

گزارشی آزمون

FOCCUS

نام مراجع آقا: علی

نام مراجع خانم: مهسا

کد مراجع آقا: ۱۱۱

کد مراجع خانم: ۱۱۰



مشخصات زوجین در مشاوره پیش از ازدواج



مهسا
 سپهری
 ۰۹۳۰
 ۲۱
 زن
 ۱۱۰
 ۱۴۰۴/۱۲/۰۲

علی
 اسفندیاری
 ۰۹۱۶
 ۳۸
 مرد
 ۱۱۱
 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

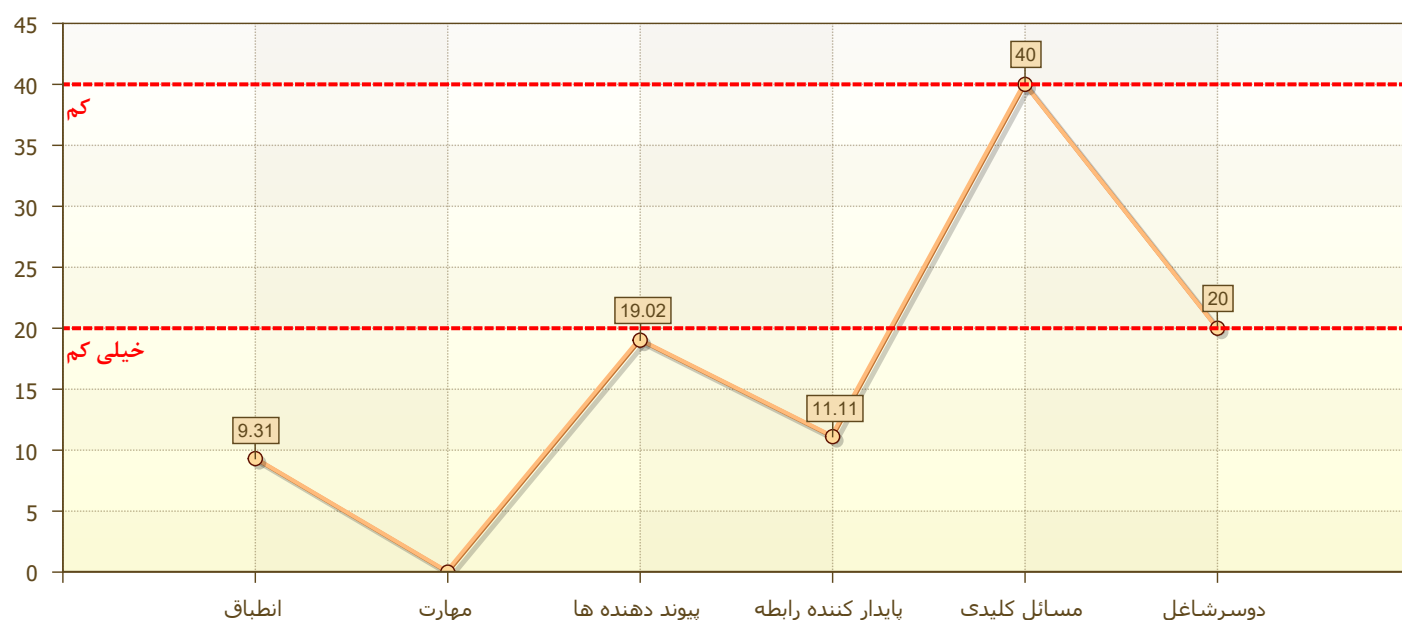
شرایط دو سر شاغل بودن زوجین چالش‌ها و فرصت‌های خاص خود را دارد. در چنین روابطی، هر دو نفر درگیر کار و مسئولیت‌های شغلی هستند که نیاز به مدیریت زمان، تقسیم وظایف خانگی و حفظ تعادل بین زندگی کاری و خانوادگی دارد. موفقیت در این زمینه مستلزم گفت‌وگو، برنامه‌ریزی و همکاری نزدیک است تا هم نیازهای شغلی و هم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

۱۸.۸۲	درصد توافق کل
۱۸.۸۲	درصد کل بدون دوستان
۱۹.۴۴	درصد کل بدون ارزش‌های دینی
۱۹.۴۴	درصد کل بدون دوستان و ارزش‌های دینی

الف	انطباق	۹.۳۱
ب	مهارت	۱۳.۴۹
ج	پیوند دهنده‌ها	۱۹.۰۲
د	پایدار کننده رابطه	۱۱.۱۱
ه	مسائل کلیدی	۴۰
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	۹.۳۱
۱	انتظارات مربوط به سبک زندگی	۵.۵۶
۲	علاق و دوستان	۰
۳	انطباق شخصیت	۱۲.۵
۴	مسائل شخصی	۶.۲۵
۵	فرهنگ	۲۲.۲۲

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

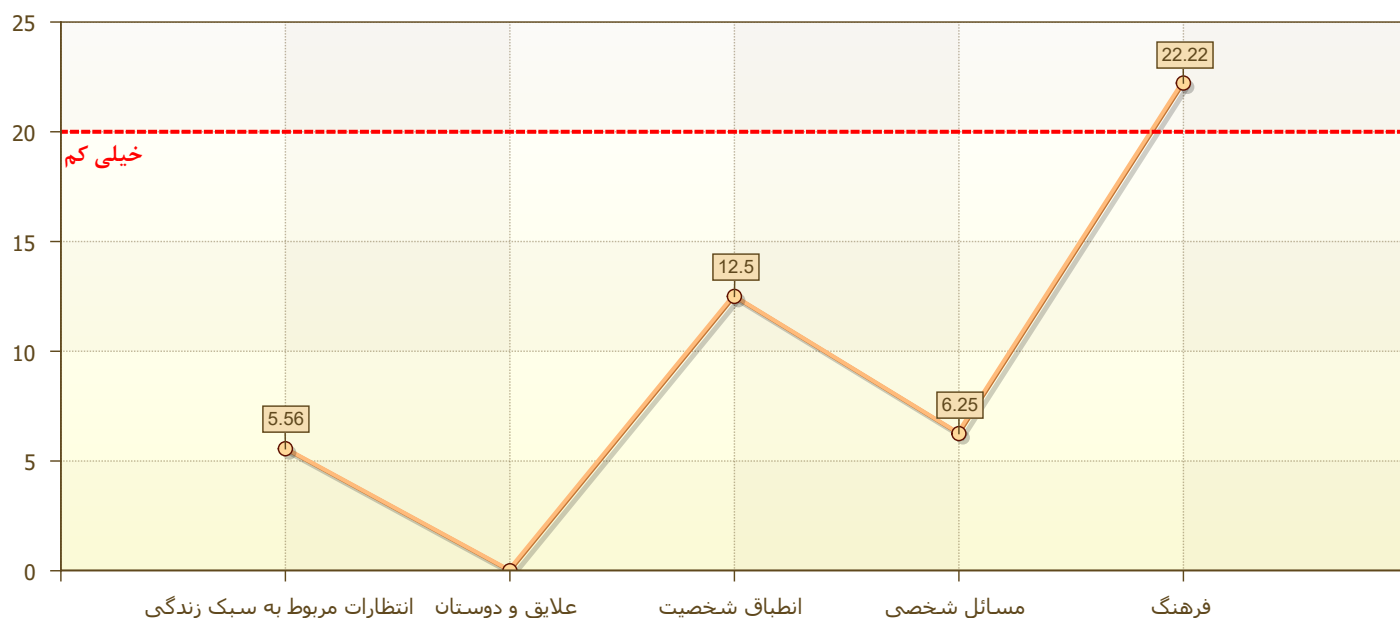
مسائل شخصی

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	۵.۵۶
۱-۱	شغل و اهداف	۱۶.۶۷
۱-۲	انتظارات نقش	۰
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

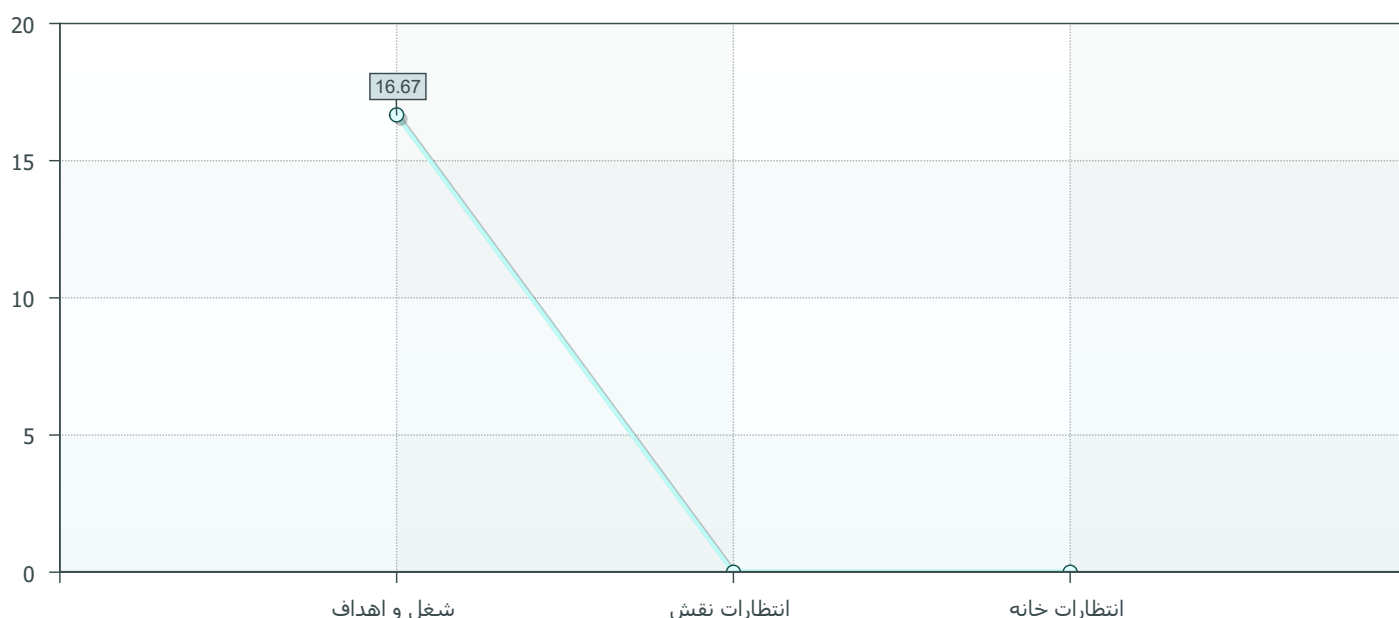
انتظارات نقش

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

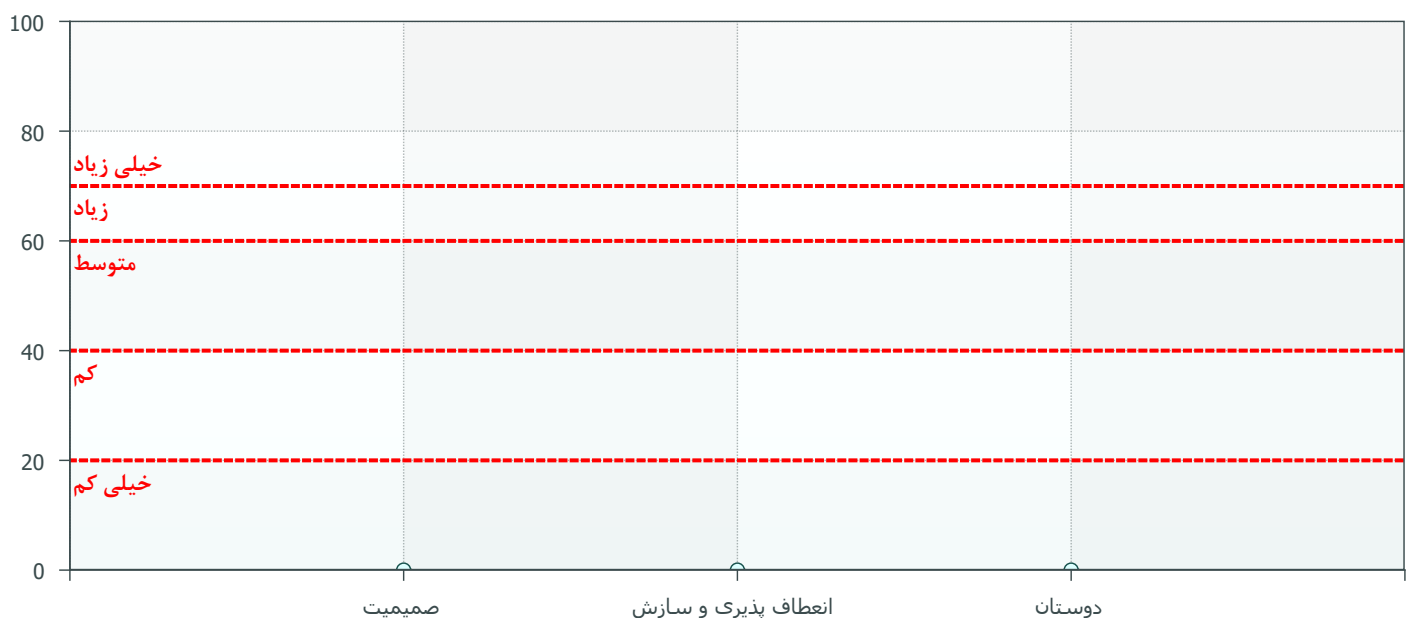
انعطاف پذیری و سازش

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

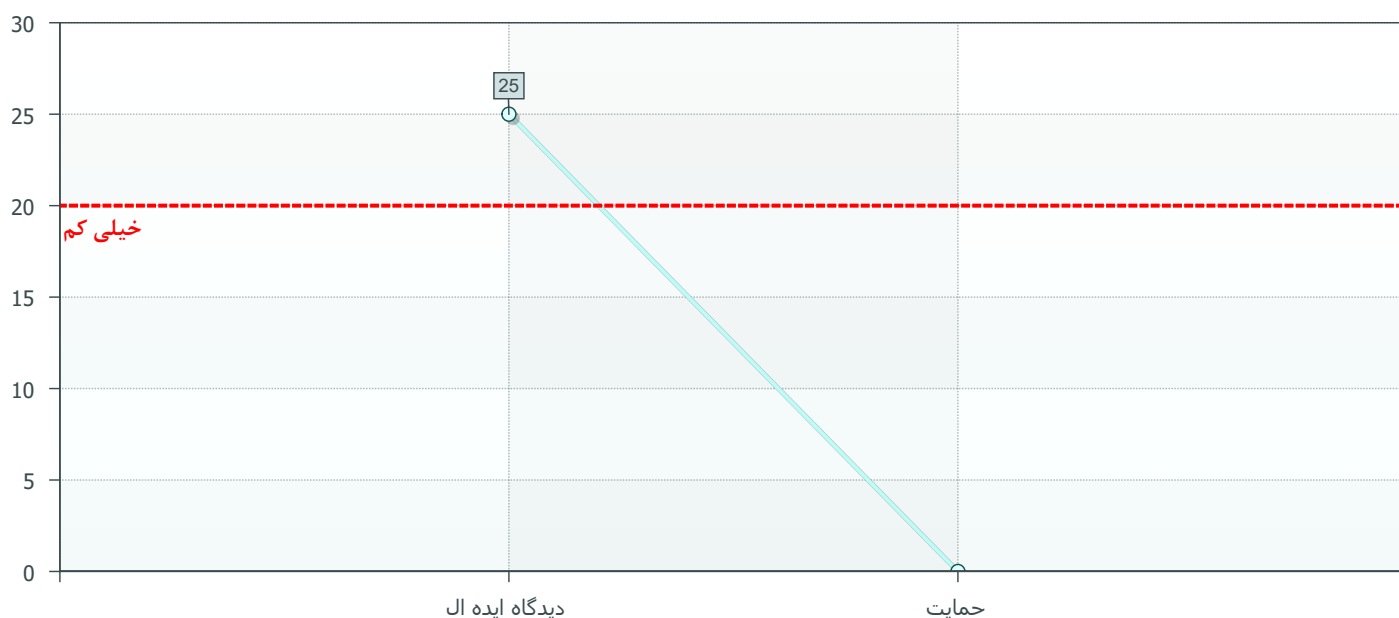
دیدگاه ایده آل

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	۶.۲۵
۴-۱	نگرانی‌های ایمنی، ترس و رفتارهای آسیب‌زا	۲۵
۴-۲	سو مصرف مواد، اعتیاد و رفتارهای ناسالم	۰
۴-۳	ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری	۰
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

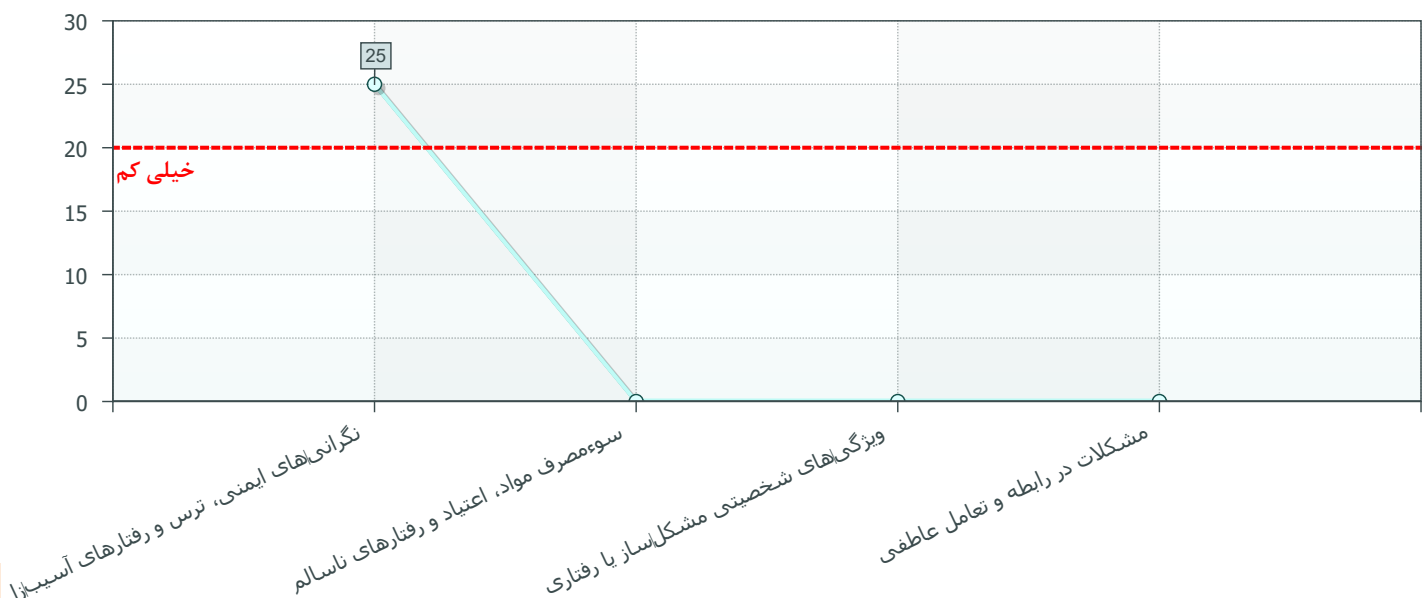
ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌ساز یا رفتاری

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	۲۲.۲۲
۵-۱	زبان و گویش	۶۶.۶۷
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

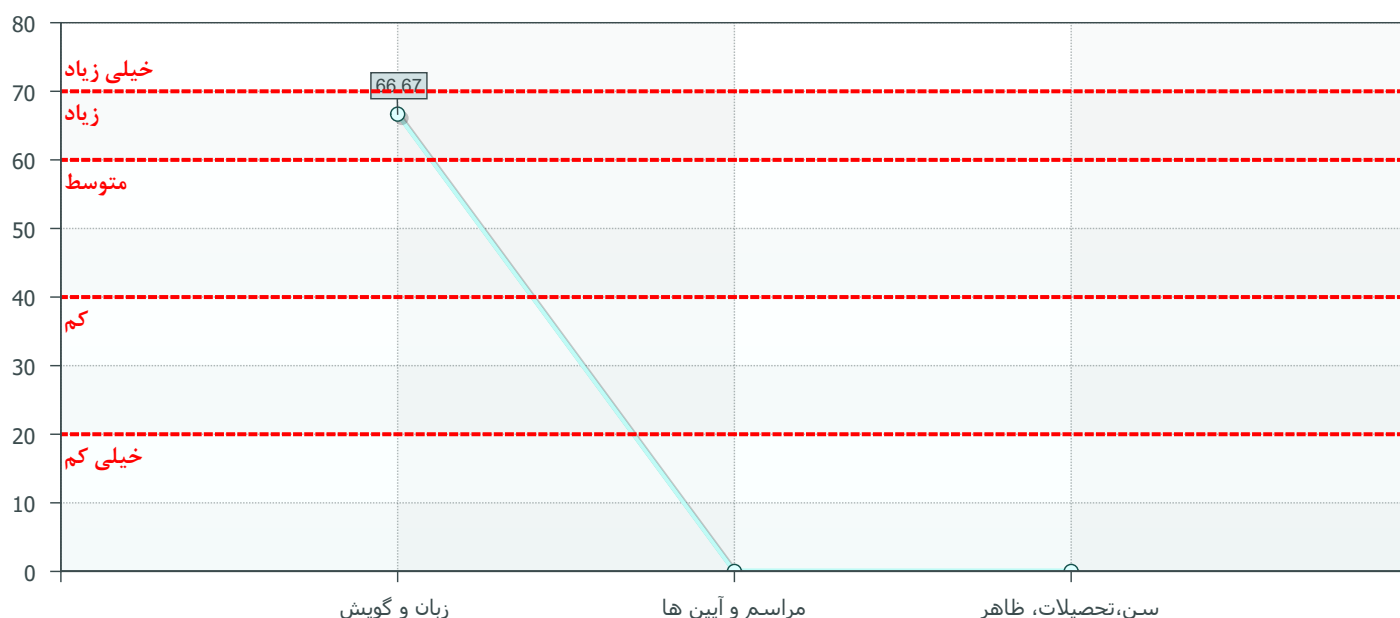
مراسم و آیین‌ها

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	۱۳.۴۹
۶	ارتباط	۲۶.۹۸
۷	حل مساله	۰

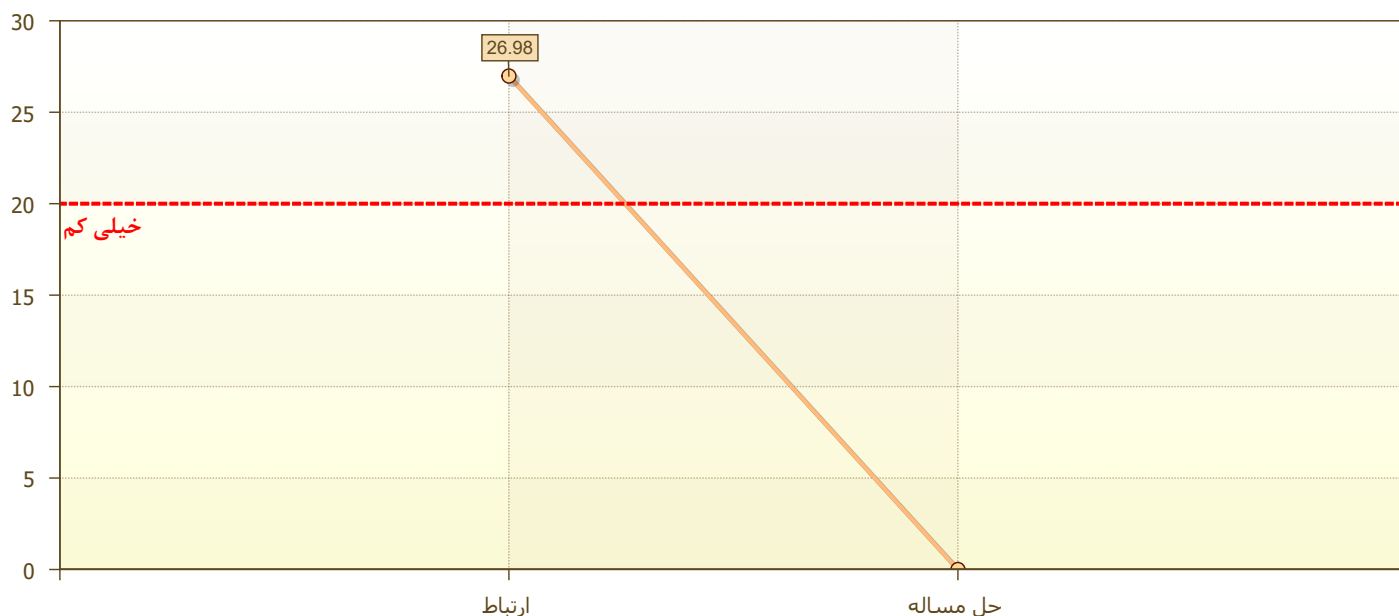
ارتباط

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	۲۶.۹۸
۶-۱	گوش دادن، درک و بیان مؤثر احساسات و نیازها	۱۴.۲۹
۶-۲	موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی	۳۳.۳۳
۶-۳	سبک های ناسالم ارتباطی	۳۳.۳۳

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

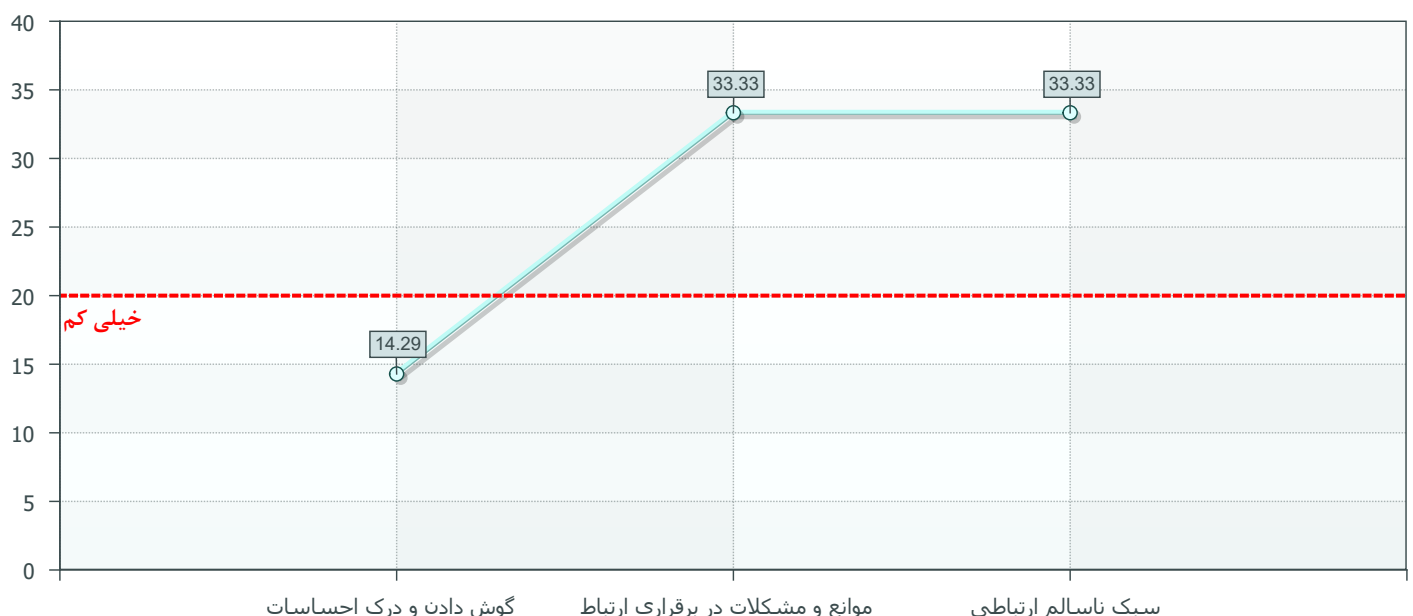
موانع یا مشکلات در برقراری ارتباط عاطفی و کلامی

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

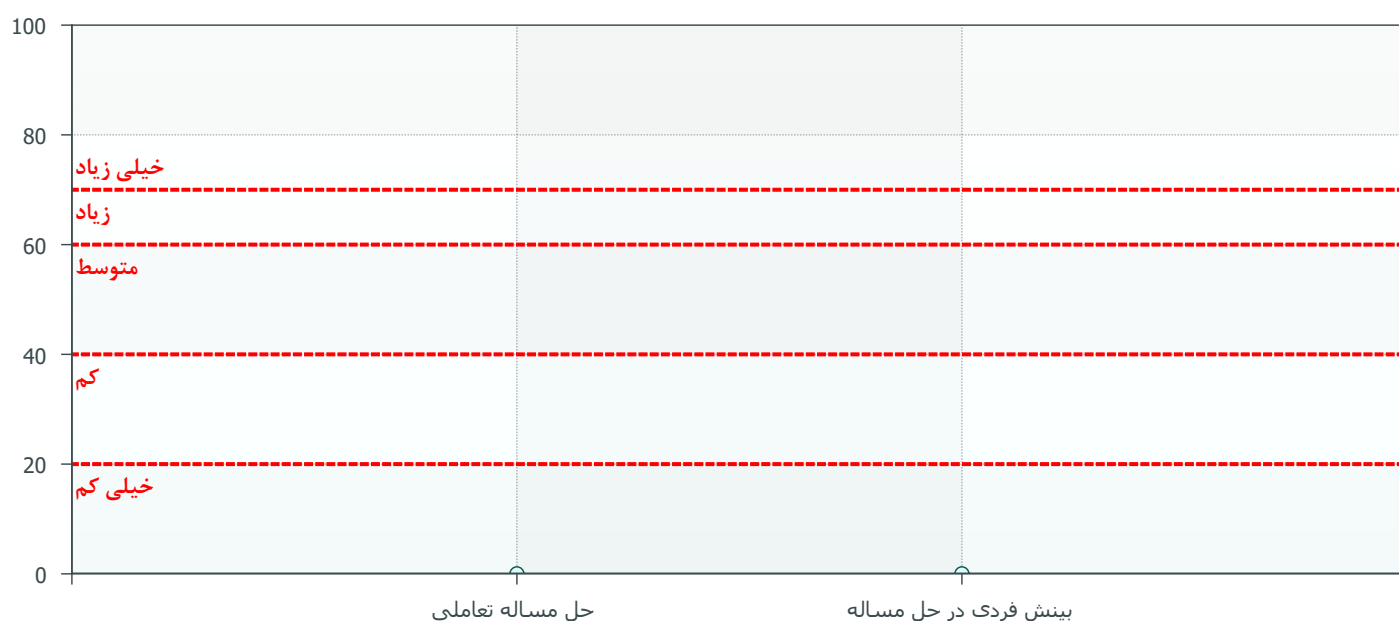
حل مساله تعاملی

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	۱۹.۰۲
۸	مذهب، معنویت و ارزش ها	۷.۷۸
۹	فرزند پروری	۳.۵۷
۱۰	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۲.۲۲
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

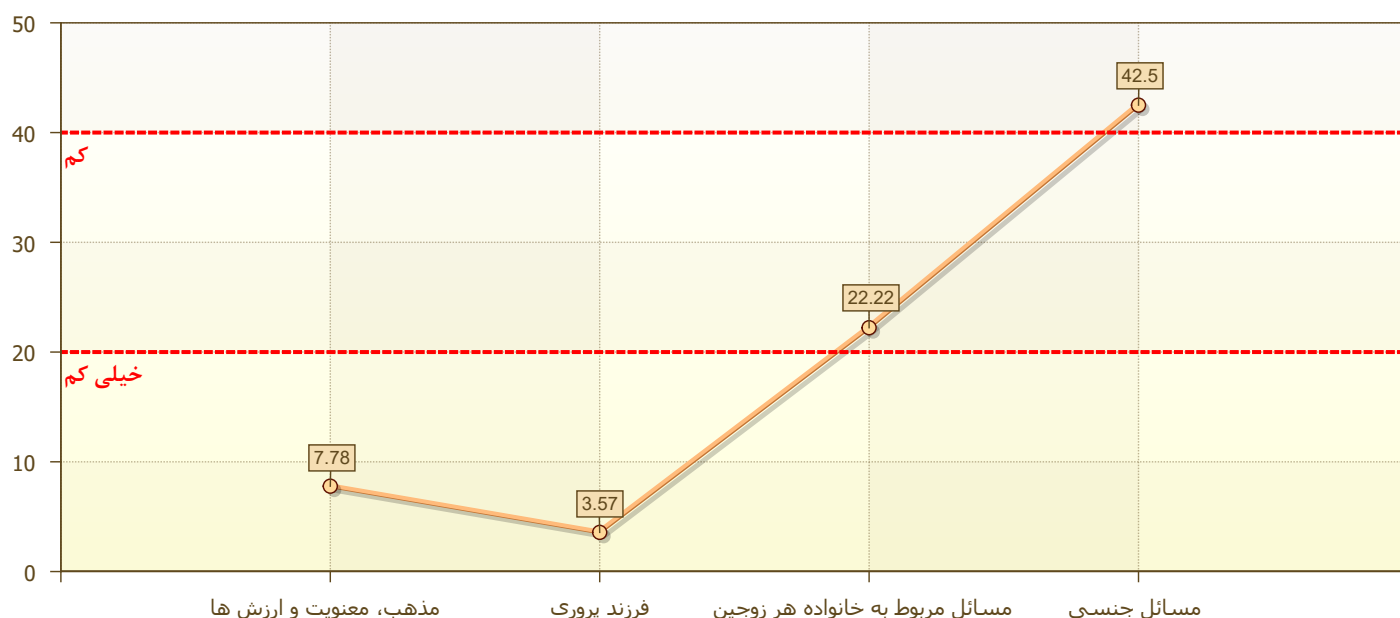
مسائل مربوط به خانواده هر زوجین

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	۷.۷۸
۸-۱	باورها و ارزش های دینی	۰
۸-۲	عمل دینی مشترک	۱۱.۱۱
۸-۳	آموزش و تربیت دینی فرزندان	۰
۸-۴	فعالیت اجتماعی-دینی	۲۰

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

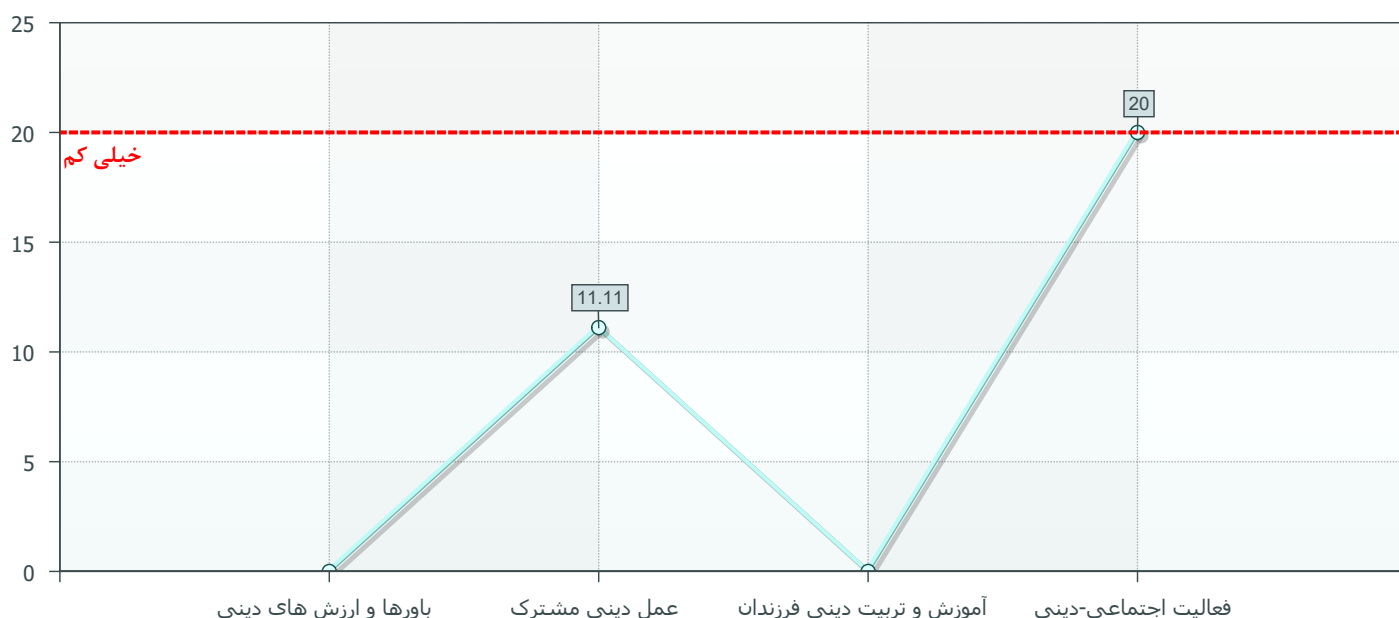
آموزش و تربیت دینی فرزندان

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

در این بخش چهار مولفه فرزند پروری از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است	ج ۹-	فرزند پروری	۳.۵۷
	۹-۱	توافق در مورد داشتن فرزند	۱۴.۲۹
	۹-۲	نقش ها و ارزش ها در تربیت فرزند	۰
	۹-۳	تجارب گذشته بر آمادگی والدگر	۰
	۹-۴	انسجام بین نقش والدگری و همسری	۰

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

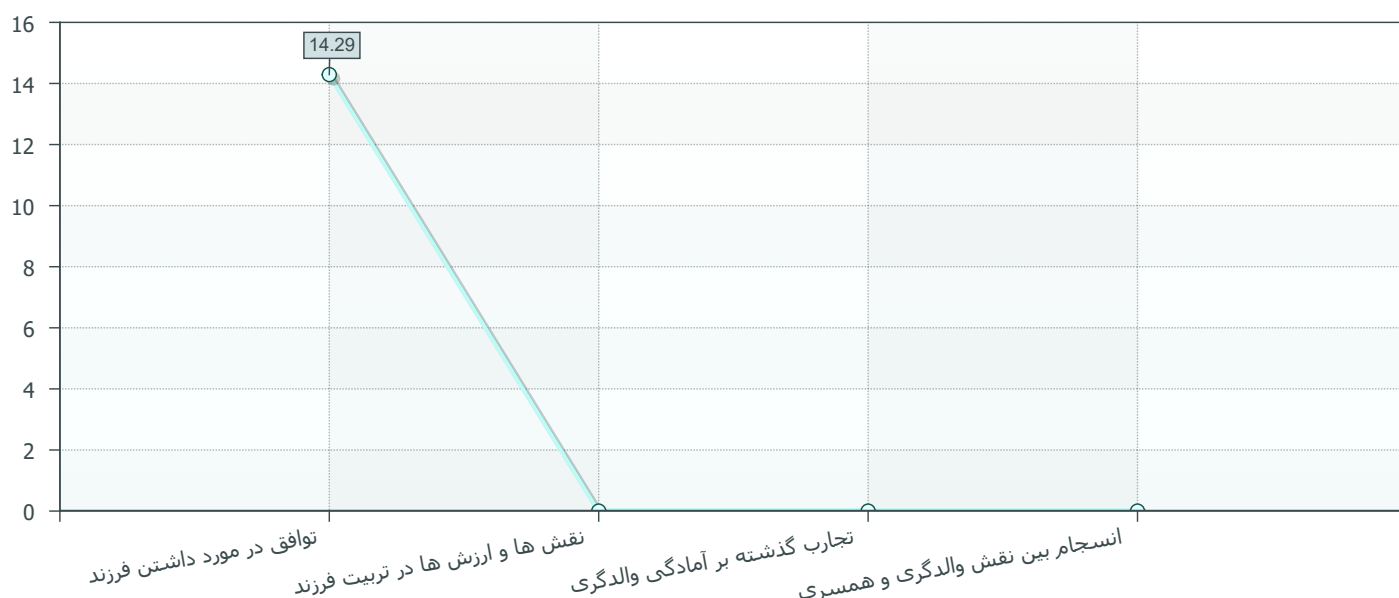
تجارب گذشته بر آمادگی والدگری

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

ج ۱۰-	مسائل مربوط به خانواده هر زوجین	۲۲.۲۲
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	*
۱۰-۳	تعامل آگاهانه با خانواده ها و مدیریت مرزها و سنت ها در ازدواج	*

در این بخش سه مولفه مسائل مربوط به خانواده هر زوجین از شاخص پیوند دهنده ها آورده شده است

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

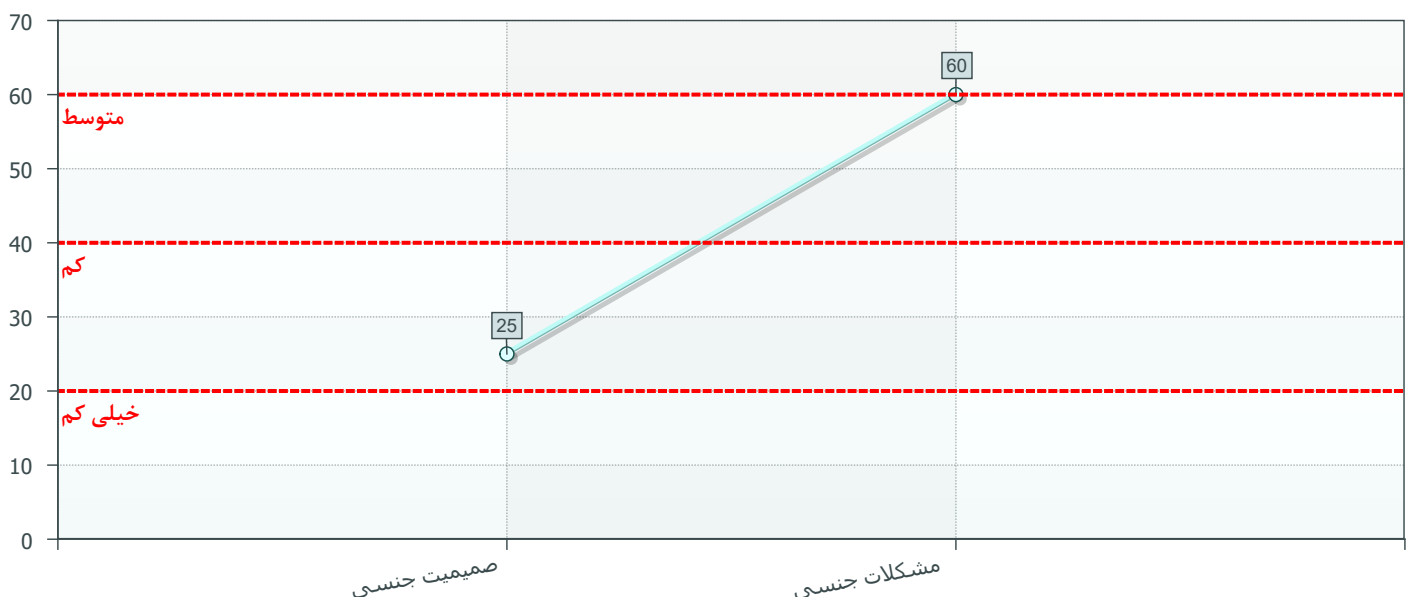
صمیمیت جنسی

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	۱۱.۱۱
۱۲	آمادگی برای ازدواج	۰
۱۳	تعهد	۳۳.۳۳
۱۴	مسائل مالی	۰

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

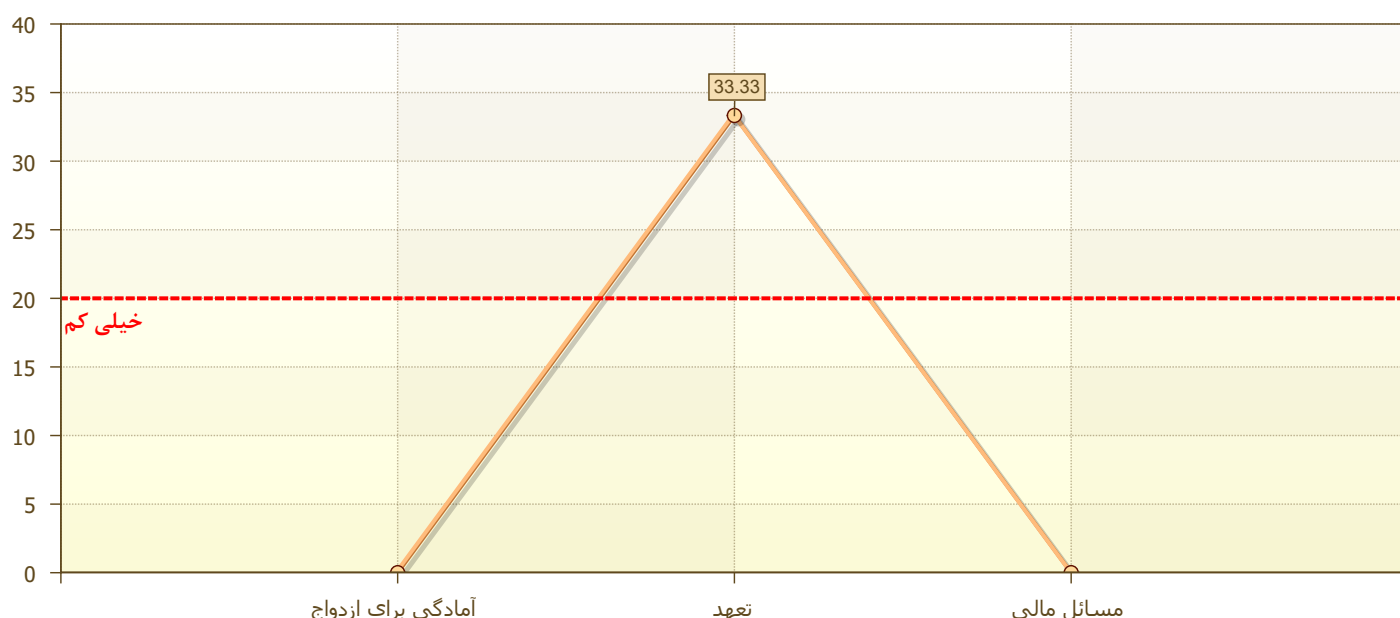
تعهد

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	*
۱۴-۱	مدیریت و برنامه ریزی مالی	*
۱۴-۲	دریافت اعتبار و کمک مالی	*

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

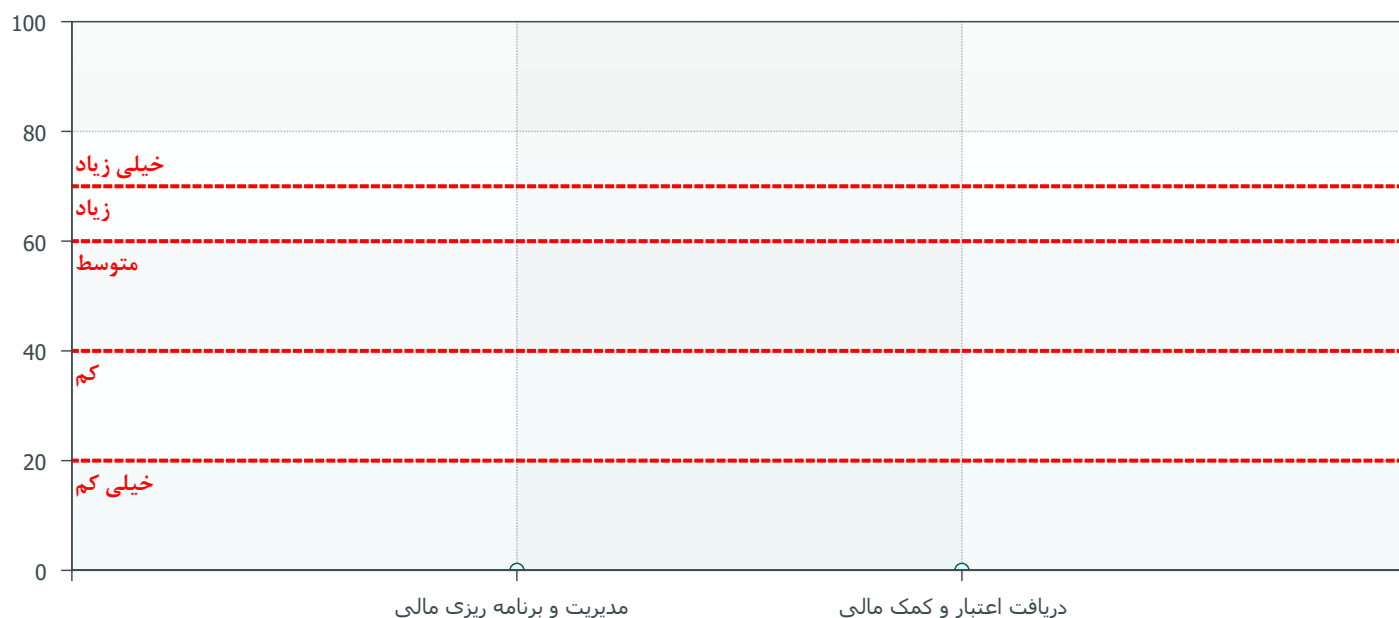
مدیریت و برنامه ریزی مالی

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

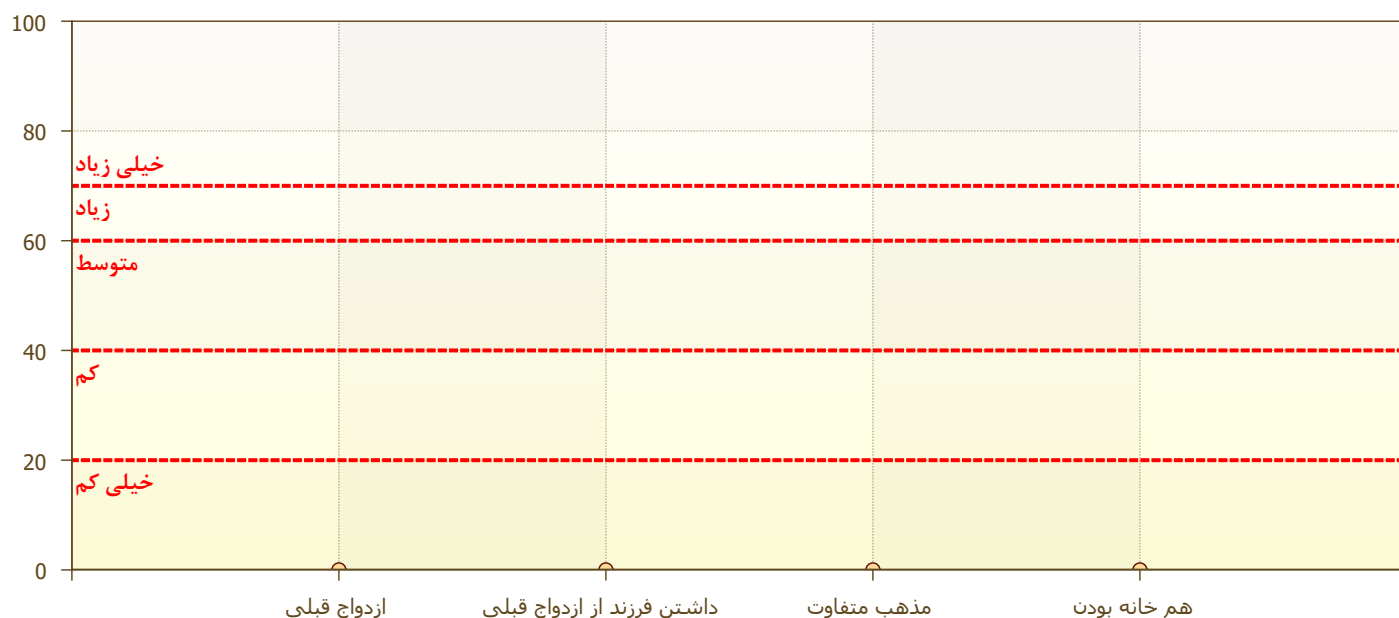
افرادی که پیش از ازدواج فعلی خود، دارای فرزند از رابطه یا ازدواج قبلی هستند و در ازدواج جدید، مسئولیت های مرتبط با فرزند را نیز در نظر می گیرند

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 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 می کند تا استرس را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت کنم	۳۳
×	!	×	من زندگی جنسی‌مان را یک موهبت الهی می بینم	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 دهم	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 نگه داشتن آن‌ها 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

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

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 کنیم	×	×	✓
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	×	!	✓

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

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، نارضاضی هستیم	✗	!	!
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

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

ادامه سوالات عمومی - مخصوص همه

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

✗	✓	✗	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

