

به نام خدا

خودشناسی (آمادگی ازدواج) ۱

۱. من چه کسی هستم؟

- از چه ویژگی‌های ظاهری برخوردارم؟ قد، هیکل، تناسب اندام، وزن، زنگ پوست، چشم، موها، وضعیت سلامت عمومی و جذابیت من چگونه است؟
- تا چه حد از وضع ظاهری‌ام رضایت دارم؟ کدام خصوصیت ظاهری‌ام را نمی‌پسندم؟
- از نظر شخصیتی چگونه‌ام؟ حداقل ۵ ویژگی شخصیتی مثبت من کدامند؟ حداقل ۵ ویژگی شخصیتی منفی من کدامند؟ آیا دیگران نیز بر این ویژگی‌ها تأکید دارند؟ تا چه اندازه خوشبین یا بدبین، بی‌اعتماد یا قابل اعتماد، مسئولیت‌پذیر، راستگو و وفادار، صمیمی، با محبت و محتاط هستم؟

۲. از دیدگاه من معنای زندگی چیست؟

۳. از لحاظ وضعیت اعتقادی و اخلاقی (ارزشی) چگونه فردی هستم؟

- چه باید و نبایدهایی دارم؟ مهم‌ترین ارزش‌های من کدامند؟

۴. به لحاظ عاطفی و هیجانی چگونه‌ام؟

- آیا فردی احساساتی هستم؟ آیا قادر به ابراز یا کنترل عواطف و احساسات مثبت و منفی خود متناسب با موقعیت‌ها می‌باشم، یا اینکه تحت تأثیر محیط قرار گرفته، واکنش فوری از خود نشان می‌دهم؟

۵. روابط اجتماعی‌ام چگونه است؟

- آیا فردی برون‌گرا و معاشرتی هستم؟ آیا دوستان صمیمی زیادی دارم؟ آیا روابط خود را با دیگران کنترل کرده و محدود می‌سازم؟ آیا خود را فردی تنها می‌دانم؟

۶. آیا خود را فردی باهوش می‌دانم؟ تا چه اندازه منطقی هستم؟ تا چه اندازه در کارهایم حسابگری دارم؟ آیا به راحتی از عهده حل مسائل بر می‌آیم؟ تا چه اندازه به دیگران متکی هستم؟ آیا مسائل اطرافم را با دید نقادانه بررسی می‌کنم یا بیشتر از دیگران تبعیت می‌کنم؟

۷. می‌خواهم چگونه باشم؟

- ایده‌آل‌ها و آرزوهایم کدامند؟ اهداف و برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت من چیست؟ تا چه اندازه به آینده امیدوارم؟

۸. چگونه می‌توانم باشم؟

- تا چه اندازه در خودم توانایی رسیدن به خواسته‌هایم را می‌بینم؟ آیا در انجام کارهای مختلف، از عزت نفس و اطمینان برخوردارم؟ آیا موفقیت‌ها و پیشرفت‌های قابل توجهی در زندگی بدست آورده‌ام؟