده‌ایم	✗	!	!
۱۵۷	گاهی احساس می‌کنم که چون نمی‌توانیم ایمان/مذهب را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم، نارضی هستم	✗	!	!
۱۵۸	ما در مورد راه‌های مقابله سازنده با هرگونه درگیری در مورد دین در رابطه‌مان صحبت کرده‌ایم	✗	!	!
۱۵۹	احساس می‌کنم که ما در مورد اهمیت پیدا کردن راه‌هایی برای عبادت مشترک با یکدیگر توافق نداریم	✗	!	!

سوالات ۱۶۰ الی ۱۶۴ مخصوص کسانی است که قبلاً ازدواج کرده اند

۱۶۰	نگرانم که همسر قبلی یا خاطرات همسر قبلی مشکلاتی برای ازدواج ما ایجاد کند	✗	!	!
۱۶۱	رابطه جنسی همسر آینده‌ام در ازدواج قبلی‌اش برایم نگران‌کننده است	✗	!	!
۱۶۲	ما توافق کرده‌ایم که هر کدام چه اثاثیه و دارایی‌هایی را به خانه‌مان می‌آوریم	✗	!	!
۱۶۳	گزینه شروع زندگی مشترک در خانه یا محله‌ای که برای هر دوی ما جدید باشد را مورد بحث قرار داده‌ایم	✗	!	!
۱۶۴	احساساتم درباره نفقه و مسئولیت‌های مربوط به ازدواج قبلی را با همسر آینده‌ام در میان گذاشته‌ام	✗	!	!

سوالات ۱۶۵ الی ۱۷۸ مخصوص زوجینی است که قبلاً هم خانه بوده اند

۱۶۵	من و همسر آینده‌ام درباره تفاوت بین تعهدی که اکنون می‌خواهیم بدهیم و تعهدی که هنگام تصمیم به زندگی مشترک گرفتیم، توافق داریم	✗	!	!
۱۶۶	چون با هم زندگی می‌کنیم، انتظارات یکی یا هر دو خانواده‌مان روی تصمیم ما برای ازدواج تاثیر گذاشته است	✗	!	!
۱۶۷	هیچ‌کدام از ما در حال حاضر نسبت به ازدواج مردد نیستیم	✗	!	!
۱۶۸	نگرانم که همسر آینده‌ام تعهد لازم برای ازدواجی سالم و مادام‌العمر را نشان ندهد	✗	!	!
۱۶۹	از رشد رابطه‌مان در مدتی که با هم زندگی کرده‌ایم، راضی هستم	✗	!	!
۱۷۰	اغلب اختلافات ما درباره این است که چه کسی کنترل رابطه‌مان را داشته باشد	✗	!	!
۱۷۱	درباره نحوه مدیریت پول پس از ازدواج صحبت کرده‌ایم و توافق داریم	✗	!	!
۱۷۲	نگرانم که رابطه جنسی ما عمدتاً چیزی است که ما را کنار هم نگه داشته است	✗	!	!
۱۷۳	من و همسر آینده‌ام درباره تغییرات مورد انتظار در رابطه‌مان پس از ازدواج توافق داریم	✗	!	!
۱۷۴	تفاوت‌های دینی و ارزشی مانع نزدیک‌تر شدن ما به اندازه‌ای که دوست داریم شده است	✗	!	!
۱۷۵	دلیل مخالفت مذهب را با زندگی مشترک قبل از ازدواج می‌فهمم	✗	!	!
۱۷۶	اگر احساس می‌کنم همسر آینده‌ام در رابطه جنسی ما از من سو استفاده می‌کند و من را به عنوان یک شی می‌بیند	✗	!	!
۱۷۷	نگرانم که همسر آینده‌ام انتظار دارد ازدواج ما بدون مشکلات باشد	✗	!	!
۱۷۸	من و همسر آینده‌ام درباره آنچه یک رابطه سالم در ازدواج باید باشد صحبت کرده‌ایم	✗	!	!

سوالات ۱۷۹ الی ۱۸۶ مخصوص زوجینی است که از ازدواج قبلی بچه نیز دارند

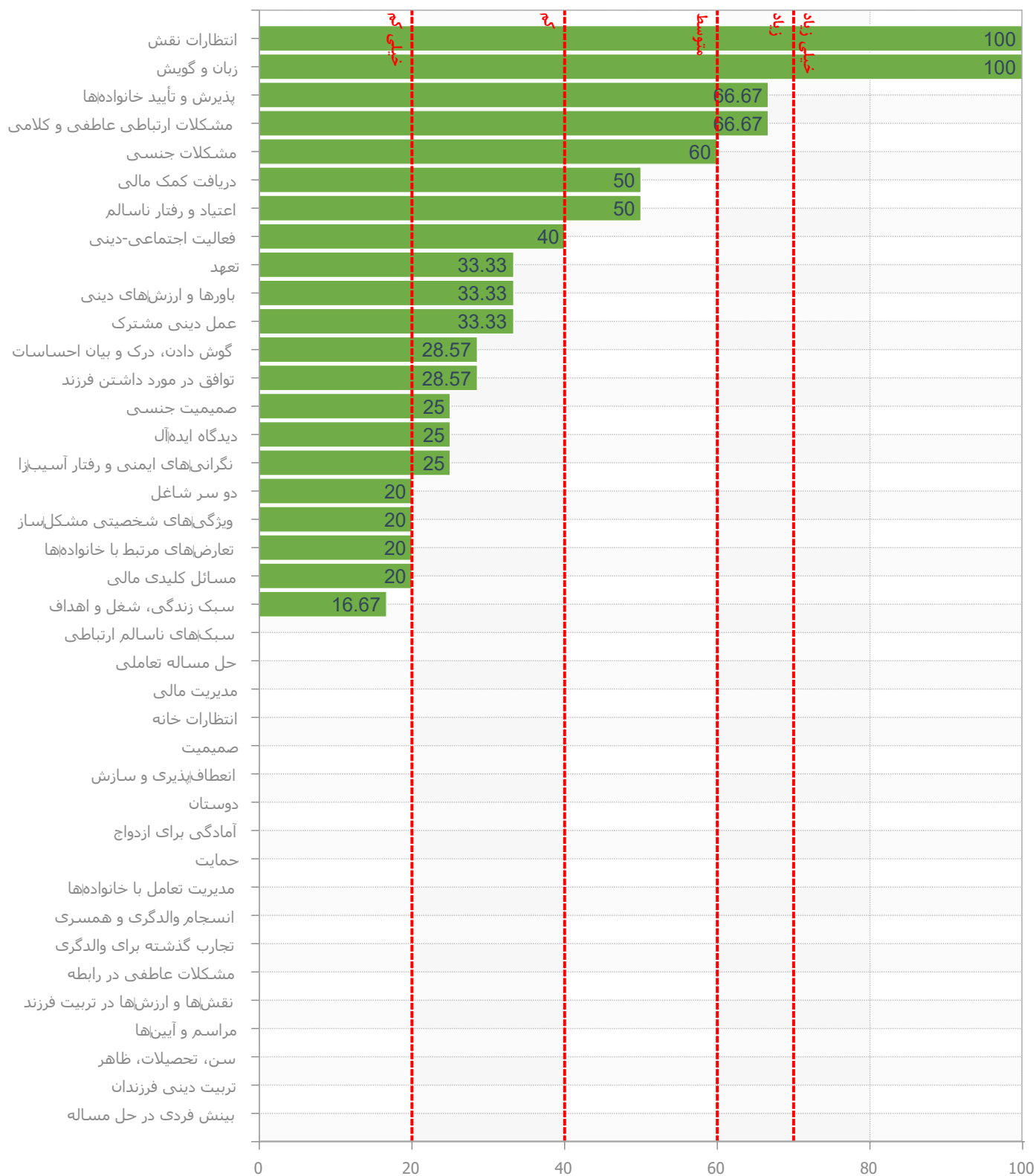
!	!	×	نگران نیستیم چون یکی یا هر دوی ما قبلاً فرزند داریم	۱۷۹
!	!	×	از این که همسر آینده‌ام فرزندانم را تربیت کند، راحت هستم	۱۸۰
!	!	×	فرزندانم حتی بعد از ازدواج همیشه اولویت اول من خواهند بود	۱۸۱
!	!	×	درباره برخی تغییراتی که این ازدواج در زندگی فرزندانمان ایجاد می‌کند، با آنها صحبت کرده‌ایم	۱۸۲
!	!	×	احساساتم درباره رابطه ادامه‌دار همسر آینده‌ام با فرزندانم را با او در میان گذاشته‌ام	۱۸۳
!	!	×	در حال حاضر بارداری بخشی از زندگی ما است	۱۸۴
!	!	×	نگرانم که درباره نحوه تربیت فرزندان از رابطه قبلی به توافق نرسیم	۱۸۵
!	!	×	درباره نحوه کنترل استفاده فرزندانمان از تکنولوژی (تلفن، اینترنت، تلویزیون و غیره) صحبت کرده‌ایم و توافق داریم	۱۸۶

ادامه سوالات عمومی - مخصوص همه

×	✓	×	من نسبت به برخی از مشکلات خانواده همسرم (اعتیاد، سابقه زندانی، بیماری) نگرانم	۱۸۷
✓	✓	✓	ما در مورد نحوه پوشش لباس در اجتماع اتفاق نظر داریم	۱۸۸
✓	×	×	نگرانم که بعد از ازدواج نتوانم با خانواده (خانواده قبلی) رفت و آمد خوبی داشته باشم	۱۸۹
×	✓	×	ما در مورد مکان زندگی و خانه آینده به اتفاق نظر رسیدیم	۱۹۰
✓	✓	✓	ما در مورد زبان اصلی که در خانه و خانواده صحبت می‌کنیم به اتفاق نظر رسیده‌ایم	۱۹۱
×	×	✓	نگرانم که تفاوت در لهجه یا گویش ما باعث سوء تفاهم یا دوری در رابطه‌مان شود	۱۹۲
✓	✓	✓	ما در مورد چگونگی استفاده از زبان در ارتباط با خانواده‌های دو طرف (مثل تماس تلفنی، دید و بازدید) به توافق رسیده‌ایم	۱۹۳
×	✓	×	ما در مورد نحوه برگزاری مراسم عروسی به توافق رسیده‌ایم	۱۹۴
✓	×	×	نگرانم که اختلاف نظر در برگزاری مراسم‌های خانوادگی و فرهنگی باعث تنش در رابطه‌مان شود	۱۹۵
×	✓	×	ما در مورد شرکت در جشن‌ها و مراسم‌های مذهبی و فرهنگی خانواده‌ها به اتفاق نظر رسیده‌ایم	۱۹۶
×	×	×	ما در مورد طول دوران نامزدی به توافق رسیده‌ایم	۱۹۷
×	×	×	ما در مورد مهریه به توافق نظر رسیده‌ایم	۱۹۸
✓	×	×	نگرانی‌هایی مربوط به تفاوت سنی با همسر آینده‌ام را دارم	۱۹۹
✓	×	×	نگرانی‌هایی مربوط به تفاوت تحصیلات با همسر آینده‌ام را دارم	۲۰۰
✓	×	×	نگرانی‌هایی مربوط به ظاهر (منظور پوشش نیست) همسر آینده‌ام را دارم	۲۰۱
✓	✓	×	به دلایلی نمی‌توانم به طور کامل به همسر آینده‌ام اعتماد کنم	۲۰۲
×	✓	×	سابقه مشکلات جدی (مثل اعتیاد، خشونت، خیانت یا بیماری روانی درمان‌نشده) در زندگی همسر آینده‌ام وجود دارد که هنوز به طور کامل حل‌وفصل نشده است	۲۰۳
✓	✓	×	نگرانم که همسر آینده‌ام آمادگی واقعی برای تعهد بلندمدت و ازدواج را نداشته باشد	۲۰۴
×	×	✓	خانواده همسرم نسبت به ازدواج ما مخالف هستند	۲۰۵
×	✓	×	ما درباره نحوه هماهنگی برنامه‌های شغلی‌مان پس از ازدواج به توافق رسیده‌ایم	۲۰۶
✓	×	×	نگرانم که شغل یکی از ما باعث شود دیگری از مسیر شغلی خود عقب بماند یا فداکاری کند	۲۰۷
×	✓	×	ما درباره مسئولیت‌های خانه در کنار اشتغال هر دو نفر به توافق رسیده‌ایم	۲۰۸

✗	✓	✗	برایمان روشن است که اگر فرصت شغلی در شهر یا کشور دیگری پیش بیاید، چه تصمیمی خواهیم گرفت	۲۰۹
✓	✓	✓	من نسبت به ادامه تحصیل همسرم مشکلی ندارم	۲۱۰

در ادامه ریز مولفه های از بالاترین درصد توافق به کمترین مرتب شده است



بخش دوم: راهکارهایی برای ارائه به زوجین

در ادامه، با توجه به مسائل و زمینه‌های قابل‌توجهی که در پاسخ‌های زوجین شناسایی شده است، مجموعه‌ای از راهکارهای پیشنهادی ارائه می‌شود. هدف این راهکارها کمک به زوجین برای گفت‌وگوی روشن‌تر درباره نگرانی‌ها و انتظارات، درک بهتر دیدگاه‌های یکدیگر و یافتن شیوه‌هایی سازنده برای مواجهه با چالش‌های رابطه است. این پیشنهادات می‌توانند نقطه شروعی برای تقویت تعامل و همکاری زوجین باشند و متناسب با شرایط و نیازهای هر زوج به کار گرفته شوند.

الف ۱-	انتظارات مربوط به سبک زندگی	۳۸.۸۹
۱-۱	شغل و اهداف	۱۶.۶۷
۱-۲	انتظارات نقش	۱۰۰
۱-۳	انتظارات خانه	۰

توصیه به زوجین در مورد مرزبندی زندگی و کار: احساس نگرانی شما نشان‌دهنده اهمیت مرزبندی در زندگی است. برنامه‌ریزی کنید تا در طول هفته زمان‌های اختصاصی و بدون دغدغه (بدون حضور تلفن همراه یا صحبت از کار و مشکلات) برای خلوت دو نفره خود تعریف کنید تا رابطه تحت‌الشعاع سایر ابعاد قرار نگیرد

توصیه به زوجین در مورد اهداف و آرزوها: ازدواج یک مسیر مشترک است. عدم گفتگو درباره اهداف بلندمدت می‌تواند باعث سردرگمی شود. لیستی از آرزوها و اهداف مالی، تحصیلی، خانوادگی و فردی خود تهیه کنید و مواردی که با هم همپوشانی دارند را به عنوان نقشه راه مشترک قرار دهید

توصیه به زوجین در مورد تعادل شغل و فرزندآوری: فرزندآوری تغییر بزرگی در توزیع انرژی شغلی ایجاد می‌کند. مشخص کنید در صورت بچه‌دار شدن، کدام یک از شما ساعات کاری خود را کاهش می‌دهد یا مرخصی می‌گیرد، و چگونه وظایف مراقبت از کودک را بدون آسیب به مسیر شغلی یکدیگر تقسیم خواهید کرد

توصیه به زوجین در مورد حمایت شغلی: عدم حمایت از شغل همسر می‌تواند سرآغاز نارضایتی عمیق زناشویی باشد. دلایل عدم حمایت خود (مانند ساعت کاری زیاد، محیط کار، یا درآمد کم) را به صورت شفاف و بدون سرزنش با شریک خود مطرح کنید تا به یک درک متقابل برسید

توصیه به زوجین در مورد پرکاری همسر: پرکاری افرای می‌تواند منجر به خستگی عاطفی در رابطه شود. توافق کنید که قوانین مشخصی برای زمان‌های غیرکاری (مانند خاموش کردن ابزارهای ارتباطی شغلی در منزل) وضع کنید و انتظارات خود را از حضور فیزیکی و عاطفی فعال همسرتان بیان کنید

در حوزه انتظارات نقش و انجام وظایف زناشویی، هماهنگی و درک متقابل مناسبی بین زوجین وجود دارد

اگر در تقسیم مسئولیت‌های خانه احساس نابرابری یا نارضایتی دارید، فهرستی شفاف از کارهای روزانه و هفتگی تهیه کنید و درباره تقسیم منصفانه و قابل اجرا با هم به توافق برسید

اگر درباره نگهداری حیوان خانگی دیدگاه متفاوتی دارید، پیش از تصمیم‌نهایی درباره بهداشت، زمان، هزینه، مسئولیت مراقبت و اثر آن بر سبک زندگی مشترک گفت‌وگوی دقیق داشته باشید

نگهداری حیوان خانگی را یک تصمیم مشترک بدانید و درباره مرزهای خانه، میزان تحمل هر دو نفر، مسئولیت‌ها و هزینه‌ها شفاف و واقع‌بینانه تصمیم بگیرید
درباره میزان حمایت مالی از خانواده اصلی، سقف کمک، اولویت‌های مالی و تأثیر آن بر بودجه و ثبات زندگی مشترک از پیش گفت‌وگوی روشن داشته باشید
درباره مکان زندگی و خانه‌ی آینده، اولویت‌های شغلی، مالی، خانوادگی و جغرافیایی خود را بررسی و به توافق روشن برسید

الف ۲-	علاقه و دوستان	*
۲-۱	صمیمیت	*
۲-۲	انعطاف پذیری و سازش	*
۲-۳	دوستان	*

توصیه به زوجین در مورد علاقه و فعالیت های فردی: وابستگی بیش از حد و نداشتن فضای شخصی می تواند به مرور زمان رابطه شما را فرسوده کند. با یکدیگر گفتگو کنید و همسر آینده تان را تشویق نمایید تا سرگرمی ها، اهداف فردی و دلمشغولی های مستقل خود را دنبال کند. ایجاد توازن بین صمیمیت دو نفره و استقلال فردی به پویایی رابطه شما کمک می کند

توصیه به زوجین در مورد تعامل با دوستان: روابط دوستانه بخش مهمی از شبکه حمایتی هر فرد است، اما باید مرزهای مشخصی داشته باشد. درباره سهم زمانی که قرار است به دوستان و سهمی که به زندگی مشترک اختصاص یابد، به صورت شفاف گفتگو کنید تا هیچ کدام احساس طرد شدن یا نادیده گرفته شدن نکنید

توصیه به زوجین در مورد مدیریت فناوری در رابطه: حضور فیزیکی بدون توجه عاطفی، صمیمیت شما را از بین می برد. توافق کنید که در زمان های خاصی (مانند صرف غذا یا پیش از خواب) استفاده از تلفن همراه و سایر ابزارهای دیجیتال ممنوع باشد و به جای آن، تمرکز و توجه کامل خود را به گفتگو و ارتباط مستقیم با همسر تان اختصاص دهید

توصیه به زوجین در مورد تصمیم گیری مشترک: تصمیم گیری های یک طرفه حس برابری و احترام متقابل را در رابطه تضعیف می کند. لازم است روش های تصمیم گیری خود را بازبینی کنید؛ در مورد تمام برنامه ها، مسئولیت ها و کارهایی که به هر دو نفر شما مربوط می شود، حتماً پیش از اقدام، نظر یکدیگر را جویا شده و به یک توافق دو جانبه برسید

توصیه به زوجین در مورد اختصاص زمان باکیفیت: مشغله های کاری و روزمرگی نباید رابطه شما را به حاشیه ببرد. از همین حالا برنامه ریزی کنید که در طول هفته زمان های مشخصی را منحصراً به کارهای دونفره، گفتگوهای صمیمی و تفریحات مشترک اختصاص دهید و این زمان را به عنوان یک اولویت غیرقابل تغییر در تقویم خود ثبت کنید

توصیه به زوجین در مورد دوستان مشترک: داشتن دوستان مشترک می تواند به تقویت احساس همراهی و تجربه های مشترک کمک کند، اما بهتر است در کنار آن، به شبکه های اجتماعی فردی هر دو نفر نیز احترام گذاشته شود. تعادل میان جمع های مشترک و شخصی مهم است

توصیه به زوجین در مورد حمایت دوستان از سبک زندگی: خوب است دوستانی داشته باشید که به ارزش ها و سبک زندگی شما احترام می گذارند. در عین حال، لازم است مرزهای رابطه زوجی حفظ شود تا نفوذ بیرونی به تعارض منجر نشود

توصیه به زوجین در مورد دوستان همسر: اگر در کنار دوستان همسر آینده تان احساس راحتی ندارید، بهتر است دلیل آن را روشن و بدون قضاوت مطرح کنید. شناخت بیشتر این روابط می تواند به کاهش سوء تفاهم و افزایش امنیت کمک کند

الف-۳-	انطباق شخصیت	۱۲.۵
۳-۱	دیدگاه ایده آل	۲۵
۳-۲	حمایت	۰

توصیه به زوجین در مورد عادات آزاردهنده: بهتر است درباره رفتارهایی که برای شما آزاردهنده است، بدون سرزنش و با مثال‌های مشخص صحبت کنید. بسیاری از اختلاف‌ها با گفت‌وگوی محترمانه و اصلاح تدریجی عادات قابل مدیریت است

توصیه به زوجین در مورد نگرانی‌های شخصیتی: اگر ویژگی‌هایی در طرف مقابل شما را نگران می‌کند، بهتر است پیش از ازدواج درباره آن‌ها گفت‌وگوی روشن داشته باشید و از کنار گذاشتن نگرانی‌های جدی خودداری کنید. شفافیت در این مرحله بسیار مهم است

توصیه به زوجین در مورد احترام به دیدگاه: احترام گذاشتن به نظر یکدیگر یکی از پایه‌های رابطه سالم است. حتی اگر با هم موافق نیستید، باید بتوانید با آرامش به دیدگاه طرف مقابل گوش دهید و آن را تحقیر نکنید

توصیه به زوجین درباره آرامش در کنار یکدیگر: اگر در کنار همسر آینده‌تان احساس آرامش ندارید، بهتر است درباره عوامل تنش‌زا، نگرانی‌های عاطفی و سبک حضور در رابطه گفتگو کنید. آرامش در حضور یکدیگر، پایه‌ای برای حمایت متقابل است

توصیه به زوجین درباره نیاز به تنهایی: هر فرد گاهی به زمان شخصی نیاز دارد. اگر در این زمینه تفاهم ندارید، بهتر است درباره مرزهای سالم، خلوت فردی و انتظارات متقابل به توافق برسید

توصیه به زوجین درباره حمایت عاطفی: یکی از پایه‌های رابطه سالم، توانایی تکیه کردن بر همسر در زمان نیاز است. سعی کنید درباره نوع حمایتی که از یکدیگر انتظار دارید، شفاف و صریح صحبت کنید

توصیه به زوجین درباره مدیریت استرس: اگر در مدیریت استرس از هم حمایت نمی‌کنید، بهتر است روش‌های آرام‌سازی و همراهی در موقعیت‌های فشار را به صورت مشترک تمرین کنید. حمایت عملی و عاطفی می‌تواند فشارهای روزمره را کاهش دهد

توصیه به زوجین درباره شیوه مدیریت امور: اگر یکی از شما با شیوه مدیریت امور توسط دیگری راحت نیست، لازم است درباره انتظارات، نظم، اولویت‌ها و سبک صمیم‌گیری گفت‌وگو کنید تا از سوء تفاهم جلوگیری شود

توصیه به زوجین درباره ابراز محبت: اگر احساس می‌کنید محبت کافی دریافت نمی‌کنید، بهتر است درباره شیوه‌های مورد انتظار برای ابراز محبت گفت‌وگو کنید. هر فرد زبان عاطفی خاص خود را دارد و شناخت آن به صمیمیت کمک می‌کند

الف ۴-	مسائل شخصی	۲۳.۷۵
۴-۱	نگرانی‌های ایمنی، ترس و رفتارهای آسیب‌زا	۲۵
۴-۲	سو [مصرف مواد، اعتیاد و رفتارهای ناسالم]	۵۰

الف ۴-	مسائل شخصی	
۴-۳	ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری	۲۰
۴-۴	مشکلات در رابطه و تعامل عاطفی	۰

توصیه به زوجین درباره احساس ترس: اگر رفتار همسر آینده‌تان گاهی برای شما ترسناک است، این موضوع را جدی بگیرید و درباره علت آن صادقانه گفتگو کنید.

رابطه‌ای که در آن احساس امنیت وجود نداشته باشد، نیازمند بررسی فوری است

توصیه به زوجین درباره انتظار تغییر: بهتر است به جای امید بستن به تغییر بعد از ازدواج، رفتارهای مسئله‌ساز را پیش از ازدواج به‌صورت روشن مطرح کنید. تغییر پایدار زمانی اتفاق می‌افتد که فرد خودش مسئولیت آن را بپذیرد

توصیه به زوجین درباره ترس از آسیب: اگر از اینکه همسر آینده‌تان به شما آسیب برساند می‌ترسید، لازم است قبل از ادامه رابطه درباره امنیت، کنترل خشم و مرزهای شخصی به‌طور جدی صحبت کنید. امنیت روانی و جسمی باید اولویت باشد

اگر درباره مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی نگرانی دارید، لازم است این موضوع را پیش از ازدواج روشن، مستقیم و بدون ابهام مطرح کنید. پنهان‌کاری در این حوزه می‌تواند اعتماد و امنیت رابطه را به شدت آسیب بزند

اگر درباره قمار، پورنوگرافی، پرخوری، کم‌خوری یا رفتارهای مشابه نگرانی دارید، این موارد را به‌عنوان عادت ساده نادیده نگیرید. این الگوها می‌توانند به اعتماد، صمیمیت و ثبات مالی یا هیجانی رابطه آسیب بزنند

اگر یکی از شما در اعتماد به نفس یا احساس شایستگی مشکل دارد، از مقایسه، سرزنش و تحقیر پرهیز کنید. به‌جای آن، بر پذیرش متقابل و تقویت نقاط قوت یکدیگر تمرکز کنید

اگر نوسان خلق باعث تنش در رابطه می‌شود، بهتر است درباره زمان‌های بحرانی، محرک‌ها و شیوه حمایت از یکدیگر گفتگو کنید. پیش‌بینی‌پذیری و آرام‌سازی می‌تواند شدت تعارض را کمتر کند

اگر زخم‌های گذشته هنوز حل نشده‌اند، بهتر است این موضوع را صادقانه مطرح کنید و انتظار نداشته باشید که رابطه جدید بدون ترمیم تجربه‌های قبلی، به‌سادگی آرام شود

اگر توجه به ظاهر بیش از حد پررنگ شده، بهتر است ارزش رابطه را فقط بر پایه ظاهر نسنجید. صمیمیت پایدار بر پایه شخصیت، احترام، همدلی و مسئولیت‌پذیری شکل می‌گیرد

سرسختی بیش از حد تصمیم‌گیری مشترک را دشوار می‌کند. در رابطه سالم، انعطاف، امتیاز دادن متقابل و توانایی شنیدن دیدگاه طرف مقابل اهمیت زیادی دارد بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل می‌تواند فاصله عاطفی ایجاد کند. گوش دادن فعال، اعتباربخشی و توجه به نشانه‌های هیجانی برای حفظ رابطه ضروری است

اگر یکی از شما اغلب ناراضی است، بهتر است ریشه این ناراضی‌تی روشن شود؛ زیرا ناراضی‌تی مزمن به تدریج صمیمیت و امید را فرسوده می‌کند اگر احساس می‌کنید صداقت کافی وجود ندارد، درباره شفافیت، پنهان‌کاری و مرزهای اعتماد گفت‌وگوی جدی داشته باشید. اعتماد بدون صداقت پایدار نمی‌ماند

در تجربه‌های عاطفی گذشته هنوز بر رابطه فعلی سایه می‌اندازد، بهتر است این موضوع را شفاف و مسئولانه بیان کنید تا از سو [برداشت و بی‌اعتمادی جلوگیری شود

اگر بخشیدن یا بخشیده‌شدن در رابطه برایتان دشوار است، به‌جای انکار آسیب، درباره رنج، دلخوری و نیازهای ترمیمی خود گفتگو کنید. ترمیم بدون گفت‌وگوی روشن پیش نمی‌رود

حسادت در حد طبیعی قابل درک است، اما اگر به بی‌اعتمادی یا محدودسازی تبدیل شود، رابطه را فرسوده می‌کند. درباره مرزهای رفتاری و اعتماد متقابل از قبل به توافق برسید

اگر نگران هستید که همسر آینده‌تان نتواند مشکلات شخصی خود را به‌خوبی حل کند، درباره مسئولیت‌پذیری، مهارت حل مسئله و توانایی او در مواجهه با فشارها صادقانه گفت‌وگو کنید

الف-۵-	فرهنگ	۳۳.۳۳
۵-۱	زبان و گویش	۱۰۰
۵-۲	مراسم و آیین‌ها	۰
۵-۳	سن، تحصیلات، ظاهر	۰

در مؤلفه زبان و گویش/مسائل مرتبط با فرزندان، نشانه‌ای از نگرانی معنادار مشاهده نمی‌شود

درباره‌ی مراسم عروسی، بودجه، اندازه‌ی مراسم و نقش خانواده‌ها به توافق برسید
اگر اختلاف درباره‌ی مراسم خانوادگی یا فرهنگی نگران‌تان می‌کند، درباره‌ی اولویت‌ها و مصالحه‌های پذیرفتنی زودتر گفت‌وگو کنید
درباره‌ی میزان شرکت در جشن‌ها و مراسم مذهبی و فرهنگی خانواده‌ها توافق کنید
درباره‌ی طول نامزدی بر اساس آمادگی، نیاز به شناخت و شرایط عملی تصمیم بگیرید، نه صرفاً فشار بیرونی
درباره‌ی مهریه با شفافیت و بدون فشار گفت‌وگو کنید و از پیامدهای توافق مطمئن شوید

اگر تفاوت سنی نگران‌تان می‌کند، درباره‌ی اثر آن بر مرحله‌ی زندگی، نقش‌ها و برنامه‌های آینده صحبت کنید
اگر تفاوت تحصیلات نگران‌تان می‌کند، درباره‌ی ارتباط و احساس برابری صحبت کنید و مدرک را معیار ارزش فردی ندانید
اگر ظاهر همسر آینده نگران‌تان می‌کند، معنای نگرانی را روشن و آن را کنار سازگاری کلی رابطه بسنجید

ب-۶-	ارتباط	۳۱.۷۵
۶-۱	گوش دادن، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها	۲۸.۵۷
۶-۲	موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی	۶۶.۶۷
۶-۳	سبک‌های ناسالم ارتباطی	۰

به همسر آینده‌تان بگویید برای شنیده شدن چه چیزی نیاز دارید و در گفت‌وگوها نوبت و زمان کافی برای بیان هر دو نفر در نظر بگیرید. درباره‌ی ویژگی‌هایی که یک شنونده‌ی خوب را برای هر یک از شما تعریف می‌کند صحبت کنید و نمونه‌های رفتاری مشخص بخواهید. اگر درباره‌ی گفت‌وگو کردن یا نگه‌داشتن موضوعات برای خودتان اختلاف دارید، مشخص کنید چه موضوعاتی باید مطرح شوند و چگونه می‌توان آن‌ها را امن و به‌موقع بیان کرد.

تمرین کنید احساس، نیاز و مخالفت خود را روشن و بدون سرزنش بیان کنید و از همسرتان بخواهید منظور شما را بازگو کند. وقتی کمکی می‌کنید یا کاری انجام می‌دهید، درباره‌ی شیوه‌ای که دوست دارید قدردانی دریافت کنید صحبت کنید و نیازهای یکدیگر را نیز بشنوید.

درباره‌ی نحوه‌ی ابراز نارضایتی و عصبانیت گفت‌وگو کنید و راهی پیدا کنید که هر دو نفر بتوانند ناراحتی را بدون تحقیر یا تهدید بیان کنند.

توصیه به زوجین درباره تأثیر تکنولوژی بر رابطه: اگر احساس می‌کنید استفاده از اینترنت، موبایل، تلویزیون یا بازی‌های ویدئویی به کیفیت زمان‌های مشترک شما آسیب می‌زند، ضروری است مرزهای مشخصی برای استفاده از ابزارهای دیجیتال در حضور یکدیگر تعیین کنید و زمان‌های بدون تکنولوژی (مانند هنگام غذا خوردن یا گفتگوهای آخر شب) داشته باشید.

توصیه به زوجین درباره اجتناب از تعارض: تلاش برای حفظ صلح ظاهری از طریق سکوت، نادیده گرفتن مشکلات یا کوتاه آمدن مداوم، به حل واقعی مسائل کمک نمی‌کند بلکه رنجش‌های پنهان ایجاد می‌کند. یاد بگیرید که ابراز مخالفت محترمانه نه تنها مخرب نیست، بلکه برای پویایی و سلامت رابطه شما ضروری است. توصیه به زوجین درباره سکوت دفاعی: سکوت‌های طولانی‌مدت یا بی‌اعتنایی در جریان اختلافات می‌تواند شریک عاطفی شما را دچار اضطراب و ناامنی شدید کند. اگر در طول بحث نیاز به آرام شدن دارید، به جای سکوت ناگهانی، این نیاز را اعلام کنید (مثلاً: الان عصبانی هستم، نیاز به ۲۰ دقیقه زمان دارم تا آرام شوم و بعد گفتگو کنیم).

•	حل مساله	ب ۷-
•	حل مسأله تعاملی	۷-۱
•	بینش فردی در حل مسأله	۷-۲

یک نمونه از روشی را که در حل مسئله‌ی مشترک می‌خواهید تغییر دهید انتخاب کنید و روش جایگزین را در موقعیتی کم‌تنش امتحان کنید
 مشخص کنید کدام تغییرها برایتان دشوار است و چه نوع حمایت یا زمان بیشتری به سازگاری شما کمک می‌کند
 اختلاف‌های تکرارشونده را فهرست کنید و برای هر کدام مشخص کنید کدام نیاز یا ارزش حل‌نشده باعث بازگشت بحث می‌شود
 وقتی به توافق می‌رسید یا راه تازه‌ای برای حل اختلاف پیدا می‌کنید، مشخص کنید چه چیزی در گفت‌وگوی شما مؤثر بوده تا بتوانید آن را تکرار کنید

 هدف‌های شخصی خود را واقع‌بینانه تعیین کنید و برای پیگیری آن‌ها گام‌های کوچک و قابل‌سنجش تعریف کنید؛ درباره‌ی حمایت مورد نیازتان نیز با همسر آینده صحبت کنید
 بپذیرید که دوست داشتن به تنهایی اختلاف‌ها را حل نمی‌کند؛ درباره‌ی موضوع‌هایی که ممکن است در آن‌ها هم‌نظر نباشید از پیش گفت‌وگو کنید

مذهب، معنویت و ارزش‌ها		ج ۸-	مذهب، معنویت و ارزش‌ها	۲۶.۶۶
۰	آموزش و تربیت دینی فرزندان	۸-۳	باورها و ارزش‌های دینی	۳۳.۳۳
۴۰	فعالیت اجتماعی-دینی	۸-۴	عمل دینی مشترک	۳۳.۳۳

برای هر کدام از شما دقیقاً چه معنایی دارد و چه انتظاراتی از آن دارید، گفت‌وگوی روشن داشته باشید «ازدواج مذهبی» درباره این که از باورهای معنوی و امید دینی به عنوان منبع تاب آوری استفاده کنید، اما در کنار آن برای حل مسئله و مدیریت فشارهای زندگی هم برنامه عملی داشته باشید روشن کنید که ارزش‌های مذهبی برای هر کدام از شما چه جایگاهی در زندگی دارند و این ارزش‌ها در رفتار روزمره چگونه دیده می‌شوند درباره انتظارات عملی خود از دینداری در زندگی مشترک، از جمله سبک زندگی، تعهدات مذهبی و حدود رفتار قابل قبول، شفاف صحبت کنید اگر بیان باورهای دینی برای شما دشوار است، گفت‌وگو را به صورت تدریجی، محترمانه و بدون قضاوت آغاز کنید درباره این که ایمان و معنویت چه نقشی در کیفیت رابطه، آرامش روانی و تصمیم‌های مشترک شما دارد، به توافق عملی برسید

درباره این که ازدواج چه اثری بر عمل دینی هر کدام از شما می‌گذارد، واقع‌بینانه گفت‌وگو کنید و برای حفظ یا تنظیم آن برنامه داشته باشید از باورها، شیوه‌ها و سبک زندگی دینی به عنوان منبعی برای تقویت رابطه و انسجام زوجی استفاده کنید برای موقعیت‌های دشوار زندگی، علاوه بر تلاش عملی، از باورهای معنوی و توکل نیز به عنوان منبع امید و تاب آوری استفاده کنید درباره‌ی جایگاه نماز منظم در زندگی هر یک از شما و انتظاری که از عمل دینی مشترک دارید صحبت کنید و به انتخاب فردی یکدیگر احترام بگذارید برای حضور منظم در مراسم مذهبی و فعالیت‌های دینی مشترک، برنامه‌ای واقع‌بینانه و متناسب با شرایط زندگی تنظیم کنید درباره این نگرانی که ممکن است نتوانید ایمان و دینداری را در زندگی خانوادگی آینده به صورت مشترک اجرا کنید، شفاف گفت‌وگو کنید

درباره این که فرزندان چگونه و با چه رویکردی در چارچوب باورهای دینی تربیت شوند، از پیش به توافق برسید اهداف مشترک خود را برای آموزش دینی فرزندان مشخص کنید و درباره شیوه اجرای آن به توافق عملی برسید

برای این که فعالیت‌ها و عبادات مذهبی در میان فشارهای کاری و تعهدات روزمره فراموش نشوند، زمان مشخصی را به آن اختصاص دهید رباره رفتار مناسب در مراسم اجتماعی، خانوادگی و مذهبی به توافق برسید تا از سو تفاهم و تنش جلوگیری شود درباره میزان حمایت مالی یا زمانی از فعالیت‌های خیریه و دینی، تصمیم مشترک و قابل اجرا بگیرید

ج ۹-	فرزند پروری	۷.۱۴
۹-۱	توافق در مورد داشتن فرزند	۲۸.۵۷
۹-۲	نقش ها و ارزش ها در تربیت فرزند	*

ج ۹-	فرزند پروری	
۹-۳	تجارب گذشته بر آمادگی والدگر	*
۹-۴	انسجام بین نقش والدگری و همسری	*

اثر فرزندآوری بر زمان بندی ازدواج، آمادگی رشدی، و شرایط فعلی زندگی خود را به صورت مشترک بررسی کنید
 درباره این که آیا اساساً تمایل به داشتن فرزند دارید یا نه، به توافق روشن و نهایی برسید
 درباره زمان مناسب برای فرزندآوری با توجه به اهداف شغلی، آمادگی مالی، و آمادگی روانی به توافق برسید
 درباره روش های پیشگیری از بارداری، مسئولیت پذیری مشترک، و برنامه ریزی خانواده تصمیم آگاهانه بگیرید
 درباره احتمال ناباروری و این که در صورت رخ دادن چنین شرایطی چگونه با آن کنار خواهید آمد، از پیش گفت و گو کنید

درباره روش انتقال ارزش ها، باورها، و اصول تربیتی به فرزندان، به توافق روشن و مشترک برسید
 نقش های هر یک از شما در تربیت فرزند را به صورت مشخص تعریف کنید تا مسئولیت ها و انتظارات مبهم نماند
 تجربه های دوران کودکی خود درباره تنبیه را بررسی کنید و مراقب باشید الگوهای آسیب زا را در تربیت فرزند تکرار نکنید

الگوهای ارتباطی نامناسبی را که در کودکی از زندگی زناشویی دیگران دیده اید شناسایی کرده و برای پیشگیری از تکرار آن ها در نقش همسری خود برنامه داشته باشید
 اگر در گذشته تجربه ی سو استفاده های جسمی یا عاطفی داشته اید، پیش از آن که این آسیب ها بر کیفیت رابطه زناشویی تان اثر منفی بگذارند، برای درمان و حل و فصل آن ها اقدام کنید

مرز مشخصی بین نقش همسری و نقش والدگری خود تعریف کنید و اجازه ندهید مسئولیت های فرزندی، رابطه ی عاطفی و دوفره ی شما را به حاشیه ببرد
 درباره اثرات احتمالی والد شدن و مراقبت از فرزندان بر کیفیت صمیمیت جنسی خود به طور شفاف گفت و گو کرده و برنامه ای منعطف برای حفظ آن داشته باشید

ج ۱۰-	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۸.۸۹
۱۰-۱	پذیرش و تأیید خانواده‌ها -از دو طرف	۶۶.۶۷
۱۰-۲	تفاوت‌ها، تعارض‌ها یا نگرانی‌های مرتبط با خانواده‌ها	۲۰
۱۰-۳	تعامل آگاهانه با خانواده‌ها و مدیریت مرزها و سنت‌ها در ازدواج	۰

لایل عدم تأیید یا مقاومت خانواده خود نسبت به همسر آینده‌تان را بررسی کرده و بدون ایجاد تعارض، برای حل سو تفاهم‌ها و جلب پذیرش آن‌ها تلاش کنید

پیش از فرزندآوری یا در جریان تربیت فرزند، درباره نقش و حدود مداخله خانواده‌ها به توافق برسید؛ تصمیم‌های تربیتی را ابتدا بین خود نهایی کنید و سپس در چارچوب مشخص با خانواده‌ها در میان بگذارید

درباره احساس ناراحتی ناشی از نگرش منفی نسبت به خانواده‌ها، بدون حالت تدافعی گفتگو کنید؛ میان نقد رفتارهای خاص خانواده و بی‌احترامی کلی به هویت آن‌ها تفکیک قائل شوید

درباره دخالت احتمالی والدین در رابطه زناشویی مرزهای مشخصی تعیین کنید و توافق کنید که مسائل صمیمانه و خصوصی زندگی مشترک را تا حد امکان درون رابطه خودتان حل کنید

درباره ماهیت و اثر واقعی مشکلات مطرح شده در خانواده همسر، مانند اعتیاد، سابقه زندان یا بیماری، با احترام و بدون برچسب‌زنی گفت‌وگو کنید. روشن کنید این موضوع چه اثری بر زندگی مشترک، رفت‌وآمدها، مرزها و احساس امنیت شما دارد و برای موقعیت‌های مشخص به توافق برسید

درباره شیوه حل مسئله در خانواده‌های اصلی خود گفتگو کنید؛ مشخص کنید کدام الگوهای خانوادگی کارآمد را می‌خواهید وارد رابطه کنید و از تکرار الگوهای ناکارآمد گذشته خودداری کنید

توافق کنید که تصمیم‌ها و مصالح زندگی مشترک و رابطه زوجی شما بر تعهدات و مسئولیت‌های مربوط به خانواده‌های اصلی‌تان اولویت تام دارد و مرزهای زندگی جدید را مستحکم نگه دارید

درباره سنت‌ها، آداب و رسوم که هرکدام از خانواده خود به این ازدواج می‌آورید گفتگو کنید و به توافقی میانه و محترمانه درباره نحوه حفظ یا تغییر آن‌ها در زندگی جدید برسید

اگر نگران ارتباط با خانواده‌ی خود پس از ازدواج هستید، درباره‌ی رفت‌وآمد، تماس و مرزهای زندگی مشترک توافق کنید

د	پایدار کننده رابطه	۱۹.۴۴
۱۲	آمادگی برای ازدواج	۰
۱۳	تعهد	۳۳.۳۳
۱۴	مسائل مالی	۲۵

۱۴-۱	مسائل مالی	۲۵
۱۴-۲	مدیریت و برنامه ریزی مالی	۰
	دریافت اعتبار و کمک مالی	۵۰

از این فرصت برای تصمیم‌گیری مستقل و آگاهانه استفاده کنید و اجازه ندهید فشارهای بیرونی یا انتظارات اطرافیان، انتخاب شما را از مسیر واقعی‌اش منحرف کند. اگر احساس می‌کنید زمان ازدواج هنوز به‌طور کامل نرسیده است، درباره آمادگی هیجانی، مالی، شناختی و مسئولیت‌پذیری خود با دقت بیشتری فکر کرده و پیش از نهایی کردن تصمیم، ارزیابی عمیق‌تری انجام دهید.

ازدواج را راه‌حل خودکار مشکلات بزرگ زندگی ندانید؛ پیش از تصمیم نهایی، درباره انگیزه‌های واقعی، محدودیت‌های رابطه و مسئولیت‌های متقابل به‌طور صادقانه گفتگو کنید.

اگر درباره مناسب بودن این فرد برای ازدواج تردید دارید، این تردید را نادیده نگیرید و درباره ارزش‌ها، اهداف، سبک زندگی، حل تعارض و سازگاری بلندمدت به‌صورت جدی گفتگو کنید.

برای تغییرات سبک زندگی پس از ازدواج از هم‌اکنون برنامه‌ریزی کنید؛ درباره نقش‌ها، مسئولیت‌ها، عادت‌های روزمره، حریم شخصی و سازگاری با سبک زندگی مشترک گفتگوی روشن داشته باشید.

اگر درباره دوام تعهد خود تردید دارید، این تردید را جدی بگیرید و پیش از ورود یا ادامه این رابطه، درباره آمادگی واقعی خود برای تعهد بلندمدت، مسئولیت‌پذیری و تحمل دشواری‌ها شفاف فکر کنید.

تعهد را فرایندی زنده و روبه‌رشدان بدانید و برای حفظ و تقویت آن در طول زمان، بر گفت‌وگوی مستمر، احترام متقابل و سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه تمرکز کنید.

درباره شیوه خرج کردن پول، از همان ابتدا شفاف و صریح گفت‌وگو کنید و برای هزینه‌کردهای مهم، به توافق مشترک برسید تا سوء تفاهم و تنش کاهش یابد.

اگر یکی از شما درآمد بیشتری دارد، اجازه ندهید این تفاوت به ابزار قدرت، کنترل یا رنجش تبدیل شود؛ درباره ارزش‌گذاری متقابل و نقش هر نفر در خانواده توافق کنید.

مسئولیت‌های مالی را به‌صورت روشن بین خود تقسیم کنید و مشخص کنید هر نفر در بودجه، پرداخت‌ها، پیگیری تعهدات و تصمیمات روزمره چه نقشی دارد.

درباره حساب‌های مشترک و شخصی، نحوه تصمیم‌گیری بانکی و حدود دسترسی مالی به توافق روشن برسید تا اعتماد و نظم مالی حفظ شود.

اگر درباره تصمیمات مالی طرف مقابل نگرانی دارید، آن را به‌جای حدس و گمان، در گفت‌وگویی روشن و محترمانه مطرح کنید و درباره معیارهای مالی قابل قبول به تفاهم برسید.

برای بودجه‌بندی پول، برنامه‌ای مشخص و قابل پیگیری داشته باشید و آن را به‌طور دوره‌ای بازبینی کنید تا هزینه‌ها از کنترل خارج نشود.

درباره دارایی‌ها و بدهی‌هایی که هر کدام به ازدواج می‌آورید، شفاف باشید و پیش از ازدواج درباره نحوه مدیریت و مسئولیت آن‌ها به توافق برسید.

برای امنیت مالی آینده، درباره پس‌انداز، بیمه، سرمایه‌گذاری و برنامه‌های بلندمدت به‌صورت مشترک فکر کنید و از تصمیم‌های هیجانی پرهیز کنید.

اگر قصد استفاده از وام یا اعتبار را دارید، درباره ضرورت، میزان، زمان بازپرداخت و پیامدهای آن به‌طور کامل توافق کنید و تصمیم را صرفاً بر اساس فشار لحظه‌ای نگیرید.

ج ۱۱-	مسائل جنسی	۴۲.۵
۱۱-۱	صمیمیت جنسی	۲۵
۱۱-۲	مشکلات جنسی	۶۰

درباره‌ی اثر پورنوگرافی بر ازدواج و مرزها و انتظاراتی مشترک خود گفت‌وگو کنید

رابطه جنسی را بخشی مهم و جدی از ازدواج بدانید و برای حفظ کیفیت آن، از ابتدا درباره نیازها، انتظارات و حدود صمیمیت گفت‌وگوی روشن داشته باشید
انتظار داشته باشید که صمیمیت جنسی در طول زمان با تغییر نیازها و شرایط زندگی نیازمند تطبیق، گفت‌وگو و انعطاف باشد؛ برای بهبود آن، گفت‌وگوی منظم و بدون
قضاوت را حفظ کنید

زندگی جنسی را بخشی ارزشمند و معنادار از رابطه خود بدانید و با نگاه محترمانه و مسئولانه از آن مراقبت کنید تا به منبع نزدیکی و آرامش مشترک تبدیل شود
از آموخته‌های سالم خانوادگی یا فرهنگی درباره مسائل جنسی به‌عنوان پشتوانه رابطه استفاده کنید و در عین حال، مهارت‌های مکمل گفت‌وگو و احترام متقابل را نیز
فعال نگه دارید

اشتیاق به صمیمیت جنسی را با توجه، احترام و مسئولیت‌پذیری حفظ کنید و اجازه دهید این اشتیاق در کنار صمیمیت عاطفی، رابطه را گرم و زنده نگه دارد

درباره انتظارات جنسی خود صریح، محترمانه و واقع‌بینانه گفتگو کنید تا فاصله میان خواسته‌ها، توانایی‌ها و برداشت‌های طرفین به حداقل برسد
درباره مرزهای ارتباط با افراد از جنس مخالف، به‌ویژه در فضای حضوری و شبکه‌های اجتماعی، توافق روشن داشته باشید و از رفتارهایی که اعتماد را تضعیف می‌کند
پرهیز کنید

و	مسائل خاص	
۱۵	ازدواج قبلی	•
۱۶	داشتن فرزند از ازدواج قبلی	•

و	مسائل خاص	
۱۷	زوجین با دو مذهب	•
۱۸	هم خانه بودن	•

درباره‌ی نگرانی‌تان از مشارکت دینی همسر آینده و اثر آن بر زندگی مشترک، مناسک و تربیت فرزند، پیش از ازدواج روشن گفت‌وگو کنید جنبه‌هایی از ایمان را که می‌تواند رابطه را تقویت کند به رفتارهای مشترک تبدیل کنید، بدون آن‌که باور به دیگری تحمیل شود اگر با قول همسر آینده درباره‌ی ادامه‌ی مذهب یا انتقال آن به فرزندان راحت نیستید، پیش از ازدواج درباره‌ی آزادی انتخاب و تربیت دینی توافق کنید اگر برای جلوگیری از درگیری نگرانید از آداب دینی خود دست بکشید، ارزش‌ها و مرزهای مهم خود را محترمانه بیان کنید درباره‌ی حضور در مراسم، آداب و سنت‌ها و آمادگی دینی فرزندان توافق مشخص و قابل اجرا داشته باشید نارضایتی از نتوانستن اشتراک‌گذاری ایمان را پنهان نکنید؛ معنای آن برای صمیمیت و آینده‌ی رابطه را توضیح دهید درباره‌ی راه‌های مقابله با اختلاف‌های دینی توافق کنید و هنگام گفت‌وگو به باورهای یکدیگر احترام بگذارید درباره‌ی اهمیت عبادت مشترک و شکل‌های داوطلبانه و پذیرفتنی آن برای هر دو نفر گفت‌وگو کنید

اگر خاطرات یا ارتباط همسر قبلی نگران‌تان می‌کند، نمونه‌های مشخص را مطرح و درباره‌ی مرزهای رابطه‌ی فعلی توافق کنید اگر رابطه‌ی جنسی همسر آینده در ازدواج قبلی نگران‌کننده است، احساسات و مرزهای خود را بدون سرزنش مطرح کنید درباره‌ی اثاثیه و دارایی‌هایی که هر یک به خانه‌ی مشترک می‌آورید، مالکیت و نحوه‌ی استفاده را روشن کنید درباره‌ی شروع زندگی در خانه یا محله‌ای تازه، هزینه‌ها، رفت‌وآمد و فاصله از شبکه‌ی حمایتی توافق کنید مسئولیت‌های مالی یا نفقه‌ی ازدواج قبلی را شفاف مطرح و درباره‌ی اثر آن بر بودجه‌ی مشترک توافق کنید

درباره‌ی تفاوت تعهد اکنون با زمان شروع هم‌خانگی و مسئولیت‌های هر یک برای ازدواج گفت‌وگو کنید اگر انتظارات خانواده‌ها بر تصمیم ازدواج اثر گذاشته، فشار بیرونی را از خواست و آمادگی خود جدا و مرزهای مشترک را تعیین کنید اگر هیچ‌یک نسبت به ازدواج تردید ندارند، درباره‌ی دلایل این اطمینان صحبت کنید و تصمیم را بر شناخت آگاهانه بنا کنید اگر نگران تعهد همسر آینده‌تان هستید، نمونه‌های مشخص را مطرح و درباره‌ی مسئولیت‌پذیری و برنامه‌ی مشترک گفت‌وگو کنید درباره‌ی جنبه‌هایی از رابطه که در مدت هم‌خانگی رشد کرده و بخش‌های نیازمند توجه صحبت کنید اگر درباره‌ی کنترل رابطه اختلاف دارید، برای مشارکت برابر در تصمیم‌های مهم و روزمره توافق کنید درباره‌ی بودجه، حساب‌ها، پس‌انداز، بدهی و هزینه‌های شخصی پس از ازدواج توافق روشن داشته باشید اگر رابطه‌ی جنسی عمده‌ترین عامل نگرانی‌های رابطه است، درباره‌ی دوستی، اعتماد و صمیمیت عاطفی نیز گفت‌وگو کنید درباره‌ی تغییرات مورد انتظار پس از ازدواج، از نقش‌ها تا زمان مشترک و مسئولیت‌ها، مشخص صحبت کنید اگر تفاوت‌های دینی یا ارزشی مانع نزدیکی شده، اثر آن را روشن و درباره‌ی احترام به باورهای هر دو نفر توافق کنید درباره‌ی تعارض میان باور مذهبی و زندگی مشترک پیش از ازدواج صادقانه صحبت کنید درباره‌ی جنسی احساس سو استفاده یا شی انگاری می‌کنید، رضایت، امنیت و حق توقف را جدی بگیرید و موضوع را امن مطرح کنید اگر انتظار ازدواج بدون مشکل دارید، درباره‌ی این انتظار صحبت و راه‌های گفت‌وگو و حل تعارض را از پیش مشخص کنید درباره‌ی ویژگی‌های رابطه‌ی سالم صحبت و احترام، امنیت و مسئولیت‌پذیری را به رفتارهای روشن تبدیل کنید

اگر فرزند قبلی دارید، درباره‌ی نقش‌ها و انتظارات در رابطه با فرزندان پیش از ازدواج صحبت کنید درباره‌ی راحتی خود با تربیت فرزندان به وسیله‌ی همسر آینده، حدود نقش او و هماهنگی با والد دیگر توافق کنید اگر فرزندان شما همیشه اولویت شما هستند، درباره‌ی نیاز آن‌ها و جایگاه رابطه‌ی همسری گفت‌وگو و برای هر دو وقت بگذارید درباره‌ی تغییرات ازدواج در زندگی فرزندان با آن‌ها صحبت کنید، نگرانی‌هایشان را بشنوید و فرصت سازگاری بدهید احساس خود درباره‌ی رابطه‌ی ادامه‌دار همسر آینده با فرزندان را مطرح و درباره‌ی زمان و مرزها توافق کنید اگر بارداری بخشی از زندگی شماست، درباره‌ی وضعیت، مسئولیت‌ها و حمایت مورد نیاز گفت‌وگوی روشن داشته باشید اگر نگران اختلاف درباره‌ی تربیت فرزندان رابطه‌ی قبلی هستید، درباره‌ی انضباط، آموزش و حدود اختیار توافق کنید درباره‌ی شیوه‌ی کنترل استفاده‌ی فرزندان از تلفن، اینترنت و تلویزیون و قواعد متناسب با سن آن‌ها توافق کنید

ه	مسائل کلیدی	۲۰
و	دو سر شاغل	۲۰

اگر اعتماد کامل ندارید، علت را با نمونه‌های مشخص روشن و درباره‌ی صداقت و مرزهای رابطه صحبت کنید
اگر سابقه‌ی مشکل جدی و حل نشده وجود دارد، درباره‌ی وضعیت کنونی و اثر آن بر زندگی مشترک اطلاعات روشن بگیرید
اگر نگران آمادگی همسر آینده برای تعهد بلندمدت هستید، نگرانی را با نمونه‌های مشخص مطرح کنید
از حمایت و نبود مخالفت آشکار اطرافیان به عنوان پشتوانه ازدواج استفاده کنید، اما همچنان مسئولیت تصمیم نهایی را خودتان بپذیرید

درباره‌ی هماهنگی برنامه‌های شغلی، ساعات کار، سفرها و زمان مشترک توافق مشخص داشته باشید
اگر نگران فداکاری شغلی یکی از شما هستید، فرصت‌ها و هزینه‌ها را مشترک بررسی کنید و تصمیم یک‌طرفه نگیرید
مسئولیت‌های خانه در کنار اشتغال هر دو نفر را فهرست و منصفانه تقسیم کنید
اگر فرصت شغلی در شهر یا کشور دیگری پیش بیاید، اثر آن بر کار، خانواده و حمایت اجتماعی را بررسی کنید

بخش سوم: راهکارهایی برای درمانگران

در ادامه، با توجه به مسائل و زمینه‌های قابل توجهی که در پاسخ‌های زوجین شناسایی شده است، راهکارهایی برای کمک به آنان در گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها و انتظارات، درک بهتر دیدگاه‌های یکدیگر و مواجهه سازنده با چالش‌های رابطه ارائه می‌شود. همچنین پیشنهادهایی برای درمانگر محترم مطرح شده است تا در صورت صلاحدید، با در نظر گرفتن شرایط، نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد هر زوج، از آن‌ها در فرایند ارزیابی و مداخله درمانی بهره بگیرد.

الف ۱-	انتظارات مربوط به سبک زندگی	۳۸.۸۹
۱-۱	شغل و اهداف	۱۶.۶۷
۱-۲	انتظارات نقش	۱۰۰
۱-۳	انتظارات خانه	۰

راهکار درمانگر در مورد مرزبندی زندگی و کار: بررسی اضطراب ساختاری زوج در مورد مرزبندی‌های مرزهای درون سیستمی و برون سیستمی. آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان و اولویت‌بندی بر اساس هرم نیازهای زوج در رویکرد سیستمی

راهکار درمانگر در مورد اهداف و آرزوها: استفاده از تکنیک کاوش آرزوهای درونی برگرفته از زوج‌درمانی گاتمن. کمک به زوج برای کشف معنای شخصی پشت آرزوهای فردی و تلفیق آن‌ها در قالب یک چشم‌انداز مشترک

راهکار درمانگر در مورد تعادل شغل و فرزندپروری: بررسی انتظارات نقشی مرتبط با جنسیت. تسهیل گفتگوی زوج درباره سناریوهای فرضی فرزندآوری و تحلیل سهم مراقبت مستقیم و غیرمستقیم هر طرف

راهکار درمانگر در مورد حمایت شغلی: سنجش متغیر کاهش همبستگی زناشویی به دلیل عدم تایید نقش شغلی. هدایت جلسه به سمت بررسی ریشه‌های ناامنی یا نارضایتی یکی از طرفین از هویت حرفه‌ای طرف مقابل

راهکار درمانگر در مورد پرکاری همسر: ارزیابی پدیده کارشیفتگی در زوجین و استفاده از آن به عنوان یک سازوکار دفاعی برای اجتناب از صمیمیت. تمرکز بر تقویت مهارت‌های دلبستگی ایمن و حضور ذهن در خانه

در این مؤلفه، نشانه‌ای از تعارض ساختاری یا ابهام معنادار در نقش‌ها مشاهده نشد

درمانگر باید ادراک انصاف در تقسیم کار خانگی را ارزیابی کرده و به زوج کمک کند تا وظایف نانوشته را شفاف‌سازی، بازتوزیع و به صورت توافقی مدیریت کنند
درمانگر باید تفاوت ارزش‌ها و سبک زندگی در این حوزه را بررسی کرده و به زوج کمک کند تا اختلاف سلیقه را به مذاکره‌ای مبتنی بر توافق و احترام متقابل تبدیل کنند
درمانگر باید انعطاف‌پذیری زوج را در تصمیم‌های سبک زندگی بسنجد و از تبدیل یک ترجیح فردی به منبع تعارض مزمن پیشگیری کند
درمانگر باید مرزهای خانواده مبدأ و خانواده جدید را بررسی کرده و به زوج کمک کند تا میان وفاداری خانوادگی و استقلال اقتصادی زندگی مشترک تعادل برقرار کنند
درمانگر باید معیارهای هر یک برای محل سکونت را روشن کند و اثر انتخاب بر کار، خانواده و حمایت اجتماعی را بررسی کند

الف ۲-	علاقه و دوستان	*
۲-۱	صمیمیت	*
۲-۲	انعطاف پذیری و سازش	*
۲-۳	دوستان	*

راهکار درمانگر در مورد علاقه و فعالیت های فردی: ارزیابی سطح تمایز یافتگی (تمایز یافتگی فردی) و بررسی احتمال وجود الگوی وابستگی متقابل (وابستگی متقابل) یا درهم تنیدگی مرزها. کمک به زوج برای تدوین چارچوبی جهت حفظ هویت های فردی در کنار هویت زوجی

راهکار درمانگر در مورد تعامل با دوستان: سنجش تعادل مرزهای درونی و بیرونی سیستم زوجی. بررسی اضطراب های پنهان یا ناامنی های عاطفی مرتبط با معاشرت های اجتماعی همسر و آموزش نحوه مرزبندی سالم با گروه دوستان

راهکار درمانگر در مورد مدیریت فناوری در رابطه: بررسی نقش تکنولوژی به عنوان یک عامل مغلصمیت (تداخل فناوری) و ابزاری برای فرار از مواجهه عاطفی عمیق. و هدایت زوج جهت توافق بر سر پروتکل استفاده از رسانه در خانه «حضور ذهن ارتباطی» آموزش تکنیک های

راهکار درمانگر در مورد تصمیم گیری مشترک: تحلیل ساختار قدرت (پویایی قدرت) در رابطه و شناسایی رفتارهای کنترل گرانه یا تسلیم طلبانه. آموزش الگوهای حل مسئله مشارکتی و تسهیل مذاکرات متوازن برای تقسیم عادلانه قدرت تصمیم گیری

راهکار درمانگر در مورد اختصاص زمان با کیفیت: ارزیابی تعارض کار-خانواده و سنجش مهارت های مدیریت زمان در زوجین. کمک به زوج برای ایجاد تعادل بین مسئولیت های بیرونی و صمیمیت درونی، و طراحی فعالیت های مشترک تقویت کننده پیوند عاطفی

راهکار درمانگر در مورد دوستان مشترک: بررسی میزان هم پوشانی شبکه اجتماعی زوج و میزان حمایت اجتماعی دریافت شده از محیط. کمک به زوج برای ساختن پیوندهای اجتماعی سالم بدون وابستگی افراطی یا انزوا

راهکار درمانگر در مورد حمایت اجتماعی: ارزیابی همخوانی شبکه دوستان با ارزش های زوج، و بررسی اینکه آیا حمایت اجتماعی موجب تقویت رابطه می شود یا فشار بیرونی ایجاد می کند. در صورت نیاز، آموزش مرزبندی بین زوج و شبکه دوستان

راهکار درمانگر در مورد روابط با دوستان همسر: بررسی اضطراب اجتماعی، احساس رقابت، یا نگرانی درباره وفاداری و پذیرش. مداخله برای افزایش تحمل، شفافیت رابطه ای و سازگاری با شبکه اجتماعی همسر

الف-۳-	انطباق شخصیت	۱۲.۵
۳-۱	دیدگاه ایده آل	۲۵
۳-۲	حمایت	۰

راهکار درمانگر در مورد عادات آزاردهنده: بررسی حساسیت‌های شناختی و هیجانی نسبت به رفتارهای روزمره، و کمک به زوج برای تمایز بین تفاوت‌های قابل قبول و نشانه‌های ناسازگاری عمیق. آموزش بیان نیازها بدون انتقاد مخرب

راهکار درمانگر در مورد نگرانی‌های شخصیتی: ارزیابی تناسب شخصیت، سبک دلبستگی، و نقاط نگرانی واقعی در برابر نگرانی‌های مبتنی بر اضطراب. کمک به زوج برای تصمیم‌گیری آگاهانه و مبتنی بر شواهد رفتاری

راهکار درمانگر در مورد احترام متقابل: سنجش الگوی تعامل هنگام اختلاف نظر و آموزش گوش دادن فعال، اعتباربخشی به تجربه طرف مقابل و مهار رفتارهای تحقیرآمیز یا سلطه‌گرانه

راهکار درمانگر درباره آرامش زوجین: ارزیابی ایمنی عاطفی، سبک دلبستگی و میزان تعارض پنهان در رابطه. کمک به زوج برای افزایش احساس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و آرامش هیجانی در تعاملات روزمره

راهکار درمانگر درباره مرزهای فردی: بررسی میزان تحمل نزدیکی، وابستگی و نیاز به استقلال. آموزش احترام به مرزهای شخصی و تنظیم فاصله مناسب در رابطه برای پیشگیری از فرسودگی عاطفی

راهکار درمانگر درباره حمایت عاطفی: ارزیابی پاسخ‌دهی هیجانی، قابلیت دسترسی عاطفی و میزان اطمینان به در دسترس بودن شریک. تقویت مهارت گوش دادن، همدلی و پاسخ‌گویی حمایتی

راهکار درمانگر درباره استرس: بررسی سبک‌های مقابله‌ای زوج، منابع فشار و الگوهای حمایت متقابل. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، هم‌تنظیمی و مواجهه مشترک با بحران‌های روزمره

راهکار درمانگر درباره سبک مدیریت امور: ارزیابی تفاوت‌های سبک شخصیتی و اجرایی در مدیریت زندگی. کمک به زوج برای پذیرش تفاوت‌ها و ایجاد توافقات عملی در تقسیم مسئولیت‌ها و روش انجام کارها

راهکار درمانگر درباره ابراز محبت: بررسی سبک ابراز عاطفه، نیازهای دلبستگی و فاصله میان محبت مورد انتظار و محبت ادراک‌شده. مداخله برای افزایش بیان کلامی و رفتاری محبت در زوج

الف ۴-	مسائل شخصی	۲۳.۷۵
۴-۱	نگرانی‌های ایمنی، ترس و رفتارهای آسیب‌زا	۲۵
۴-۲	سو ٭ مصرف مواد، اعتیاد و رفتارهای ناسالم	۵۰

الف ۴-	مسائل شخصی	
۴-۳	ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری	۲۰
۴-۴	مشکلات در رابطه و تعامل عاطفی	۰

راهکار درمانگر درباره ترس و ناایمنی: ارزیابی خطر، بررسی نشانه‌های پرخاشگری، تهدید، کنترل‌گری یا خشونت روانی/کلامی. در صورت وجود نشانه‌های ایمنی‌محور، مداخله باید بر امنیت و پیشگیری از آسیب متمرکز شود

راهکار درمانگر درباره انتظار تغییر: بررسی الگوی امید به اصلاح پس از ازدواج و آموزش واقع‌بینی در ارزیابی سازگاری. کمک به زوج برای تفکیک وعده، نیت و تغییر رفتاری واقعی

راهکار درمانگر درباره ترس از آسیب: ارزیابی خطر خشونت، سابقه پرخاشگری و الگوهای تهدید یا ترس. در صورت لزوم، ارجاع به مداخله تخصصی و تصمیم‌گیری مبتنی بر ایمنی و نه صرفاً امید به بهبود

از منظر بالینی، این پاسخ می‌تواند نشانگر احتمال وجود الگوی مصرف مسئله‌ساز، اختلال مصرف مواد یا دست‌کم تعارض جدی در ادراک زوج از ایمنی رابطه باشد. لازم است سابقه مصرف، شدت، فراوانی، کارکرد مصرف و پیامدهای بین‌فردی به‌صورت دقیق ارزیابی شود
از دید بالینی، این پاسخ می‌تواند بیانگر رفتارهای اجباری، تنظیم هیجان ناکارآمد، یا استفاده از رفتارهای لذت‌جویانه به‌عنوان مکانیسم جبرانی باشد. درمانگر باید کارکرد رفتار، محرک‌ها، الگوهای تکرار و میزان بینش فرد را بررسی کند

کاهش احساس شایستگی می‌تواند با حساسیت بالا به انتقاد، وابستگی شدید به تأیید، یا دفاع‌مندی همراه باشد. در درمان، لازم است عزت‌نفس، خودپنداره و اثر آن بر الگوهای دلبستگی و تعامل زوج بررسی شود
تغییرات خلقی ممکن است بر الگوی تعارض، تصمیم‌گیری و کیفیت صمیمیت اثر بگذارد. درمانگر باید الگوی نوسان هیجان، عوامل استرس‌زا، و احتمال همبود اختلالات خلقی یا مشکلات تنظیم هیجان را ارزیابی کند
این پاسخ می‌تواند با نشخوار ذهنی، بدبینی، بی‌اعتمادی و انتقال هیجانی از روابط پیشین همراه باشد. در مداخله بالینی، پردازش تجربه‌های قبلی و تمایز رابطه فعلی از رابطه آسیب‌زای گذشته ضروری است
توجه افراطی به ظاهر می‌تواند با تصویر بدنی، نیاز به تأیید بیرونی و معیارهای ناپایدار انتخاب مرتبط باشد. درمانگر باید نقش این عامل را در رضایت زناشویی و مقایسه‌گری بررسی کند
انعطاف‌ناپذیری می‌تواند با نیاز به کنترل، سختی در بازنگری باورها و ضعف در مذاکره همراه باشد. درمانگر باید انعطاف‌شناختی، تحمل تفاوت و مهارت حل مسئله را هدف قرار دهد
کاهش همدلی می‌تواند با سبک دلبستگی ناایمن، خودمحوری، یا دشواری در شناسایی هیجان همراه باشد. درمانگر باید حساسیت بین‌فردی و پاسخ‌دهی هیجانی را به‌صورت هدفمند تقویت کند
نارضایتی مزمن می‌تواند با سبک ذهنی منفی، سرزنش‌گری، انتظارات ناکام‌مانده یا خلق پایین مرتبط باشد. درمانگر باید عوامل شناختی و هیجانی تولیدکننده این الگو را بررسی کند
احساس نبود صداقت می‌تواند با ابهام رفتاری، دفاع‌مندی، پنهان‌کاری یا تجربه‌های قبلی بی‌اعتمادی مرتبط باشد. درمانگر باید الگوی ارتباطی، میزان شفافیت و نشانگان اعتماد/بدگمانی را ارزیابی کند

این پاسخ می‌تواند نشان‌دهنده اثر زخم‌های رابطه‌ای پیشین، مقایسه‌گری یا انتقال هیجانی به رابطه فعلی باشد. در درمان، پردازش تجربه‌های گذشته و تفکیک آن‌ها از رابطه کنونی اهمیت دارد
دشواری در بخشش می‌تواند با خشم انباشته، رنجش مزمن، سبک‌های دلبستگی ناایمن یا ترس از تکرار آسیب همراه باشد. درمانگر باید مسیر ترمیم، جبران و بازسازی اعتماد را فعالانه هدایت کند
این پاسخ باید از منظر ناایمنی دلبستگی، حساسیت به تهدید و سبک‌های کنترل‌گرانه بررسی شود. درمانگر لازم است تفاوت بین حسادت سالم و حسادت آسیب‌زا را روشن کند
این پاسخ می‌تواند نشانه‌ای از ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای، خودتنظیمی یا استقلال عمل‌کردی باشد. درمانگر باید ظرفیت فرد برای حل مسئله، تحمل فشار و اقدام مؤثر را ارزیابی کند

الف-۵-	فرهنگ	۳۳.۳۳
۵-۱	زبان و گویش	۱۰۰
۵-۲	مراسم و آیین‌ها	۰
۵-۳	سن، تحصیلات، ظاهر	۰

در این مؤلفه، مورد قابل توجهی برای مداخله یا هشدار دیده نشد

درمانگر ترجیح‌های زوج و فشارهای خانوادگی یا مالی را بررسی کند
 درمانگر منابع تنش فرهنگی و خانوادگی را بررسی و مذاکره را تسهیل کند
 درمانگر تفاوت انتظارات از مشارکت در مناسک خانواده‌ها را بررسی کند
 درمانگر آمادگی زوج و اثر فشار خانواده یا زمان‌بندی را بررسی کند
 درمانگر نگرانی‌های مالی و خانوادگی مرتبط با مهریه را بررسی کند

درمانگر اثر تفاوت سنی بر انتظارات را بررسی کند، نه آن که سن را به تنهایی مشکل بداند
 درمانگر اثر تفاوت تحصیلات بر احترام و تصمیم‌گیری را بررسی کند
 درمانگر انتظاراتی مربوط به ظاهر و جذابیت را بررسی کند

ب-۶-	ارتباط	۳۱.۷۵
۶-۱	گوش دادن، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها	۲۸.۵۷
۶-۲	موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی	۶۶.۶۷
۶-۳	سبک‌های ناسالم ارتباطی	۰

درمانگر کیفیت گوش‌دادن، قطع کردن صحبت و بازتاب‌دادن منظور را بررسی و شنیدن فعال را تمرین کند

درمانگر مهارت گوش‌دادن فعال و درک متقابل را ارزیابی و تمرین کند

درمانگر باید موانع افشاگری، ترس از واکنش و نیاز به حریم خصوصی را بررسی و تعادلی سالم میان گفت‌وگو و خلوت ایجاد کند

درمانگر می‌تواند از تمرین‌های بیان احساس و نیاز و بازخورد سازنده برای بهبود ارتباط زوج استفاده کند

درمانگر باید الگوی قدردانی و پاسخ به تلاش‌های طرف مقابل را بررسی و ابراز توجه متقابل را تقویت کند

درمانگر باید شیوه‌های ابراز خشم، تنظیم هیجان و اثر آن‌ها بر امنیت رابطه را ارزیابی کند

راهکار درمانگر درباره تداخل تکنولوژی (تداخل فناوری): ارزیابی میزان استفاده از ابزارهای دیجیتال به عنوان مکانیزم دفاعی برای فرار از صمیمیت یا حل تعارض. کمک

به زوجین برای تدوین یک قرارداد رفتار دیجیتال مشترک و تمرین حضور کامل و ذهن‌آگاهانه در تعاملات دو نفره

راهکار درمانگر درباره سبک ارتباطی اجتنابی: شناسایی ترس از طرد شدن یا طرحواره‌های مرتبط با ناسازگاری. آموزش مهارت مواجهه فعال با تعارض، تبیین تفاوت میان

و استفاده از تمرین‌های ابراز وجود جرئت‌مندانه «نزاع مخرب» با «گفتگوی سازنده»

راهکار درمانگر درباره الگوی دیوارکشی (دیوارکشی): ارزیابی برانگیختگی فیزیولوژیکی و غرق‌شدگی هیجانی (غرق‌شدگی هیجانی) در شریک سکوت‌کننده. آموزش

نشانه‌های بدنی غرق‌شدگی و تمرین خودآرام‌سازی (خودآرام‌سازی) پیش از قطع رابطه، همراه با تشویق شریک مضطرب به کاهش تعقیب هیجانی

♦	حل مساله	ب ۷-
♦	حل مسأله تعاملی	۷-۱
♦	بینش فردی در حل مسأله	۷-۲

درمانگر باید چرخه‌ی حل مسئله‌ی زوج را شناسایی و گام‌های تعریف مسئله، تولید گزینه و ارزیابی نتیجه را تمرین دهد
 درمانگر باید واکنش هر یک به تغییر و اثر آن بر همکاری زوج را بررسی و مهارت سازگاری و حل مسئله را تقویت کند
 درمانگر باید چرخه‌ی تعارض‌های تکراری را تحلیل و به زوج کمک کند از سرزنش به تعریف مسئله و توافق عملی برسند
 درمانگر باید توان زوج در مذاکره، انعطاف و تولید راه حل مشترک را تقویت و پیشرفت را مرور کند

درمانگر باید خودکارآمدی، موانع و راهبردهای پیگیری هدف را بررسی کند و از تبدیل هدف فردی به منبع فشار زوجی جلوگیری کند
 درمانگر باید به زوج کمک کند تفاوت میان محبت و توافق را درک کنند و برای اختلاف‌های واقعی مهارت گفت‌وگو و مذاکره به کار بگیرند

مذهب، معنویت و ارزش‌ها		ج ۸-	مذهب، معنویت و ارزش‌ها	۲۶.۶۶
۰	آموزش و تربیت دینی فرزندان	۸-۳	باورها و ارزش‌های دینی	۳۳.۳۳
۴۰	فعالیت اجتماعی-دینی	۸-۴	عمل دینی مشترک	۳۳.۳۳

لازم است میزان اهمیت پایبندی مذهبی، مرزهای رفتاری و انتظارات مشترک زوج به صورت دقیق و بدون ابهام بررسی شود. درمانگر می‌تواند از منابع معنوی دینی، امید، و منابع معنوی فردی و مشترک برای افزایش تحمل استرس و تقویت سازگاری زوج استفاده کند. درمانگر باید مرکزیت ارزش‌های مذهبی در هویت فردی، سبک زندگی، و انتخاب‌های زناشویی را ارزیابی کند و درباره سازگاری ارزشی نظر بدهد. پیشنهاد می‌شود درمانگر انتظارات عملی زوج از دینداری را بررسی کند و مشخص کند این انتظارات تا چه حد واقع‌بینانه و قابل توافق هستند. درمانگر باید موانع گفت‌وگو درباره ایمان را شناسایی کند، احساس شرم یا ترس از قضاوت را کاهش دهد، و مهارت گفت‌وگوی امن را آموزش دهد. بهتر است درمانگر نقش ایمان در حمایت روانی، حل تعارض و انسجام زوج را بررسی کند و در صورت نیاز به تقویت منابع معنوی کمک کند.

درمانگر باید اثر ازدواج بر تداوم یا تغییر رفتارهای مذهبی را بررسی کند و به زوج کمک کند برای حمایت متقابل برنامه‌ریزی کنند. درمانگر می‌تواند به زوج کمک کند فعالیت‌ها و منابع معنوی مشترک را شناسایی کنند و از آن برای افزایش پیوند عاطفی بهره بگیرند. درمانگر باید نقش توکل، امید و معنا را در تحمل فشارهای زناشویی و سازگاری زوج ارزیابی و تقویت کند. درمانگر باید شیوه‌ی عمل دینی و تفاوت انتظارات را بدون ارزش‌دآوری بررسی و مرز میان انتخاب فردی و توافق مشترک را روشن کند. درمانگر باید به زوج کمک کند میان تعهدات روزمره و فعالیت‌های مذهبی تعادل ایجاد کنند و مشارکت مشترک را تقویت کنند. درمانگر باید نگرانی زوج درباره الگوی دینداری خانوادگی، نقش هر یک از طرفین، و امکان ساختن روال مشترک را بررسی کند.

درمانگر باید دیدگاه زوج درباره نقش دین در تربیت فرزند، سبک آموزش دینی، و مرز میان آموزش و اجبار را ارزیابی کند. درمانگر باید هم‌سوایی والدین در اهداف تربیت دینی، انتظارات آموزشی، و نقش هر یک از والدین را بررسی کند.

درمانگر باید به زوج کمک کند اولویت‌بندی تعهدات را بازبینی کنند و برای حفظ فعالیت‌های مذهبی مشترک زمان‌بندی واقع‌بینانه داشته باشند. درمانگر باید هنجارهای رفتاری، آداب حضور اجتماعی، و مرزهای زوج در جمع‌های خانوادگی و مذهبی را روشن کند. درمانگر باید به زوج کمک کند سطح مشارکت در فعالیت‌های خیرخواهانه را بر اساس توان مالی، زمان و اولویت‌های مشترک تنظیم کنند.

ج ۹-	فرزند پروری	۷.۱۴
۹-۱	توافق در مورد داشتن فرزند	۲۸.۵۷
۹-۲	نقش ها و ارزش ها در تربیت فرزند	*

ج ۹-	فرزند پروری	
۹-۳	تجارب گذشته بر آمادگی والدگر	*
۹-۴	انسجام بین نقش والدگری و همسری	*

درمانگر باید به زوج کمک کند ارتباط میان برنامه ازدواج و تصمیم به فرزندآوری را واقع بینانه ارزیابی کنند
عدم توافق در این موضوع یک مسئله بنیادین است و باید پیش از ازدواج به طور جدی بررسی و حل و فصل شود
درمانگر باید به زوج کمک کند تعارض های مربوط به زمان فرزندآوری را به صورت عملی و قابل اجرا حل کنند
آموزش و مشاوره درباره تنظیم خانواده، روش های پیشگیری، و تقسیم مسئولیت میان زوجین توصیه می شود
درمانگر باید آمادگی روانی زوج برای پذیرش ناباروری، گزینه های درمانی، و پیامدهای عاطفی و خانوادگی آن را بررسی کند

درمانگر باید شیوه انتقال ارزش ها و باورهای والدینی را بررسی کند و به زوج در تدوین رویکرد تربیتی مشترک کمک کند
توصیه می شود نقش های مادری و پدری، یا نقش های تربیتی هر یک از زوجین، به صورت عملی و شفاف مشخص شود
درمانگر باید تجربه های تنبیهی گذشته و اثر آن بر سبک فرزندپروری فعلی را ارزیابی کند و از بازتولید الگوهای ناکارآمد پیشگیری کند

درمانگر باید اثر تجربه های مشاهده شده در خانواده مبدأ بر الگوهای والدگری و نقش زناشویی فعلی را تحلیل کرده و طرحواره های ناکارآمد را اصلاح کند
ارزیابی، پردازش و خنثی سازی تجربه های آسیب زای گذشته (تروما) توصیه می شود و در صورت نیاز، درمانگر باید زوج را به روان درمانی فردی تخصصی ارجاع دهد

لازم است درمانگر به زوج کمک کند تا اهمیت اولویت دادن به رابطه زناشویی نسبت به نقش والدگری را درک کرده و برای خلوت های دونفره مرزبندی کنند
توصیه می شود درمانگر تأثیرات روانی و فیزیکی دوران بارداری و فرزندپروری را بر رابطه جنسی زوجین تحلیل کرده و راهکارهایی برای حفظ صمیمیت فیزیکی ارائه دهد

ج ۱۰-	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۸.۸۹
۱۰-۱	پذیرش و تأیید خانواده‌ها -از دو طرف	۶۶.۶۷
۱۰-۲	تفاوت‌ها، تعارض‌ها یا نگرانی‌های مرتبط با خانواده‌ها	۲۰
۱۰-۳	تعامل آگاهانه با خانواده‌ها و مدیریت مرزها و سنت‌ها در ازدواج	۰

درمانگر باید میزان مخالفت یا پذیرش خانواده‌ها را ارزیابی کرده و مهارت‌های مدیریت خانواده مبدأ و مرزبندی ایمن را به زوج آموزش دهد

درمانگر باید میزان نفوذ خانواده‌های اصلی در تصمیم‌های تربیتی زوج را ارزیابی کند و به زوج کمک کند مرزهای مشخص، محترمانه و قابل اجرایی برای مداخله اطرافیان تعریف کنند

درمانگر باید ریشه نگرش‌های منفی نسبت به خانواده‌ها را ارزیابی کند و بر اصلاح بیان‌های تحقیرآمیز و ایجاد زبان مشترک برای نقد محترمانه تمرکز کند
درمانگر باید الگوی وابستگی زوجین به خانواده اصلی را بررسی کرده و مداخلاتی جهت تقویت اتحاد زوجی، کاهش مثلث‌سازی با والدین و آموزش مرزبندی ایمن ارائه دهد

درمانگر باید نگرانی را از پیش‌داوری یا انگ اجتماعی تفکیک کند و وضعیت فعلی، میزان تماس و اثر عملی مشکل بر زوج را بررسی کند؛ سپس در صورت نیاز، به زوج برای تعیین مرزهای روشن، حمایت مناسب و برنامه‌ریزی ایمن کمک کند

درمانگر باید الگوهای حل تعارض در خانواده اصلی هر یک از زوجین را بررسی کرده و به آن‌ها کمک کند تا سبک مستقل و کارآمد خود را در حل مسائل زندگی مشترک طراحی کنند

درمانگر باید میزان استقلال زوج از خانواده‌ها و آمادگی آنان برای تشکیل مرز مشترک زوجی را ارزیابی کند و به کاهش احساس گناه در مرزبندی‌های جدید کمک کند
درمانگر باید بار عاطفی و هویتی سنت‌های خانوادگی هر یک از طرفین را شناسایی کند و به زوج در ساختن قواعد و آیین‌های اختصاصی و مشترک زندگی جدیدشان کمک کند

درمانگر نگرانی درباره‌ی ارتباط با خانواده‌ی اصلی و مرزهای متوازن را بررسی کند

د	پایدار کننده رابطه	۱۹.۴۴
۱۲	آمادگی برای ازدواج	۰
۱۳	تعهد	۳۳.۳۳
۱۴	مسائل مالی	۲۵

۱۴-۱	مسائل مالی	۲۵
۱۴-۲	مدیریت و برنامه ریزی مالی	۰
	دریافت اعتبار و کمک مالی	۵۰

درمانگر باید میزان استقلال تصمیم‌گیری زوج را بررسی کند و کمک کند تا تفاوت بین انتخاب شخصی، رضایت واقعی و تبعیت از فشارهای بیرونی روشن شود. درمانگر باید نشانه‌های شتاب‌زدگی در تصمیم ازدواج را بررسی کند و میزان آمادگی روانی، مهارتی و موقعیتی مراجع را برای ورود به زندگی مشترک بسنجد. درمانگر باید انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج را شناسایی کند و به مراجع کمک کند میان نیاز به همراهی عاطفی و انتظار حل‌وفصل مشکلات از طریق ازدواج تمایز بگذارد. درمانگر باید منشأ تردید را مشخص کند؛ آیا تردید ناشی از مشاهده ناسازگاری واقعی است یا اضطراب، وسواس، ترس از تعهد یا فشارهای محیطی. تصمیم‌گیری باید بر پایه ارزیابی چندبعدی انجام شود. درمانگر باید میزان واقع‌بینی مراجع نسبت به تغییرات پس از ازدواج را ارزیابی کرده و مهارت‌های سازگاری، انعطاف‌پذیری و تنظیم نقش را آموزش دهد.

درمانگر باید منشأ تردید در تعهد را ارزیابی کند؛ عواملی مانند ترس از صمیمیت، تجربه‌های قبلی، ناپایداری هیجانی یا تردید در انتخاب می‌تواند در این مسئله نقش داشته باشد. درمانگر باید ظرفیت زوج برای رشد تدریجی تعهد را بررسی کند و بر عوامل تقویت‌کننده پایداری رابطه، مانند اعتماد، انعطاف‌پذیری و حل مسئله مشترک، کار کند.

درمانگر باید الگوی تصمیم‌گیری مالی، حساسیت نسبت به خرج کردن و میزان تحمل تفاوت‌های مالی را ارزیابی کند و بر توافق‌سازی و شفافیت مالی کار کند. درمانگر باید معنا و پیامدهای روانی تفاوت درآمد را بررسی کند و به زوج کمک کند رابطه مالی را از رابطه قدرت جدا کنند. درمانگر باید میزان وضوح نقش‌ها و تقسیم کار مالی را ارزیابی کند و در صورت ابهام، به زوج در ساختن الگوی مسئولیت‌پذیری مشترک کمک کند. درمانگر باید الگوی تصمیم‌گیری بانکی زوج را بررسی کند و در صورت وجود تعارض، بر مرزبندی، شفافیت و سازوکار مشترک تصمیم‌گیری کار کند. درمانگر باید منشأ نگرانی مالی را مشخص کند؛ آیا مسئله از تفاوت ارزش‌هاست، تجربه بد گذشته است یا نشانه‌ای از کنترل‌گری و بی‌اعتمادی. درمانگر باید توان زوج در برنامه‌ریزی مالی مشترک را ارزیابی کند و در صورت نیاز، بر ایجاد ساختار بودجه، نظم مالی و پیگیری عملی تمرکز کند. درمانگر باید میزان شفافیت مالی زوج را در مورد دارایی‌ها، بدهی‌ها و تعهدات پیشین ارزیابی کند و از پنهان‌کاری یا ابهام جلوگیری نماید. درمانگر باید افق زمانی و میزان آینده‌نگری مالی زوج را ارزیابی کند و در صورت ضعف برنامه‌ریزی، به تقویت نگاه بلندمدت کمک کند.

درمانگر باید میزان آمادگی زوج برای پذیرش تعهدات مالی مبتنی بر اعتبار را ارزیابی کند و از تصمیم‌های شتاب‌زده یا بدون پشتوانه جلوگیری نماید.

ج ۱۱-	مسائل جنسی	۴۲.۵
۱۱-۱	صمیمیت جنسی	۲۵
۱۱-۲	مشکلات جنسی	۶۰

درمانگر نگرش‌ها و تجربه‌های مرتبط را بدون قضاوت بررسی و توافق درباره‌ی مرزها و صمیمیت را تسهیل کند
 درمانگر باید جایگاه رابطه جنسی را در نظام ارزش‌ها و انتظارات زوج بررسی کند و به آن‌ها کمک کند این حوزه را به‌عنوان بخش فعال و مهم رابطه زناشویی ببینند
 درمانگر باید ظرفیت زوج برای سازگاری جنسی در طول چرخه زندگی را ارزیابی کند و بر انعطاف‌پذیری، مهارت گفت‌وگو و تنظیم انتظارات کار کند
 درمانگر باید معنا و چارچوب ارزشی مراجع نسبت به رابطه جنسی را بررسی کند و در صورت تناقض میان باورها و رفتارها، به یکپارچه‌سازی آن کمک کند
 درمانگر باید منشأ نگرش‌های سالم جنسی را شناسایی کند و از آن‌ها برای تقویت آموزش، کاهش شرم و تثبیت نگرش متعادل نسبت به صمیمیت استفاده کند
 درمانگر باید سطح اشتیاق، انتظار و آمادگی هیجانی زوج برای صمیمیت را ارزیابی کند و مراقب باشد که هیجان، جایگزین مهارت و رضایت متقابل نشود

درمانگر باید ناسازگاری در انتظارات جنسی را مشخص کند و به زوج کمک کند درباره دفعات، سبک صمیمیت، مرزها و رضایت متقابل به توافق عملی برسند
 درمانگر باید میزان حساسیت زوج نسبت به مرزهای ارتباطی بیرونی را ارزیابی کند و به آن‌ها در طراحی قواعد شفاف برای تعاملات اجتماعی کمک کند

و	مسائل خاص	
۱۵	ازدواج قبلی	•
۱۶	داشتن فرزند از ازدواج قبلی	•

و	مسائل خاص	
۱۷	زوجین با دو مذهب	•
۱۸	هم خانه بودن	•

درمانگر تفاوت باور و عمل را روشن کند و به توافق عملی درباره‌ی دین، خانواده‌ها و فرزندان کمک کند

درمانگر منابع معنوی مشترک و نقش آن‌ها در همدلی زوج را بررسی کند

درمانگر رضایت آزادانه و انتظارات هر دو نفر درباره‌ی مذهب و فرزندان را بررسی کند

درمانگر احتمال فداکاری یک‌طرفه را بررسی و گفت‌وگوی امن درباره‌ی مرزهای دینی ایجاد کند

درمانگر انتظارات زوج و خانواده‌ها درباره‌ی مناسک و تربیت دینی را روشن کند

درمانگر ریشه‌ی ناراضی‌تی را بررسی و گفت‌وگوی بدون اجبار برای تغییر باورها را تسهیل کند

درمانگر الگوی تعارض را بررسی و قواعد گفت‌وگوی امن را تمرین کند

درمانگر انتظارات معنوی زوج را بررسی و توافق بدون اجبار را تسهیل کند

درمانگر نگرانی مبتنی بر شواهد را از تجربه‌های حل‌نشده‌ی گذشته جدا و مرزها را روشن کند

درمانگر منشأ نگرانی را با رعایت حریم خصوصی و رضایت هر دو نفر بررسی کند

درمانگر انتظارات مربوط به دارایی‌های شخصی و مشترک را بررسی کند

درمانگر آمادگی جابه‌جایی و اثر آن بر کار، خانواده و حمایت اجتماعی را ارزیابی کند

درمانگر تعهدهای مالی پیشین و مرز آن‌ها با بودجه‌ی زندگی جدید را بررسی کند

درمانگر معنای تعهد و تغییر مورد انتظار از هم‌خانگی به ازدواج را روشن کند

درمانگر میزان اختیار زوج و اثر انتظارات خانواده‌ها را ارزیابی کند

درمانگر اطمینان زوج را کنار آمادگی و بررسی واقع‌بینانه‌ی ازدواج ارزیابی کند

درمانگر شواهد رفتاری تعهد و مسئولیت‌پذیری را بررسی کند

درمانگر رشد رابطه را از نظر اعتماد، صمیمیت و حل تعارض بررسی کند

درمانگر الگوهای کنترل یا کناره‌گیری را بررسی و تصمیم‌گیری متوازن را تقویت کند

درمانگر عادات مالی زوج را بررسی و برنامه‌ای شفاف برای تصمیم‌های مشترک تدوین کند

درمانگر منابع پیوند زوج را بررسی کند تا رابطه به یک عامل محدود وابسته نماند

درمانگر انتظارات پیش و پس از ازدواج را مقایسه و موارد مبهم را به توافق تبدیل کند

درمانگر اثر تفاوت ارزش‌ها بر صمیمیت و تصمیم‌های مشترک را بررسی کند

درمانگر تعارض میان باور، رفتار و فشار خانواده را بدون قضاوت بررسی کند

درمانگر امنیت و احتمال اجبار را ارزیابی و در صورت خطر، حمایت مناسب را در اولویت بگذارد

درمانگر انتظارات غیرواقع‌بینانه را شناسایی و مهارت حل مسئله را تقویت کند

درمانگر تعریف هر یک از زوجین را روشن و تفاوت‌ها را به توافق رفتاری تبدیل کند

درمانگر نقش والد و ناپدری یا نامادری و مرز مسئولیت‌ها را روشن کند

درمانگر آمادگی زوج برای نقش‌های والدینی و مرزهای تربیتی را بررسی کند

درمانگر تعادل میان نیاز فرزندان و زوجیت را بررسی کند

درمانگر آمادگی کودکان و برنامه‌ی سازگاری خانواده را بررسی کند

درمانگر احساسات زوج، وفاداری‌های خانوادگی و مرزبندی نقش‌ها را بررسی کند

درمانگر اثر بارداری بر آمادگی، مسئولیت‌ها و برنامه‌ی زوج را بررسی کند

درمانگر نقش والدین زیستی و ناپدری یا نامادری و اختلاف‌های تربیتی را روشن کند

درمانگر تفاوت دیدگاه‌ها درباره‌ی نظارت دیجیتال را بررسی و قواعد ایمن را تسهیل کند

ه	مسائل کلیدی	۲۰
و	دو سر شاغل	۲۰

درمانگر منشأ بی‌اعتمادی را از شواهد، گذشته و نگرانی‌های درونی تفکیک کند
 درمانگر ماهیت مشکل، ایمنی و نیاز به ارزیابی تخصصی را بررسی کند
 درمانگر آمادگی و برداشت هر دو نفر از تعهد را ارزیابی کند
 درمانگر باید میزان حمایت اجتماعی و خانوادگی از ازدواج را ارزیابی کند و مراقب باشد نبودِ اعتراض، جایگزین آمادگی و بلوغ تصمیم نشود

درمانگر تعارض برنامه‌های شغلی را بررسی و برنامه‌ای واقع‌بینانه تدوین کند
 درمانگر عدالت و پیامدهای تصمیم شغلی را برای هر دو نفر بررسی کند
 درمانگر بار کار خانه و انتظارهای هر دو نفر را بررسی کند
 درمانگر پیامدهای شغلی، مالی و عاطفی جابه‌جایی را بررسی کند