

ویژه دانشجویان و دانشجویان  
شماره دهم  
سال اول  
آذرماه ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت اول

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «ملاک‌های ازدواج» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.





**ملاک‌های  
شما برای  
ازدواج  
چیست؟**

## نیمه گمشده

### ویژگی ملاک‌ها

ملاک‌های ازدواج دست‌کم باید سه ویژگی داشته باشند:

#### جامعیت

یعنی حیطه‌ها و ابعاد مختلف **شخصیتی، خانوادگی، ظاهری، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سنی، تحصیلی و مذهبی** را در برگیرند. گاهی افراد در بازگویی ملاک‌های خود فقط به موارد خاص اشاره می‌کنند و از برخی دیگر غافل می‌مانند. درحالی‌که برای این موارد بازگو نشده نیز حداقل‌هایی را در نظر دارند. برای مثال ممکن است شخصی در بین ملاک‌های خود اسمی از "ظاهر" نیاورد و بگوید که ظاهر برایش اهمیتی ندارد؛ اما باید پرسید که آیا حاضر است با فردی با قد ۶۰ سانتیمتر یا فردی با وزن ۲۶۰ کیلوگرم ازدواج کند؟! احتمالاً پاسخ او منفی خواهد بود. پس حتی در برخی از موارد که به نظر بی‌اهمیت می‌آیند نیز معیارهایی وجود دارد که لازم است به آنها توجه شود.

#### سنجش‌پذیری

برای آنکه ملاک‌ها سنجش‌پذیر باشند، باید با جزئیات تعریف شوند. ممکن است فردی "ایمان" طرف مقابل را ملاکی مهم بداند. برای شروع خوب است، اما کافی نیست. ایمان مفهومی کلی است و هر فردی آن را بنا بر ذهنیت خود تعریف می‌کند؛ بنابراین لازم است ملاک ایمان جزئی‌تر و همراه با مصادیق تعریف شود؛ مثلاً نماز بخواند، روزه بگیرد، به حلال و حرام اعتقاد داشته باشد، مشروبات الکلی مصرف نکند و ...

## دارای اولویت‌بندی

این کار به افراد کمک می‌کند تا به موضوعات مهم توجه بیشتری کنند و در صورت لزوم، از ملاک دارای اهمیت کمتر به نفع ملاک مهم‌تر چشم‌پوشی کنند و همچنین به ازدواج با کسی که صرفاً ملاک‌های کم‌اهمیت را دارد تن ندهند.



در ادامه، ملاک‌های مهم انتخاب همسر را ارائه می‌دهیم و کمک می‌کنیم تا فهرستی از ملاک‌های خود تهیه کنید.

## ملاک سن

یکی از موضوعات مهم در این ملاک، سن افراد هنگام ازدواج است. در یافته‌های علمی، سنی مشخص برای ازدواج موفق تعیین نشده است. باین‌حال، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ازدواج در سنین بسیار کم یا بسیار زیاد، با تعارضات زناشویی و احتمال شکست بیشتری همراه است.

زنان و مردانی که به ترتیب زیر ۱۸ و ۲۱ سال‌اند، غالباً پختگی روانی، هیجانی و عقلانی کافی برای انتخاب فرد مناسب را ندارند، از لحاظ مالی و شغلی به ثبات نسبی



نرسیده و آمادگی لازم برای پذیرش نقش همسر یا والد را کسب نکرده‌اند. به همین سبب تا جای ممکن پیشنهاد می‌شود ازدواج در این سنین به تأخیر بیافتد. البته منظور این نیست که لزوماً هر چه سن زیادتر باشد، ازدواج موفق‌تر خواهد بود.

واقعیت این است که افراد با افزایش سن حسابگرتر می‌شوند و در نتیجه در سنین بسیار زیاد در جنبه‌های احساسی و هیجانی ضعیف‌تر و در جنبه‌های منطقی قوی‌تر عمل می‌کنند. به همین دلیل ازدواج چنین افرادی اغلب در اوج منطق صورت می‌گیرد و در حوزه صمیمیت دچار مشکل می‌شود. علاوه بر این، از آنجا که این افراد مدتی طولانی به سبک مجردی زندگی کرده‌اند، از عادات و ترجیحات شخصی برخوردار شده‌اند که نمی‌توانند به راحتی از آن‌ها دست بکشند و در زندگی مشترک با همسرشان سازگار و همراه شوند.

بنابراین **سن مناسب برای ازدواج** یک بازه زمانی بین کاملاً هیجانی بودن و کاملاً منطقی بودن است که در آن فرد نه تنها توانایی عشق ورزیدن دارد بلکه به لحاظ جسمی، شناختی و روانی بالغ شده، به ثبات مالی رسیده، ارزش‌ها و اهداف روشنی برای خود تعیین کرده است و همچنین می‌تواند روابط خوب و منعطفی با خانواده خود و همسر آینده‌اش برقرار کند.

موضوع دیگر در این ملاک اختلاف سنی است. بر اساس نظر برخی روانشناسان در اختلاف سنی‌های بیش از ده سال باید محتاطانه عمل کرد. چراکه ممکن است نقش زن و شوهر با نقش‌های والد-فرزند جابه‌جا و یکی از طرفین به کنترل‌گری متوسل شود. یا ممکن است از آنجا که هر یک از زوج‌ها در مراحل متفاوتی از رشد خود به سر می‌برند، دغدغه‌ها، نیازها و ارزش‌های ویژه‌ای داشته باشند که همین امر باعث می‌شود میزان تعامل و صمیمیت آنها و در نهایت رضایت زناشویی‌شان کاهش یابد.

با این حال، اختلاف سنی به‌تنهایی عامل شکست یا موفقیت یک ازدواج نیست و باید در کنار سایر معیارها به آن توجه کرد. تشابه ذهنی و وجود درک متقابل از جمله عواملی است که می‌تواند با وجود فاصله سنی، دو طرف را نزدیک به یکدیگر نگه دارد.

1 3 6 0

1 3 7 0

1 3 8 0

## اگر دختر از پسر ۴ یا ۵ سال بزرگتر باشد، آیا این اختلاف سنی مشکل ساز می‌شود؟

این نوع اختلاف سنی به خودی خود مشکلی به وجود نمی‌آورد، مگر آنکه حداقل یکی از موارد زیر وجود داشته باشد:

**یک.** در صورتی که جذابیت جسمانی برای مرد اهمیت زیاد داشته باشد و حداقل یکی از طرفین از مشخص بودن این اختلاف سنی در محافل اجتماعی احساس شرمساری کند، موضوع تفاوت سنی ممکن است به مشکل تبدیل شود؛ بنابراین لازم است پیش از ازدواج، زن و مرد نگرش و احساس خود را در زمینه جذابیت جسمانی تعیین و به این نکته نیز توجه کنند که پس از بارداری و زایمان، زنان به لحاظ جسمی جاافتاده‌تر و احتمالاً اختلاف سنی‌شان بارزتر می‌شود.

**دو.** این اختلاف سنی احساس کفایت پسر و حس حمایت‌طلبی دختر را زیر سؤال ببرد. در روابطی که زنان از مردان بزرگ‌ترند، ممکن است زنان قدرت‌طلب و کنترل‌گر شوند که همین امر می‌تواند نارضایت‌مندی زناشویی را در پی داشته باشد.

**سه.** دیدگاه خانواده در این زمینه منفی و با این ازدواج مخالف باشد. در این صورت بهتر است فرد با خانواده محترمانه مذاکره کند و همچنین به متخصصان مشاوره پیش از ازدواج مراجعه نماید و از نظر آنان بهره‌گیری.

بنابراین می‌توان گفت عامل اختلاف سنی در بافت رابطه و بر اساس نگرش افراد معنا و اهمیت می‌یابد.



## ملاک فرهنگ

بگذارید توضیح این ملاک را با مباحث جامعه‌شناختی شروع کنیم. همه ما می‌دانیم جامعه مجموعه‌ای از افراد است که به واسطه ارزش‌ها، هنجارها، اخلاقیات، عادات و آداب‌ورسومی خاص به نام "فرهنگ" به یکدیگر پیوند خورده‌اند و احساس "ما بودن" می‌کنند. به بیان دیگر، همین مجموعه ارزش‌ها، هنجارها و نگرش‌های مشابه است که به افراد احساس تعلق به آن جامعه را می‌دهد؛ بنابراین کاملاً طبیعی است که هویت، ملاک و آرمان‌های افراد و خانواده‌هایشان تا حد زیادی تحت تأثیر همان فرهنگی باشد که در آن زندگی کرده‌اند. هرچه اختلاف فرهنگی بین زوجها بیشتر باشد، معیارها و نگاهشان به زندگی نیز متفاوت‌تر می‌شود و کمتر می‌توانند احساس یکی بودن و ما بودن را تجربه کنند؛ بنابراین لازم است پیش از ازدواج، به آداب‌ورسوم و حتی زبان یا گویشی که در خانواده‌ها حاکم است توجه کنید تا ببینید آیا به اصطلاح در آن جمع احساس خودمانی بودن می‌کنید یا برعکس این احساس را دارید که در آنجا غریب و جدا افتاده‌اید؟ همچنین در رفت‌وآمدهای خانوادگی دقت کنید تا چه میزان در ارزش‌های فرهنگی و آداب‌ورسوم خانوادگی شباهت دارید و در صورت کم بودن این شباهت‌ها تا چه حد می‌توانید به توافق برسید؟

## ملاک تحصیلات و جایگاه اجتماعی

اگرچه تحصیلات از دیدگاه اجتماعی ملاک مهمی تلقی می‌شود، اما چنانچه از معیارهای مهم یکی از طرفین نباشد، به خودی خود باعث نارضایتی و طلاق زوج‌ها نمی‌شود. باین‌حال، تفاوت زیاد در سطح تحصیلی زوج‌ها می‌تواند در ایجاد سو تفاهم یا تعارض نقش داشته باشد؛ به‌خصوص زمانی که تحصیلات زن از مرد بیشتر است. در چنین شرایطی ما مشاوران و روانشناسان با احتیاط و دقت بیشتری پیش می‌رویم؛ چراکه تحصیلات می‌تواند بر انتظارات فرد تأثیر گذارد. معمولاً زنانی که تحصیلات بیشتری دارند، کمتر زیر بار زور و تحمیل می‌روند. دوست دارند در تصمیماتی که گرفته می‌شود، اعمال نظر کنند و در مجموع برای خود حق و جایگاه به‌خصوصی قائل می‌شوند.



جامعه ایران، جامعه‌ای در حال گذار از سنت به مدرنیته است و همچنان درون‌مایه‌هایی از مردسالاری در آن مشاهده می‌شود؛ بنابراین هنگامی که تحصیلات زن از مرد بیشتر است و در عین حال زن احساس برتری و قدرت بیشتری دارد، کفایت مرد زیر سؤال می‌رود. معمولاً در چنین شرایطی در فرایندهای تصمیم‌گیری جنگ قدرت ایجاد می‌شود یا ممکن است مرد احساس حقارت و خودکم‌بینی‌اش را با اعمال زور و سلطه در حیطه‌های دیگر زندگی جبران کند.



**بنابراین چنانچه تفاوت سطح تحصیلی دارید به چند نکته در انتخاب همسر دقت کنید:**

❖ احساس خود را درباره این تفاوت شناسایی کنید. داشتن حس حقارت به سبب تحصیلات کم‌تر یا حس قدرت و برتری به سبب تحصیلات بیشتر، ظرفیت تعارض در زندگی مشترک را ایجاد می‌کند.

❖ آیا می‌توانید بر سر موضوعات مختلف گفتگو کنید و لذت ببرید؟

❖ آیا جایگاه اجتماعی، سبک زندگی، آرزوها و اهداف شخصی طرف مقابل برای شما ارزشمند است؟



## ملاک شخصیت

ویژگی‌های شخصیتی در موفقیت ازدواج، نقشی بسیار مهم و تعیین‌کننده دارند. این ملاک از جمله ملاک‌هایی است که برای بررسی آن به راهنمایی و مشاوره نیاز خواهید داشت. احتمالاً در فرایند آشنایی متوجه بعضی از خصایص مهم طرف مقابل می‌شوید. مثلاً اینکه تا چه میزان مسئولیت‌پذیر، اجتماعی، درون‌گرا یا برون‌گراست؟ تا چه اندازه انعطاف‌پذیر یا خشک رفتار می‌کند؟ چقدر می‌تواند هیجانانگیز را شناسایی، ابراز و مدیریت کند؟ عموماً فردی شاد است یا غمگین؟ باین‌حال، ویژگی‌های مهم دیگری نیز هستند که شناسایی و تشخیص آنها فقط از عهده متخصصان این حوزه برمی‌آید؛ مثل مشکلات یا اختلالات روانی که می‌تواند تأثیرات مخربی بر زندگی مشترک داشته باشند. به‌علاوه، این متخصصان می‌توانند به شما کمک کنند تا از تفاوت و شباهت‌های شخصیتی خود و طرف مقابل آگاه شوید.



صفات شخصیتی منفی که زندگی زناشویی را آسیب‌پذیر می‌کند:

- \* خشونت و پرخاشگری کلامی و فیزیکی
- \* منفی‌گرایی بیش‌ازحد
- \* بی‌مسئولیتی
- \* سرزنشگری و انتقاد بیش‌ازحد
- \* سلطه‌جویی و کنترل‌گری
- \* وابستگی و عدم استقلال
- \* انزوای طلبی افراطی و بی‌تفاوتی عاطفی
- \* عدم ابراز عواطف یا ابراز عواطف منفی



صفات شخصیتی مثبت که به ثبات زندگی زناشویی کمک می‌کند:

- \* اعتماد به نفس و احترام به خود
- \* جرأت‌مندی
- \* آرامش
- \* انعطاف‌پذیری
- \* لذت از تعاملات اجتماعی
- \* توانایی شناخت و ابراز سالم هیجانات
- \* احساس رضایت و شادمانی از زندگی

چنانچه به وجود اختلال روان‌شناختی یا تفاوت‌های شخصیتی اساسی پی‌بردید، فکر هرگونه تغییر دادن طرف مقابل را از سر بیرون کنید و به این سؤال پاسخ دهید که آیا می‌توانید او را همان‌گونه که هست بپذیرید؟ زیرا ازدواج رابطه‌ای برای تغییر یا درمان شخصیت نیست، بلکه رابطه‌ای صمیمانه است و باید تغییرات لازم از درون فرد، به خواست خودش و از راه‌های تخصصی ایجاد شود.



## ملاک جذابیت ظاهری

ظاهر افراد معمولاً تأثیری مهم در شروع و ادامه آشنایی دارد. جذابیت ظاهری نه تنها چهره بلکه ترکیبی از اندام، تن صدا، نوع حرف زدن، سبک لباس پوشیدن، بوی بدن و سایر ویژگی‌های این‌چنینی را در برمی‌گیرد که لازم است در انتخاب همسر به آنها توجه کرد. منظور این نیست که طرف مقابل باید در تمامی این موارد بی‌عیب و نقص باشد. نکته اساسی این است که شما باید با در نظر گرفتن هر حیطة حداقل‌هایی را برای همسر آینده خود تعیین کنید.

از آنجا که تعریف افراد از زیبایی باهم متفاوت است، توصیه می‌کنیم در انتخاب همسر سلیقه خود را ملاک قرار دهید زیرا ظاهری که از نظر شما نازیباست تا آخر همین خواهد ماند و در شرایط تنش‌زای رابطه ممکن است برای شما بدتر به نظر برسد. این شما هستید که قرار است با همسر خود زندگی و رابطه جنسی برقرار کنید. پس فردی را انتخاب کنید که برای شما جذاب باشد.



اگرچه ظاهر در انتخاب همسر مهم است اما تأکید بیش‌ازحد بر آن و غفلت از سایر ملاک‌ها هم آسیب‌زاست. باید گفت که زیبایی عادی می‌شود یا حتی ممکن است تحت تأثیر یک حادثه از بین برود، اما مواردی مثل تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی، خانوادگی یا مذهبی وجود دارد که هرگز در طول زندگی معمولی نمی‌گردند و چنانچه تحت تأثیر زیبایی نادیده گرفته شوند زندگی زوجین را با مشکل روبه‌رو می‌کنند. شاید جالب باشد بدانید پژوهش‌ها هم نشان داده‌اند ظاهر جذاب لزوماً به رضایت زناشویی بیشتر یا زندگی شادتر نمی‌انجامد.

**بنابراین زوج‌ها باید در ابتدای رابطه تا اندازه‌ای برای یکدیگر جذابیت داشته باشند. برای آنکه در توجه به ملاک ظاهر در دام افراط و تفریط نیافتید پیشنهاد می‌کنیم با پنج نفر متأهل گفتگو کنید و درباره میزان تأثیر زیبایی در کیفیت زندگی مشترک نظر سنجی کنید.**

**با شخصی آشنا شدم که علی‌رغم داشتن شرایط مناسب برای ازدواج ظاهرش به دلم نمی‌نشیند، چه تصمیمی بگیرم؟**

در صورتی که ظاهر فرد برای شما منجرکننده است با توجه به آنچه گفته شد، این ازدواج را توصیه نمی‌کنیم، اما اگر تا حدی با معیارهای شما منطبق نیست و درباره انتخاب او تردید دارید این دو مسئله را در نظر بگیرید:

**مسئله اول اولویت ملاک جذابیت ظاهری برای شما است:** اگر جذابیت از ملاک‌های دارای اولویت شماست، به احتمال زیاد در آینده با مشکلاتی در رابطه مواجه می‌شوید و این نارضایتی با شما می‌ماند.

**مسئله دوم مدت زمان آشنایی شماست:** اگر مدت زیادی است که آشنایید و همچنان به دل شما ننشسته است، باید بدانید در آینده هم این اتفاق نخواهد افتاد. اگر مدت کمی است مثلاً یک یا دو جلسه دیدار داشتید، شاید بهتر باشد کمی فرصت دهید، تغییر نظر و حس خود را ارزیابی کنید و بعد تصمیم نهایی را بگیرید.

**مسئله سوم تکرار حس عدم رضایت از ظاهر افراد است:** اگر به دفعات این تجربه را داشته‌اید که عموماً ظاهر افراد برای شما نامطلوب است و بسیار به جزئیات این موضوع دقت می‌کنید، احتمالاً رگه‌هایی از وسواس یا کمال‌گرایی دارید و بهتر است مسئله را از طریق مشاور یا روانشناس پیگیری کنید.

## ملاک اقتصادی

مال، ثروت و دارایی از مواردی است که بیشتر افراد هنگام ازدواج، توجهی ویژه به آن دارند. تا زمانی که کسب پول، هدف و انگیزه اصلی فرد برای ازدواج نباشد و منجر به غفلت از سایر ملاک‌های مهم نشود، این امر بدون اشکال است؛ اما مهم‌تر از میزان دارایی، داشتن بلوغ اقتصادی است؛ به این معنا که فرد با شغلی سالم برای رسیدن به شرایط مالی مناسب تلاش کرده باشد. شخص پولداری که شغلی ندارد به لحاظ اقتصادی بالغ محسوب نمی‌شود.

**بلوغ اقتصادی؛ داشتن شغل سالم و توانایی پول درآوردن است نه صرفاً پولداری!**



ختنه: اول!

علاوه بر این، در ملاک اقتصادی تناسب وضع اقتصادی طرفین نیز بسیار مهم است؛ زیرا تفاوت طبقه اقتصادی در نوع نگرش، رفتار و چگونگی عملکرد افراد تأثیر می‌گذارد و نادیده گرفتن آن در آینده می‌تواند مانع درک متقابل زوج‌ها شود.

### **در تعیین ملاک اقتصادی چند نکته را فراموش نکنید:**

✳️ ملاک‌ها و توقعات خود را متناسب با شرایط و وضع اقتصادی خود و خانواده‌تان در نظر بگیرید.

✳️ انتظاری را که از شرایط شغلی و حداقل درآمدی همسر آینده‌تان دارید، مشخص کنید.

✳️ در مورد نوع شغل، میزان درآمد، سبک خرج کردن، پس‌انداز کردن و نگاه خود به پول با طرف مقابل با شفافیت گفتگو کنید.

✳️ واقعیت‌ها و شرایط مالی و شغلی کنونی طرف مقابل را در نظر بگیرید.



## ملاک اعتقادی و مذهبی

عقاید مذهبی بخش مهمی از باورها، ارزش‌های زندگی و جهان‌بینی هر فرد را شکل می‌دهد و از جمله مواردی است که تقریباً روی تمام جنبه‌های زندگی، از فعالیت‌های روزمره گرفته تا تربیت فرزند، نوع روابط و معاشرت‌ها تأثیر می‌گذارد. به همین سبب شباهت افراد در این ملاک اهمیتی ویژه دارد. شاید تفاوت دینی/مذهبی در آغاز رابطه، تأثیر چندانی بر کیفیت تعامل نداشته باشد زیرا لزومی ندارد حتماً دیدگاه یکسانی با دیگری داشت تا از معاشرت با او لذت برد، اما اختلاف‌نظرهای اساسی بالاخره در طول رابطه خود را نشان می‌دهد.

**طبق پژوهش‌ها، تفاوت مذهبی شدید زوجها پیش‌بینی کننده‌ای قوی برای طلاق است.**

شبهات اعتقادی زوجها در افزایش صمیمت آنها تأثیرگذار است؛ زیرا چنین افرادی به احتمال زیاد حرف مشترک بیشتری باهم دارند، افکار و اهداف یکسانی را دنبال می‌کنند، از موضوعات و موقعیت‌های مشابه لذت می‌برند و در نتیجه تجربیات لذت‌بخش بیشتری باهم خواهند داشت.

**در تعیین ملاک مذهبی‌تان به چند نکته مهم توجه کنید:**

- رویکرد مذهبی فرد صرفاً برای مخالفت با خانواده در تضاد با آنها نباشد.
- فرد خودش به هویت مذهبی نسبتاً ثابتی رسیده و جهت‌گیری مشخصی داشته باشد.
- باورها و رفتارهای مذهبی شما و طرف مقابل تا حد زیادی شبیه به یکدیگر باشد.

## ملاک خانوادگی

اگرچه با ازدواج، پیوند زوجی اهمیت پیدا می‌کند اما هرگز پیوندهای خانوادگی از بین نمی‌رود و در سرتاسر زندگی فرد خواه‌ناخواه تأثیرگذار خواهد بود؛ بنابراین توجه به عامل خانواده اهمیتی ویژه دارد و نباید آن را دست‌کم گرفت.

مطالعات نشان داده که شباهت دو خانواده و حمایت و پذیرش آنها عاملی مهم در افزایش رضایت زناشویی است.



در تعیین ملاک خانوادگی موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

- ↪ شیوه برقراری ارتباط اعضا
- ↪ نحوه حل مشکلات و اختلاف نظرها در خانواده
- ↪ سبک تصمیم‌گیری
- ↪ نوع نگاه به جنسیت افراد
- ↪ سبک تربیت فرزندان
- ↪ جمعیت خانواده
- ↪ حمایت و پذیرش خانواده‌ها از ازدواج فرزندان
- ↪ شباهت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و اعتقادی خانواده‌ها

این موارد از طریق گفتگو، رفت‌وآمد خانوادگی، تحقیق از دوستان، همسایگان و همکاران و نیز کمک گرفتن از روانشناس و مشاور پیش از ازدواج قابل بررسی است.





## همسر مطلوب من



برای تصمیم‌گیری در این مورد که آیا طرف مقابل فردی مناسب برای ازدواج با شماست یا خیر، ابتدا باید از ملاک‌ها و معیارهای ازدواجتان آگاهی داشته باشید. برای این کار می‌توانید طبق مراحل پیشنهادی زیر عمل کنید:

### مرحله اول: فهرستی از ملاک‌ها و معیارهای خود تهیه کنید

در این مرحله تمام ویژگی‌ها و شرایط همسر آینده خود را که برای شما اهمیت دارد یادداشت نمایید. همان‌طور که پیش‌تر توضیح داده شد سعی کنید ملاک‌ها جامعیت و جزئی بودن را داشته باشند. هرچقدر این فهرست کامل‌تر باشد ارزیابی شما دقیق‌تر و در نتیجه فرایند انتخاب همسران آسان‌تر خواهد بود.

### مرحله دوم: ملاک‌ها را اولویت‌بندی کنید

تمام معیارها را بر اساس میزان اهمیتی که برای شما دارد، اولویت‌بندی نمایید.

### مرحله سوم: به خودتان نمره دهید

قبل از نمره دادن به طرف مقابل، مشخص کنید خود شما چه میزان از آن ملاک را دارید و در بازه ۰ تا ۱۰۰ خود را ارزیابی کنید؛

چون زمانی می‌توانید فردی مناسب برای ازدواج پیدا کنید که ابتدا خودتان فردی مناسب باشید.

قطعاً خود شما در تمام ملاک‌ها نمره کامل نخواهید گرفت و این مرحله باعث می‌شود از آرمان‌نگری دست‌بردارید و تصویری واقع‌بینانه‌تر از معنای ملاک‌ها داشته باشید.

اگر میانگین نمرات شما **کم‌تر از ۵۰** است باید دست نگه‌دارید و موارد دارای نمره کم را بررسی کنید. چنانچه قابل ارتقا و اصلاح است در راستای بهبود آنها فعالانه تلاش کنید، در غیر این صورت آن ملاک را حذف یا تعدیل کنید یا در اولویت‌های پایین‌تر قرار دهید.

### مرحله چهارم: به طرف مقابل نمره دهید

چنانچه با فردی برای ازدواج آشنا شده‌اید، با توجه به اطلاعاتی که به دست می‌آورید در مورد هر ملاک در بازه ۰ تا ۱۰۰ به او نمره دهید. دقت کنید نمره دهی به این معیارها را نمی‌توان به صورت خشک و مستقیم طی چندین جلسه پرسش و پاسخ با طرف مقابل انجام داد بلکه باید در موقعیت مناسب، در خلال صحبت‌ها و با پرسش‌هایی هدفمند و بعضاً با مشاهده رفتار فرد در شرایط مختلف، ارزیابی کرد و به هر ملاک نمره داد.

## مرحله پنجم: نمرات را محاسبه و مقایسه کنید

میانگین نمرات خود و طرف مقابلتان را محاسبه و باهم مقایسه کنید. برای تصمیم‌گیری توجه نمایید که در ابتدا بین میانگین نمراتتان تفاوت بسیار وجود نداشته باشد. سپس دقت کنید که طرف مقابل ضمن اینکه میانگین نمراتش بیش از ۵۰ است، در ملاک‌هایی که برای شما اولویت بالاتری دارد نیز نمره‌های بیشتر از ۵۰ گرفته باشد.

دنبال نمره صد نباشید، مسلماً فردی وجود ندارد که تمام ملاک‌هایتان را داشته باشد، اما آنچه باید مورد تأکید قرار بگیرد این است که معیارهای مهم و اساسی شما را داشته باشد.



## نمونه جدول ملاک‌های ازدواج

ملاک‌ها و معیارهای من	اولویت‌بندی	نمره من (نمره ۰ تا ۱۰۰)	نمره طرف مقابل (۰ تا ۱۰۰)
<b>شخصیتی</b>			
.....			
.....			
.....			
<b>ظاهری</b>			
.....			
.....			
.....			
<b>خانوادگی</b>			
.....			
.....			
.....			
<b>اقتصادی</b>			
.....			
.....			
.....			
.....			
<b>.....</b>			
.....			
.....			
.....			
<b>.....</b>			
.....			
.....			
.....			



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت:اول

**ماهنامه خشت:اول شماره دهم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی

دکتر بهروز دولت‌شاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره‌السادات صادقی

دکتر نسرين مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی