

کارگاه ضرورت آموزش پیش از ازدواج

تهیه و تنظیم از:

جعفر پیل افکن روانشناسی بالینی و مدرس دانشگاه

به نام نهر باسین



راه های آشنایی قبل از ازدواج

مقدمه

خشت اول چون نهد معارج

تاثری می رود دیوار

مقایسه ازدواج

با

مسائل دیگر زندگی (گواهینامه و شغل)

مراحل ازدواج:

1- آشنایی

2- نامزدی

3- عقد



آشنایی چیست ؟

نشانه هایی که عملاً داشتن نیت ازدواج را در آشنایی نشان می دهد:

- ۱- فردی که قصد ازدواج دارد، در این دوره تقاضای ارتباط جنسی نمی کند.
- ۲-.....، ارتباطش را از خانواده مخفی نمی کند.
- ۳-.....، زمان آشنایی را بیش از اندازه طولانی نمی کند.
- ۴-.....، سعی در بدست آوردن اطلاعات دارد و تنها به تبادل احساسات بسنده نمی کند.

مهمترین شیوه های آشنایی:

- ۱- محیط زندگی
- ۲- میهمانی ها و مراسم
- ۳- معرفی توسط دیگران
- ۴- محیط مجازی
- ۵- مراکز همسریابی
- ۶- آشنایی اتفاقی

جذابیت

اولین عنصر محرک در آشنایی است.
بر اساس مطالعات در ۳۳ فرهنگ ظاهر فیزیکی در
مردان و دور نمای مالی مردان، سخت کوشی آنها در
زنان به عنوان جذابترین عامل ذکر شده است.

منابع جذابیت

جذابیت ظاهری
جذابیت شخصیتی
شباهتهای طرفین
تضادها و تفاوتهای طرفین



نظریه های آشنایی

- ۱- نظریه همسان همسری
- ۲- نظریه نا همسان همسری
- ۳- نظریه صافی

فواید آشنایی

- ۱- باعث می شود تا گستره ی تفاوتها را مشاهده کنیم.
- ۲- به فرد کمک میکند تا خود را بهتر بشناسد.
- ۳- می فهمیم از چه اموری خوش مان می آید و از چه اموری بدمان می آید.
- ۴- به ما در یادگیری مهارتهای ارتباطی کمک می کند.

محدودیت های آشنایی

- ۱- هر دو نفر سعی در نشان دادن جنبه های مثبت هستند.
- ۲- باعث دور شدن از دوستان و فعالیت های روزمره میشود.
- ۳- کوتاهی در مواجهه با موضوعات و مسایل مشترک در زمان آشنایی.
- ۴- آشنایی بدون حد و مرز، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می کند.

۱۰ اشتباه در فرآیند آشنایی

- ۱- سوالات کافی نمی پرسند.
- ۲- نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیرند.
- ۳- عجولانه و زود هنگام سازش می کنند.
- ۴- تسلیم نیاز جنسی می شوند.
- ۵- تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شوند.
- ۶- تعهد را مقدم بر تفاهم می دانند.
- ۷- تردیدهای خود را نادیده می گیرند.
- ۸- تفاهم را بر علاقه مقدم می دانند.
- ۹- باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.
- ۱۰- باور به اینکه پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

آشنایی با خانواده

—یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده اوست.

—نتایج بدست آمده از ۵۱۷۴ زوج نشان داد که:

- * زمانیکه هم والدین پسر و دختر ناخشنود بودند، حدود ۸۸ درصد رضایت کمی داشتند.
- * در صورتیکه یکی از والدین ناخشنود از ازدواج فرزندشون بودند، ۷۳ درصد رضایت کم داشتند.
- * در صورتیکه هر دوی والدین راضی باشند ۵۸ درصد ناراضی از وضعیت ارتباطی در زوجین مشاهده می گردد.



روش گفتگو در آشنایی

۱- روش مصاحبه (یک طرفه)

۲- روش خودافشایی (دو طرفه)

موضوعات گفتگوی قبل از ازدواج

- ۱- سرگرمی ها و علایق
- ۲- باورها و ارزشهای دینی
- ۳- باورها و اصول اخلاقی
- ۳- دوستان
- ۴- اهداف، رشد و پیشرفت شخصی
- ۶- خویشاوندان
- ۷- رابطه ی صمیمانه با همسر
- ۸- رابطه با خانواده خود
- ۹- رابطه با خانواده همسر
- ۱۰- حل اختلاف
- ۱۱- پول و مسایل مالی
- ۱۲- خواسته ها و توقعات
- ۱۳- رویارویی با هیجان
- ۱۴- وظایف زن و مرد در خانواده
- ۱۵- فرزند و تربیت
- ۱۶- موضوعات جنسی

تست تفاهم

- هر فرد باید برای خودش این تست را بسازد.
- باید در مورد هر یک از موضوعات، فهرستی از امیال و آرزوهای خود را در باره همسر آینده تان بنویسید.
- خصوصیت مطلوب برای همسر آینده تان را به صورت یک جمله خبری بنویسید.
- تعداد خواسته ها در باره هر کدام از موضوعات باید با هم برابر باشند.
- به هر خواسته بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً، زیاد، تقریباً، کم، به ندرت آن خصوصیت را دارد) به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ امتیاز بدهید.
- جمع امتیازات هر موضوع را به بالاترین امتیاز آن موضوع تقسیم نموده و در عدد ۱۰۰ ضرب نموده تا درصد تفاهم آن موضوع بدست آید.
- در مورد تمام موضوعات، نمره تفاهم و درصد تفاهم را بدست آورید.
- برای محاسبه تفاهم کلی، درصد تفاهم را در هر موضوع بدست آورده و سپس میانگین آنها را بدست آورید.

نشانه های هشداردهنده

۱- از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می کند.



۱- با این کار دارد مساله ای جدی را پنهان می کند.

۲- جزئیات سوابق خانوادگی اش را فاش نمی کند.



۲- با صمیمی شدن مشکل دارد، خشم سرکوب شده خود را ممکنه روی شما فرافکن کند.

۳- همچنان با نامزد قبلی تماس دارد



۳- قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد و ممکن است به نامزد قبلی برگردد.

۴- بسیار مطیع اعضای خانواده خود است.



۴- قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده باز کند، و طرف شما را نخواهد گرفت.

مشکل نهایی

۵- سوء مصرف مواد داشته وبدون پهن کردن بساط قادر نیست در کنار دیگران باشد.



۵- این امکان وجود دارد که معتاد باشد، گرچه او این کار را انکار می کند.

۶- بی نهایت سفت ودقیق بوده ومرتباً عشق، محبت وهدایای بسیار به شما می دهد.



۶- روی شما احساس مالکیت شدید داشته ودرضمن بسیار حسود باشد. و برای شما آزادی قائل نمی باشد.

۷- لاس زدن های مکرر، چشم چرانی، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.



۷- مراقب خیانت های احتمالی از جانب او باشید. این افراد هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند.

۸- نسبت به نامزد قبلی بسیار عصبانی بوده ومدام او را مقصر مشکلاتش می داند.



۹- نفر بعدی شما هستید. مسئولیت سهم خود در بوجود آوردن مشکلات را نمی پذیرد. وهمیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.

۹- بدهکار و چک های برگشتی دارد. و مدام می گوید
(موقتا دستم تنگ است)



۹- بار مشکلات مالی اوراشما باید به دوش بکشید و مجبور
خواهید شد که نقش بابا و ماما را بازی کنید.

۱۰- می خواهد همه جا رئیس باشد. و خودش را قوی
و احساس ترس نمی کند.



۱۰- عاشق کنترل کردن دیگران است. در ابتدا فکر می
کنید که از شما مراقبت می کند، اما به زودی متوجه می
شوید که با یک دیکتاتور زندگی می کنید.



عشق

عشق

عشق

نظریه ی مثلثی عشق اشترنبرگ

۱- اشتیاق:

انگیزه هایی مانند جذابیت و تمایلات جنسی که به عشق رهنمون می شوند. همچنین شامل عزت نفس و خود شکوفایی هم است و در عین حال شامل هیجاناتی از قبیل آرزو، شرم، تحسین،..میشود.

۲- صمیمیت:

به رفتارهایی اطلاق می شود که نزدیکی عاطفی را افزایش می دهد و شامل حمایت، درک متقابل، ارتباط برقرار کردن، سهم کردن خود و دارای هایمان با دیگری است.

۳- تعهد:

به دو گونه تصمیم باز می گردد. اول تصمیم کوتاه مدتی مبنی بر این که آنچه هست عشق بنامیم یا نه. دوم تصمیم بر اینکه آیا برای حفظ آن عشق به سوی آینده ای قابل پیش بینی تلاش کنیم یا نه.

تعهد بیشتر کارکرد شناختی دارد تا هیجانی، و شامل قصد هشیارانه و اراده میشود.

انواع عشق	اشتیاق	صمیمت	تعهد
فقدان عشق	—	—	—
عشق دوستانه	—	+	—
عشق شهوانی	+	—	—
عشق پوچ	—	—	+
عشق خیال انگیز	+	+	—
عشق مشفقانه	—	+	+
عشق ابلهانه	+	—	+
عشق کامل	+	+	+

عشق داستان است

—اشترنبرگ معتقد است نظریه مثلی عشق به اینکه چرا من ونه کس دیگری عاشق این فرد خاص می شود ونه عاشق فرد دیگری، ونیز آنکه چرا من ونه کس دیگری قادر است با انسان خاصی رابطه ی عاشقانه برقرار کند ونه با انسان دیگری، نظر خود را به اینکه عشق داستان است تغییر داد.

—براساس این دیدگاه ما آدمیان گرایش داریم بر کسانی عاشق شویم که قصه هایشان با قصه مایکی است یا مشابه است، اما نقش این افراد در قصه ها مکمل نقش خود ماست.

—قصه ها باگذشت زمان دگرگون می شوند ولی از بین نمی روند. وقصه های جدید ساخته می شوند.

—اشترنبرگ ۲۵ داستان را جمع بندی کرد که هر کدام باز نمود طیف وسیعی از استنباطهای آدمی از عشق وچستی عشق است.

قصه های عشق اشترنبرگ شامل: قصه ی معلم—شاگرد، هنر، ایثار، حکومت، پلیسی، زشت نگاری، وحشت علمی—تخیلی، کلکسیون،، دوزندگی

وبافندگی، باغ، تجارت، اعتیاد، خیال، تاریخ، علم، آشپزی، جنگ، تئاتر، طنز، قصه معما.

—شناخت قصه خودمان از عشق می تواند باعث انتخاب آگاهانه تر در انتخاب همسر داشته باشیم.

عشق و خانه دوران کودکی

- کاغذ سفید بردارید، کلمه خانه را در بالای صفحه بنویسید. به کودکی برگردید، هر کلمه ای که در مورد خانه به ذهنتان میرسد را بنویسید. سپس خانه را پاک کرده و بجای آن کلمه عشق را بنویسید. حالا ببینید کلمات تداعی شده چقدر به عشق نزدیک است؟
- اولین تجربه افراد از عشق در خانه بوده است، همچنین تجربه های تلخ نیز در خانه تجربه شده است.
- عشق، خانه کودکی را تداعی می کند و خانه ی کودکی هزاران تجربه را آمیخته با عشق تداعی می کند.
- ضد خانه، خانه ای است که عشق آن در خانه نبود و یا کم بود. (مثل: مرغ همسایه غاز است).

—عشق و روابط اصلی

—انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی:

هر کودک دو خواسته اصلی دارد، یکی عشق پدر و مادر را دریافت کند و دیگری اینکه پدر و مادرش به هم عشق بورزند.

بسیاری از ما نتوانسته ایم در کودکی به این دو خواسته خود برسیم و در این باره ناکام شده ایم. بنابراین این دو خواسته در بزرگسالی هم ما را همراهی می کند و مثل اینست که ما یک کار نیمه تمام داریم که باید تمامش کنیم.

تأثیر الگوهای ناخودآگاه کودکی که در انتخاب عشقی نقش دارند:

۱- اگر توجه زیادی از یکی از والدین دریافت نکرده ایم، ممکنه عاشق کسی بشویم که او نیز به مانند همان والد توجه کافی به ما نداشته باشد و ما تلاش می کنیم تا عشق و توجه او را بدست آوریم.

۲- اگر از یکی از والدین عصبانی و خشمگین باشیم، ممکنه جذب کسی شویم که بر خلاف آن والد به ما عشق بورزد، اما ما او را طرد می کنیم تا هم خشم خود را نشان داده و هم او را مجبور کنیم که عشق و توجه ما را بدست آورد.

۳- به کسی علاقمند می شویم که شبیه یکی از والدینمان باشد و سعی می کنیم تا زندگی او را نجات دهیم تا بدین وسیله آن والد را خوشحال کرده باشیم.

۴- اگر یکی از والدین ما شاد نبوده و مورد توجه واقع نمی شده، ممکنه جذب فردی شبیه او شویم، تا با عشق خود به او و دیگران ثابت کنیم که آن والد دوست داشتنی بوده و باید مورد توجه واقع می شد.

۵- ممکنه به رابطه ای وارد شویم که از ازدواج پدر و مادرمان بهتر نباشد، تا از پدر و مادر خود خوشبخت تر نباشیم.

توجه: در صورتیکه یکی از این الگوها در شما باشد، لازم است برای رواندرمانی اقدام نمائید.

تسهیل کننده های عشق

عوامل موقعیتی

غیر معمول بودن موقعیت،
راز آلودگی و ابهام،
برانگیختگی فیزیولوژیک،
انزوا از دیگران و تنها بودن

عوامل فردی

خصوصیات فردی،
آمادگی فردی

عوامل عمومی

آشنایی،
خصوصیات مثبت،
شباهت ها،
دوستی متقابل،
هنجارهای اجتماعی،
بر آوردن نیاز

خصوصیات فرد عاشق

- ۱- تمرکز عشق بر یک نفر و احساس ناتوانی در عشق ورزیدن به فردی دیگر در همان زمان.
- ۲- افکار ناخوانده، وسواس فکری و اشتغال ذهنی داریم.
- ۳- ایده آل ساختن، پافشاری بر وجوه مثبت فرد و پوشاندن وجوه منفی او و یا تعبیر نادرست اشتباهات او.
- ۴- پاسخهای روانی- جسمانی بی ثبات مثل شعف، سرخوشی، وجد، افزایش انرژی، بی خوابی، اضطراب و...
- ۵- آرزوی محبت از جانب او و آرزوی یکی شدن و پیوند با او.
- ۶- وابستگی هیجانی، امید، حساسیت بیش از حد به علامتها و اشاره ها، حسادت، ترس از طرد، نوسان خلق همراه با کیفیت ارتباط.
- ۷- همدلی، احساس مسئولیت و میل به فداکاری برای او.
- ۸- تغییر اولویتهای روزانه، برای در دسترس او بودن و تغییر عاداتها و ارزشها برای تحت تاثیر قرار دادن معشوق.
- ۹- ناملایمات و سختی ها، شور و شوق به ارتباط را تشدید می کند.
- ۱۰- میل جنسی با میل به انحصار و مالکیت جنسی همراه می شود.
- ۱۱- ارتباط عاطفی بر ارتباط جنسی ترجیح داده می شود.
- ۱۲- تجربه ی اوج به صورت غیر عمد و خارج از کنترل.





انواع عشق از نظر بروز

1-عشق ناگهانی

2-عشق آتشین

3-عشق یکسویه

اظهار عشق

- عشق مانند دانه ای در خاک مخفی هست تا زمانی که دانه ترک بردارد و آرام آرام سر از خاک در آورد.
- اولین اظهار عشق مانند شکستن یک سد است.
- پس از آگاهی از عشق معمولاً افراد رفتارهای غیر کلامی متفاوتی را از خود بروز می دهند.
- در فرهنگ ما اظهار غیر کلامی عشق را بیشتر خاص زنان می دانند. در صورتیکه هر دو در اظهار غیر کلامی عشق بهره می برند.
- اظهار غیر کلامی، خانمها را آماده پذیرش عشق یا رد آن می کند و هم مقدمه ای برای اظهار کلامی عشق است.
- هرچه زنان پذیرنده خوبی در اظهار عشق غیر کلامی از طرف مرد باشند، مردان خیلی راحت وارد اظهار کلامی عشق می شوند.
- معمولاً خانمها فکر می کنند که مردان در صورتی که عاشق باشند حتماً باید به طور کلامی بیان کنند. در صورتیکه این در مورد همه مردان صدق نمی کند.
- بیان کلامی عشق برای مردان به همان اندازه سخت است که برای خانمها سخت است.

رویارویی با عشق

—رویارویی با عشق از آنجا که هیجان زیادی را در انسان به وجود می آورد، امر آسانی نیست.

—بر خورد با هیجان عشق همانند بازی با گاو در سنت قدیمی گاوبازی اسپانیایی است.

—گاوبازی نمادی از رویارویی عقل با نفس است، نمادی از رویارویی اندیشه با هیجان و کشتن گاو نمادی از پیروزی عقل بر نفس و پیروزی اندیشه بر هیجان است.

—تیرهای منطق و استدلال که بر پیکره هیجان عشق وارد می شود، هیجان را آرامتر و سربه زیرتر میکند.

جدایی در عشق دوسویه و گروگان گیری عاطفی

- جدایی اجباری در زمانیکه دو نفر به یکدیگر عشق می ورزند.
- معمولاً یک شخص ثالث مثل والدین باعث این اتفاق می شوند.
- جدایی دوسویه مثل اینست که دو خلبان در حال هدایت هواپیما هستند که ناگهان هواپیما روبا ، از شون میخواد که هواپیما را فرود بیاورد.
- هرگاه با گروگان گیری عاطفی روبرو شدید، علی رغم وفاداری ، گاهی کوتاه بیائید، عقب نشینی کنید، جلب اعتماد کنید، از خویشاوندان کمک بگیرید، هوشمندانه رفتار کنید.

جدایی در عشق یک سویه و فرود عاطفی

— همیشه عشق به سرانجام نمی رسد و جدایی از عشق تأثیرات هیجانی شدیدی را ایجاد می نماید.

— معمولاً در ایران توصیه می شود که جدایی باید ناگهانی، قاطع، و محکم باشد.

— جدایی ناگهانی یکی را می شکند و دیگری را دچار احساس گناه و عذاب وجدان می کند.

— جدایی در عشق بهتر است به تدریج صورت بگیرد، به قول سعدی:

سعدی به روزگاران مهری نشسته بردل.. بیرون نمی توان کرد لاله روزگاران

— روابط عاطفی مثل پرواز هواپیما و فرود آن باید بتدریج صورت بگیرد.

— زمان دشمن مانیت با زمان همراه شوید و بتدریج امور را به جلو ببرید چه آغاز یک رابطه باشد و چه پایان آن.

اگر کسی عاشق شما بود اما شما عاشق او نبودید

بعضی افراد عقب نشینی می کنند و دچار ترس میشوند و به فرد مقابل پیام می دهند به من نزدیک نشو. برخی افراد می پذیرند و حس میکنند که دوست داشته می شوند و پیام آنها اینست که (نزدیک شو و مرا دوست بدار، اما از من نخواه که باتو ازدواج کنم).

برخی دیگر در برابر فرد مقابل بی تفاوت می شوند و خود را به نادیدن می زنند.

این افراد معمولاً عاشق را سردرگم میکنند.

گاهی به وی پیام (دور شو) می دهند و در زمانیکه فرد دور شد پیام (می توانی کمی نزدیک شوی) می دهند.

بهترین راه حل برای مواجهه با چنین افرادی بیان کلامی عواطف و درخواست پاسخ صریح از آنهاست.

چه باید کرد ؟

۱- انسانها را محترم بداریم

۲- او را درک کنید، علت رد درخواست را برایش توضیح دهید، روشن صحبت کنید،

به رفتارهای غیر کلامی طرد کننده خود توجه کنید، سعی کنید خود را بشناسانید.

۳- با او ازدواج نکنید، رابطه جنسی برقرار نکنید، طرد و توهین نکنید، رازدار باشید،

از عواطف او سوء استفاده نکنید، او را آزار ندهید، اجازه ندهید که او شما را آزار دهد.





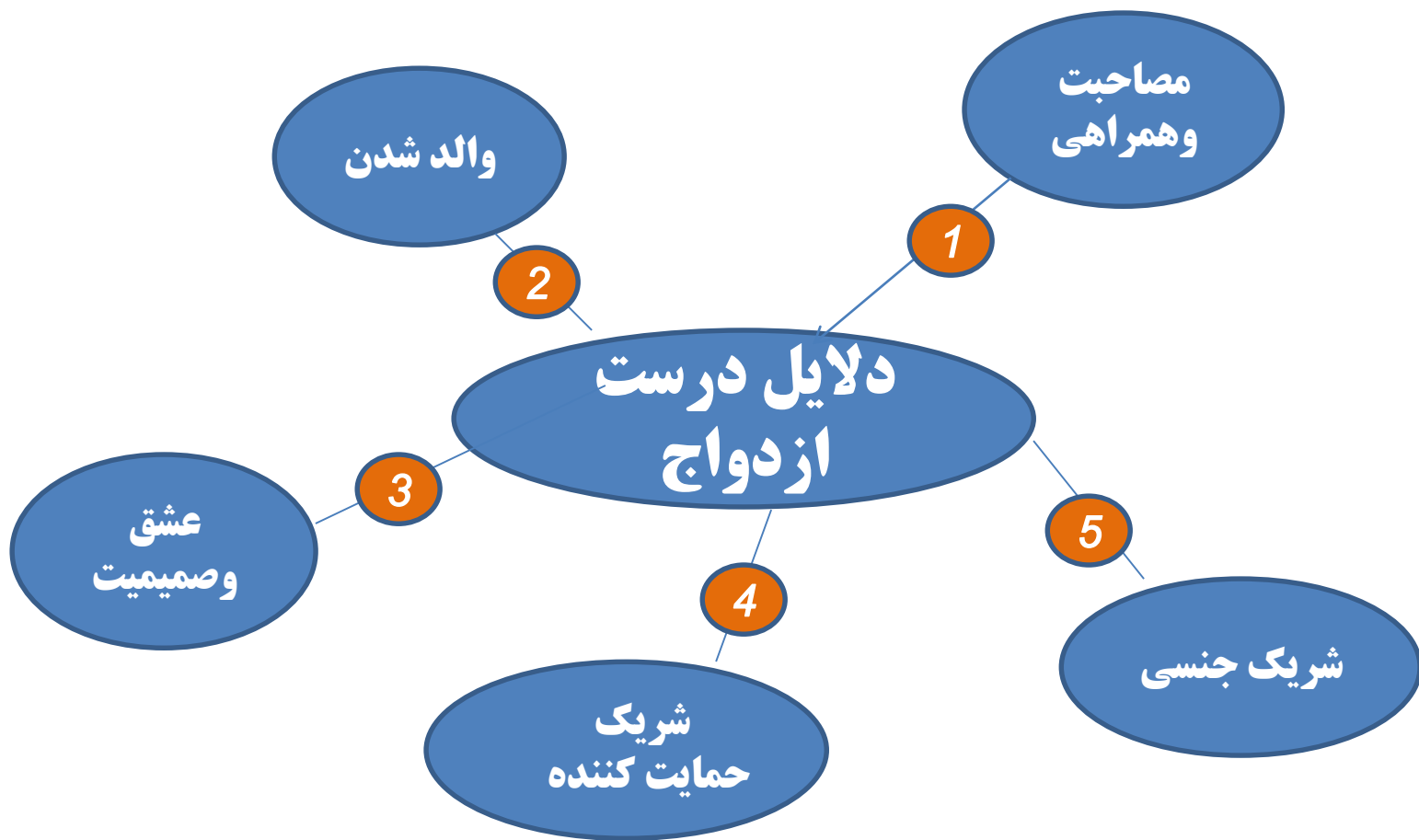
- آیا ازدواج ساده است ؟

- آیا عشق کافی است ؟

- دو نفر عاشق هرکدام دیگری را ایده ال می داند. مانند دو نوازنده که هرکدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می نوازند.

- هماهنگی در زندگی مشترک، تا حد زیادی قابل یاد گرفتن است و با آموختن مهارت‌های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می یابد.

- ارتباط نزدیک و صمیمانه در ازدواج مانند قایقرانی در میان امواج خروشان است که تنها با عشق به قایقرانی نمی توان از خطرات آن به سلامت گذشت.



دلایل نادرست ازدواج

- شورش بر علیه والدین
- جستجوی استقلال
- التیام یک ارتباط شکست خورده
- فشار خانواده ویا اجتماع
- ازدواج اجباری
- نیاز جنسی
- دلایل اقتصادی
- تنهایی واستیصال
- احساس گناه
- احساس کمبود و تهی بودن



افرادى كه براى ازدواج مناسب نيستند

- افرادى كه سوءمصرف مواد دارند
- افرادى كه به سرعت خشمگين مى شوند
- افرادى كه مسئوليت زندگى خود را به عهده نمى گيرند(عدم بروز خشم، احساس درماندگى، سرزنش ديگران به خاطر مشكلات خود، عدم پذيرش مسئوليت اتفاقات زندگى)
- افرادى كه ديگران را كنترل مى كنند
- افرادى كه اختلال جنسى دارند(اعتياد جنسى-كنش جنسى-انحرافات جنسى)
- افرادى كه كودك مانده اند و بالغ آنها شكل نگرفته است(غيرقابل اعتماد، عدم هدفمندى ومسئوليت پذيرى مالى)
- افرادى كه عواطف واحساسات خود را بيان نمى كنند.
- افرادى كه از روابط قبلى خود هنوز التيام نيافته اند.
- افرادى كه خانواده آزار دهنده دارند و نمى توانند از همسر خود در مقابل آنها حمايت كنند.

چه افرادی برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند

- تفاوت سنی زیاد با یکدیگر (اگر از همسر خود بزرگتر یا جوانتر باشید)
- تفاوت دینی و مذهبی با یکدیگر.
- تفاوت‌های اجتماعی، قومی و تحصیلی با یکدیگر.
- دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده.
- افرادی که از یکدیگر دور هستند.

روابطی که مناسب ازدواج نیست

- رابطه ای که شما بیشتر عشق می ورزید. (دلایل آن تکرار الگوی دوران کودکی، تنبیه خود، و همانند سازی با یکی از والدین می باشد)
- رابطه ای که شما کمتر عشق می ورزید. (دلایل آن محافظت از خود، تنبیه یکی از والدین، کنترل دیگران و همانند سازی با یکی از والدین می باشد.)
- رابطه ای که در آن احساس می کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد. (دلایل این رابطه داشتن کنترل روی او، فرار از زندگی خودتان، و در کودکی به این نتیجه رسیده اید که نمی توانید آنچه را می خواهید بدست آورید)
- رابطه ای که در آن می خواهید دیگری را نجات دهید. (دلایل این رابطه تکرار یک الگوی کودکی، نیاز به احساس برتری، و نیاز به کنترل دیگران می باشد)
- رابطه ای که در آن به همسر آینده به چشم یک آموزگار نگاه می کنید. (دلیل این رابطه عدم رسیدن به توجه و عشق در کودکی و داشتن اعتماد به نفس پائین می باشد)
- رابطه ای که به دلیل چند ویژگی خاص ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه ای که به دلیل یک تفاهم خاص، ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه ای که به دلیل لجاجت با خانواده ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه با کسی که در تضاد کامل با معشوق یا نامزد قبلی باشد
- رابطه با فردی که بایک نفر دیگر است. (دلیل این رابطه داشتن احساس ترک شدگی در کودکی، اعتماد به نفس پائین و ترس از صمیمیت می باشد)

علایم هشدار دهنده در ازدواج از نظر دکتر گلدریک

- زوجین به فاصله کوتاهی باهم آشنا شوند و ازدواج کنند.
- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدری عاملی برای ازدواج باشد.
- پیشینه همسران به طور معناداری متفاوت باشد.
- زن و شوهر از جمع خواهر و برادر ناسازگار برخاسته باشند.
- زوجین خیلی نزدیک یا خیلی دور از آنها سکونت داشته باشند.
- زوجین به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده های خود وابسته باشند.
- ازدواج قبل از بیست سالگی.
- مدت آشنایی و نامزدی کمتر از شش ماه و بیشتر از سه سال به طول انجامد.
- مراسم ازدواج بدون حضور خانواده و دوستان فعلی انجام شود.
- زن، قبل از ازدواج حامله شود، یا در خلال سال اول حامله شود.
- همسران دوره کودکی یا نوجوانی خود را دوره ای ناشاد و بد محسوب کنند.
- همسران، رابطه ی ضعیفی با خانواده خود داشته باشند.

ملاکها و معیارهای ازدواج موفق از نظر پروفسور اولسون

- قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.
- هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.
- هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.
- هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند.
- هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.
- هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را قاطعانه بیان کنند.
- هر دو نفر سعی کنند که خودخواه نباشند و خواسته های دیگری را برآورده کنند.

پیش بینی کننده های ازدواج موفق

- انتظارات واقع بینانه ای از مشکلات ازدواج دارند.
- خوب ارتباط برقرار می کنند.
- اختلاف ها را به صورت مناسب حل می کنند.
- احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.
- بر سر ارزش های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.

چکیده بحث انتخاب همسر

- زمانی می توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید.
- زمانی می توانید ارتباط خوبی با همسران داشته باشید که ارتباط خوبی با پدر، مادر، برادر، و خواهر خود داشته باشید.

- فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:

- ۱- ویژگی های خوب والدین تان را داشته باشد.
- ۲- همانند بهترین برادر و خواهر شما باشد.
- ۳- بخواهید از او فرزندی داشته باشید.
- ۴- از اینکه شبیه او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- ۵- او را همانگونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.
- ۶- بتواند برای فرزندان پدری بهتر از پدرتان یا مادری بهتر از مادرتان باشد.
- ۷- شبیه بهترین مرد یا زنی باشد که از کودکی می شناسید.





تعریف نامزدی

تفاوت نامزدی با آشنایی در سه حوزه
تعهد، قرارداد اجتماعی و نظارت
اجتماعی

تعریف نامزدی

تفاوت نامزدی با آشنایی در سه حوزه
تعهد، قرارداد اجتماعی و نظارت اجتماعی

اهمیت دوره نامزدی

- دوره نامزدی یک دوره حد واسط است که فرد را آماده ی ورود به زندگی مشترک میکند.
- در این دوره شناخت افراد از یکدیگر عمیق تر می شود و تا حدودی نمونه ی دوران بلند مدت زندگی مشترک است.
- در صورتیکه در دوران نامزدی مرد وزن متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، بهترین کار اینست که قبل از وقوع عقد، وعده ی ازدواج را برهم زنند.
- جدایی در زمان نامزدی به مراتب بهتر از طلاق است.
- در این دوره فرد این فرصت را دارد که تصمیم خود را بازنگری کند.
- این دوره به طرفین این امکان را فراهم می آورد که در وحله اول به یکدیگر قول ازدواج داده وبا هم نامزد شوند و مرحله ی بعدی در پایان نامزدی است که افراد تصمیم به عقد رسمی می گیرند.

مرزها و حریم ها در دوره نامزدی

دلایل ترس از نامزدی

— ترس ها شامل:

ترس از جدایی، ترس از سوءاستفاده جنسی، ترس از خطا و اشتباه، ترس از فرصتها، ترس از عدم قطعیت.

— تاکید های فرهنگی شامل:

تاکید بر تقدیر و سرنوشت، تاکید بر ازدواج به هر قیمتی و تاکید بر تعجیل در ازدواج.

دوران عقد

تعریف دوران عقد

—عقد ازدواج یک پیمان سه گانه است که شامل عقد شرعی، عقد قانونی و عقد اجتماعی می شود.

—تفاوت عقد با نامزدی در سه حوزه تعهد، ارتباط جنسی، و قطعیت.

ضرورتها و کارکردهای دوران عقد:

– آمادگی اقتصادی

– شناخت جنسی

– تعامل با خانواده ی همسر

تجربه دوران عقد بدون دوره نامزدی چه باید کرد؟

- حداقل چند ماهی از عقد را دوران نامزدی بدانید.
- در این مدت از داشتن رابطه ی کامل جنسی پرهیز کنید.
- در صورتیکه متوجه شدید برای یکدیگر مناسب نیستید، از متخصص کمک بگیرید.
- در نظر داشته باشید که طلاق زوجهایی که رابطه جنسی نداشته اند راحت تر از آنهایی است که با هم رابطه جنسی داشته اند.

موضوعات مهم در دوران عقد:

- موضوعات مربوط به خانواده همسر
- موضوعات بین خانواده ها
- موضوعات مربوط به خانواده اصلی
- موضوعات اقتصادی از قبیل خرید، هزینه، مسکن، و... که دارای بار معنایی و ارزش گذاری برای فرد می باشد.
- در زمان خرید عقد موارد مهم عبارتند از: الف— مقدار پولی که پسر هزینه می کند. ب— حضور اعضای خانواده در زمان خرید و توجه به نظرات آنها. ج— توجه دختر و پسر به نظر یکدیگر. د— میزان تلاش دختر جهت کم هزینه شدن خریده ها.

مهریه و نگرانیهای آن برای پسران و دختران

جشن ازدواج

—مهم ترین کارکرد ازدواج رسمیت بخشیدن به ازدواج و زندگی مشترک آنان است.

—دومین کارکرد ازدواج ، رقابت اجتماعی یا همان چشم و هم چشمی است.

—سومین کارکرد جشن ازدواج، تبادل هدایا به منظور تاکید بر انسجام اجتماعی است.

درفراینند ازدواج در فرهنگ ایرانی سه جشن وجود دارد:

۱- جشن نامزدی ۲- جشن عقد ۳- جشن عروسی

سال اول زندگی مشترک

عشق با گذر زمان تغییر می کند

- عشق پیش از ازدواج بیشتر بر پایه ی جذابیت جسمانی، صمیمیت و شور و شوق است اما بعد از دواج بیشتر معنای محبت و وفاداری می دهد.
- پس از ازدواج ،ما خیلی بیشتر از آنچه که عادت داشته باشیم ،با هم هستیم و حتی ممکن است از این با هم بودن خسته شویم.
- سازگاری با فرد دیگر و خانواده وی در سال اول ازدواج سخت است ،به همین دلیل نرخ طلاق در سالهای اول زندگی بیشتر است.
- از دواج نه تنها همسر شما را تغییر نمی دهد بلکه خصوصیات نامطلوب را بزرگ و برجسته هم می کند. و در واقع صفات نهفته آدمی را بیشتر و بهتر آشکار می کند.
- از دواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی برد
- بعد از ازدواج دوره ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می کنند و کمتر یکدیگر را می پذیرند و احترام میگذارند.

رویا ها و واقعیت ها

- زن با مردی ازدواج کرد که جسور و شجاع بود و از او جدا شد، چرا که همسری مستبد و خودرای بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که آرام و سر به زیر بود و از او جدا شد، چرا که ضعیف و ناتوان بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که در آمد خوبی داشت و از او جدا شد، چرا که فقط کار می کرد.
- مرد با زنی ازدواج کرد که همیشه به ظاهر خود می رسید و از او جدا شد، چرا که بیشتر وقتش جلوی آینه بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که عاشق منش و اجتماعی بود و از او جدا شد، چرا که عیاش و زن باره بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار ساکت و وابسته بود و از او جدا شد، چرا که بسیار کسل کننده و نجسب بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که ستاره ی گروه بود و از او جدا شد، چرا که در خانه بی خاصیت و بی بخار بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار مرتب و منظم بود و از او جدا شد، چرا که بسیار وسواسی و کنترل کننده بود.

۷ اولویت اول که باعث تداوم ازدواج می شود به ترتیب عبارتند از :

- همسر من بهترین دوست من است.
- من همسر را به خاطر خودش دوست دارم.
- ازدواج یک تعهد دراز مدت است .
- ازدواج مقدس است.
- ما بر سر اهداف و مقاصد خود توافق داریم.
- همسر من جذاب تر شده است.
- ارتباط را برای موفق شدن می خواهیم.

چالش های زندگی مشترک

۱- ایجاد اعتماد

۲- تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال که شامل :

الف- مرحله ی بسط

ب- مرحله ی قبض

ج- مرحله ی عزم

زمان مناسب برای بچه دار شدن زوجین

۱- ازدواجتان شاد و باثبات باشد.

۲- وضعیت اقتصادی شما مناسب باشد.

۳- برای بچه دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید.

۴- هر دو نفر معتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه دار شدن است.

۵- برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید.

و کلام آخر:
در پناه مهر بانترین
خوشبخت باشید

