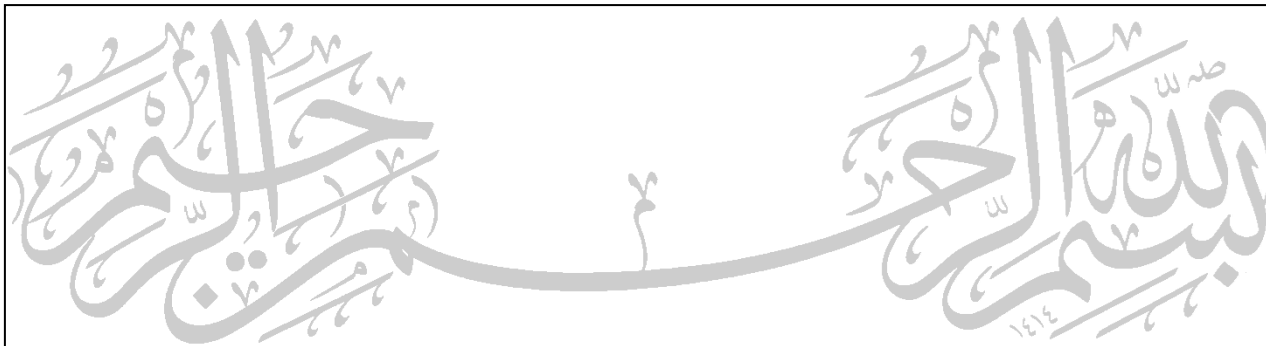




کارگاه آموزشی – تخصصی:

مشاوره قبل از ازدواج

ارایه دهنده:

دکتر مهشید چوبداری

هدف کارگاه

○ هدف کلی کارگاه مشاوره پیش از ازدواج:

○ آشنایی با مفاهیم ازدواج

○ یادگیری و تمرین فرایند مشاوره قبل از ازدواج



سرفصل ها و محتوای کارگاه

- * مقدمه ، تعریف ازدواج و انواع آن ، زوجیت و خانواده،
- * ضرورت و اهمیت آموزش پیش از ازدواج
- * مراحل مختلف ازدواج و عوامل موثر در آن
- ۱) مرحله آشنایی و مسایل مربوط به آن (تعریف، ویژگی ها، نقش عشق
- معیارهای انتخاب همسر، ویژگی های یک ازدواج موفق
- * تمرین و کار عملی در گروه های کوچک (کارگروه ها)
- * گزارش کار عملی گروه ها و جمع بندی
- ۲) مرحله نامزدی (اهمیت، ویژگی ها ، شرایط)
- ۳) مرحله عقد (ویژگی ها، شرایط)
- * تمرین و کار عملی در گروه های کوچک (کارگروه ها) | گزارش کار عملی گروه ها و جمع بندی



مفاهیم ازدواج

بسم الله الرحمن الرحيم
هل يستوى الذين يعلمون و الذين لا يعلمون
آيا کسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند یکسانند؟!
(سوره الزمر، آیه نهم)



خوبی در چیست؟

از نظر سقراط : خوبی در دانش عقل است.

از نظر فردوسی : خوبی در دانایی است.

از نظر حضرت موسی (ع): خوبی در عدالت داشتن است.

از نظر حضرت عیسی (ع): خوبی در محبت کردن است.

از نظر زرتشت: خوبی در داشتن پندار نیک، کردار نیک و گفتار نیک است.

از نظر اسلام: خوبی در داشتن ایمان و تقوی، عمل صالح، توصیه به حق و توصیه به صبر و دانایی است.



از نظر روانشناسی ازدواج:

- خوبی در داشتن دانش و آگاهی های صحیح در مورد ازدواج ،
نگرش های واقعی و مثبت نسبت به ازدواج و مهارت های کافی در
زندگی و ازدواج است.

تعریف سازمان جهانی بهداشت از خانواده موفق:

“خانواده موفق خانواده ای است که هم **پایدار** است و هم **رضایت بخش**”



تعریف ازدواج

تعریف ازدواج (بطور خیلی ساده)

ازدواج یک پیوند قراردادی است برای تامین نیازها بین دو نفر از جنس مقابل



تعریف ازدواج با جزئیات

- یک ارتباط با پیوند
- بین دو جنس مقابل
- بمنظور رفع نیازهای چند گانه جسمی روانی اجتماعی ، بطور متقابل
- باهدف ادامه بقاء و طی نمودن مراحل رشد روانی اجتماعی معنوی ،
- مبتنی بر قراردادهای آگاهانه و متقابل
- تحت نظارت اجتماعی ، خانوادگی ، قانونی
- مبتنی بر شرع، عرف و قوانین هر جامعه
- دارای ویژگی پایداری
- دارای ویژگی رضایت بخشی

برخی از ازدواجها طلاق پنهانی است اما برخی از طلاقها هم ازدواج پنهانی است.



آمار طلاق در کشورهای خارجی

۴۰ درصد ازدواج های اول
۴۰ درصد ازدواج های دوم



اهمیت ازدواج:

هر چه بر تعداد افراد متأهل افزوده شود از میزان افراد جنایتکار کاسته خواهد شد. ولتر

و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم موده و رحمہ
ان فی ذلک لایت لقوم یتفکرون : سوره روم آیه ۲۱
و از نشانه خلقت خداوند این است که برای شما همسرانی را از جنس شما آفرید تا
بدینوسیله آرامش بیابید و بین شما انس و الفت و دوستی قرار داد. همانا در این امر
برای اندیشمندان نشانه هایی است.

ازدواج موفق

ما شما را زوج آفریدیم (سوره نبا، آیه ۸)

او آفریننده آسمانها و زمین است از خودتان جفتهایی برایتان قرارداد - و از حیوانات
نیز جفتهایی - و به این صورت شما را می آفریند. هیچ چیز همانند او نیست و هم
شنوا و بینا است. سوره شوری، آیه ۱۱

پیامبر اکرم (ص)

ازدواج سنت من است.

هر کس ازدواج کند نیمی از دین خود را حفظ کرده است. پس در مورد باقی تقوای الهی پیشه کند.

در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوب تر از ازدواج نیست.

ازدواج را آشکار کنید و خواستگاری را پنهان

ازدواج موضوعی است **اقتصادی** چون:

۵۹ درصد مادران مجردی که کودک زیر ۶ سال دارند زیر خط فقر زندگی می-
کنند در حالی که ۱۰ درصد مادران متأهل دارای کودک ۶ ساله زیر خط فقر
هستند .



ازدواج یک **ضرورت اجتماعی** است چون:

۸۰ درصد آدمهای طلاق گرفته باز ازدواج می کنند.



ازدواج موضوعی است مربوط به **سلامت جسمی روانی**

چون براساس تحقیقات افراد متأهل در مقایسه با مجردها طول عمر بیشتری با مرگ و میر کمتر ، بیماری کمتر، بهبودی زودتر از بیماری، عادات غذایی سالم و بهتر، رفتارهای مخاطره آمیز کمتر، فشارخون پایین تر، ضربان قلب هماهنگ تر دارند.



ازدواج موضوعی **حکومتی** است چون:

استحکام حکومتها و دولتها مبتنی بر استحکام خانواده ها است و استحکام خانواده بستگی به سلامت ازدواج دارد.



ازدواج موفقیت‌آمیز نیاز به **آموزش** دارد، اجداد و نیاکان ما هم این آموزش را می‌دیدند.

(از طریق ارتباط چهره به چهره، مشاهده رسوم، آموزش از محیط)

مراحل ازدواج چیست؟؟؟

آشنایی

نگاهی کلی به انواع روابط پیش از ازدواج در غرب

۱- قرار ملاقات گذاشتن: **Dating**

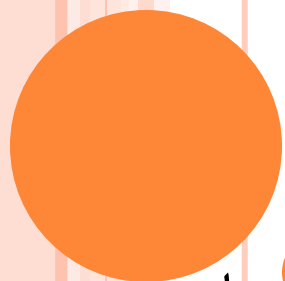
اولین مرحله در روابط عاشقانه که به عنوان مبنایی برای ایجاد روابط متعهدانه بالقوه

۲- رابطه جنسی بی بند و باری بدون تعهد: **Hooking up**

شامل روابط جنسی گاهگاهی با افراد غریبه یا آشنا بدون هر گونه انتظاری برای داشتن روابط بیشتر بعد از آن

۳- رابطه دوستی بدون تعهد: **Friends with benefits**

داشتن روابط جنسی طولانی مدت با دوستان یا آشنایان بدون داشتن انتظار برای ایجاد یک رابطه متعهدانه



پذیرش حضور دیگری و ارتباط با او به منظور تبادل اطلاعات و عواطف در فرآیند تصمیم گیری برای ازدواج است.

روش های آشنایی یا انتخاب همسر در ایران

○ روش سنتی یا معرفی کردن

در محیط طبیعی

○ روش آشنایی فردی

در محیط مجازی (خطرات این نوع انتخاب)



تحقیقات نشان داده است که آشنایی در فرهنگ های فرد گرا و جمع گرا به دلایل مختلفی انجام می شود.

در فرهنگ های جمع گرا برای یافتن شریک زندگی

در فرهنگ های فرد گرا برای تفریح



جذابیت

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست.
جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تأثیر به سزایی دارد.

در تحقیقات انجام شده در مورد جذاب ترین عواملی که توسط مردان و زنان مورد توجه واقع شده همه ی افرادی که به پرسشنامه های تحقیق پاسخ داده بودند، چه مرد و چه زن، ویژگی های شخصیتی ((فهم-مهربان)) و ((باهوش)) را بر ((قدرت کسب و کار)) یا ((جذابیت ظاهری)) ترجیح داده بودند

به طور تقریبی می توان گفت که جذابیت ظاهری در فرآیند آشنای برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیت های شخصیتی برای زنان مهمتر است. جذابیت ظاهری می تواند فرد را درگیر فرآیند آشنایی کند، اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و شادی را به همراه نخواهد داشت. علی رغم همه ی آنچه که هر دو جنس درباره ی جذابیت ایده آل مد نظر دارند، به طور واقعی همسری را انتخاب می کنند که به لحاظ جذابیت همانند خودشان باشد (گریتلی و واید).

○ البته ظاهر جذاب لزوماً به رضایت زناشویی بیشتر و یا زندگی شادتر رهنمون نمی شود (برشاید و دیگران، ۱۹۷۲)

((یک شخصیت قوی در حال شکل گیری)) یا ((بالقوه موفق))
برای خانم ها جذاب است (دیسراچرس، ۱۹۹۵)

نظریه های آشنایی

۱- نظریه ی همسان همسری و نظریه ی نا همسان همسری
نظریه ی همسان همسری استوار بر این فرض است، که هر چه شباهت
ها و همانندی ها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر
یگر هستند به عبارت دیگر:

کبوتر با کبوتر، باز با باز کند هم جنس با هم جنس پرواز

به طور مثال: فرد خجالتی از فرد جسور خوشش می آید، یا یک فرد
اجتماعی و اهل رفت و آمد، یک فرد منزوی و اهل مطالعه را جذاب
می داند.

۲) نظریه ی صافی

- این نظریه بیان می کند که مردم برای آشنایی و نهایتاً انتخاب همسر از صافی های پیچیده ای عبور می کنند که به تدریج دامنه ی مخروطی آن تنگ تر می شود و انتخاب محدودتر می شود تا این که نهایتاً به یک انتخاب می رسند.

هر فرد مناسبی
صافی آشنایان
افراد مناسبی که می شناسید
صافی پیشنه ی اجتماعی
افرادی با پیشنه ی اجتماعی همانند
صافی جذابیت
افراد جذاب
صافی همسانی و هماهنگی
شخصیت های هماهنگ
صافی سنجش
 تعهد متقابل

چهار فایده ی عمده ی آشنایی به ترتیب عبارتند از:

۱- مشاهده متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف

۲- تعامل با افراد دیگر به ما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسیم.

۳- در فرآیند آشنایی می فهمیم که ازاموری خوشمان می آید و از چه

چیزهای بدمان می آید.

۴- فرآیند آشنایی به ما در یادگیری مهارت های ارتباطی کمک می کند

آشنایی به ما فرصت های زیادی برای تجربه ی ارتباط با افراد دیگر می

دهد

محدویت های آشنایی

- ۱- در فرآیند آشنایی هر دو نفر تلاش می کنند تا فقط جنبه های مثبت خود را بیان کنند.
- ۲- دور شدن از دوستان و فعالیت های معمول روزمره، یکی دیگر از محدودیت های آشنایی است.
- ۳- کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسائل مشترک در زمان آشنایی.
- ۴- آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می کند آشنایی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست.

اشتباهات فرآیند آشنایی کدامند؟؟؟

○ ده اشتباه در فرآیند آشنایی

ده اشتباه در فرآیند آشنایی

۱-سئوالات کافی نمی پرسیم.

چرا؟

الف) پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می سازد.

ب) نمی خواهیم جواب سؤال های خود را بدانیم.

ج) می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سئوالات پرسیده شود.

د) نمی دانیم درباره ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم.

○ یکی از مهمترین مسایل زمان آشنایی، سئوالاتی است که باید از فرد متقابل بپرسیم پرسشنامه های زیادی در رابطه با این سئوالات در جهان فراهم شده است. از آنجا که سئوالات زمان آشنایی وابسته به فرهنگ است لازم است، که از پرسشنامه هایی استفاده شود که با فرهنگ ما هماهنگ باشد

نشانه های هشدار دهنده ی مشکلات با لقوه را نادیده می گیریم

الف) مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم.

ب) کارهای او را توجیه می کنیم.

ج) کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.

د) مشکلات و مسائل را انکار می کنیم.

مشکل نهایی	علامت هشدار دهنده
این امکان وجود دارد که مسئله ای جدی را با این کار پنهان می کند نمی خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد.	از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می کند از پاسخ به سؤالات طفره می رود یا این که آنها را کم اهمیت جلوه می دهد.
با صمیمی شدن مشکل دارد نسبت به اعضای خانواده خود، خشم سرکوب شده ای دارد که ممکن است روی شما فر افکن شود.	جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش نمی کند. زیاد خانواده اش را نمی بیند یا با آنها صحبت نمی کند.
این امکان وجود دارد که الکی باشد یا معتاد به مواد مخدر باشد. گر چه او این را انکار خواهد کرد.	مشروبات الکی نوشیده یا مواد مخدر مصرف می کند قادر نخواهد بود که بدون ((مهمان بازی)) و ((پهن کردن بساط)) در کنار دیگران باشد.
مراقب خیانت های احتمالی از جانب او باشید. چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند.	نیاز شدید به توجه از جانب دیگران. ارتباطات بیش از حد و مشکوک

۳-عجولانه و زودهنگام سازش می کنیم.

- الف-چشم پوشی از باورها و ارزش های خود
- ۱/الف/از بیان عقیده ی شخصی خود در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل خودداری می کنند.
- ۲/الف/عقاید و باورها و نگرش های خود را بروز نمی دهند یا آنها را تعدیل می کنند و یا حتی آنها را انکار می کنند.
- ۳/الف/در فعالیت هایی شرکت می کنند که به طور معمول از انجام آنها اجتناب می کنند.(مشروب خوردن - مصرف مواد مخدر - تماشای فیلم های مستهجن)
- ۴/الف/از اظهارنظر در مورد موضوعاتی که به طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است اجتناب می کنند.

ب / دست برداشتن از علایق و فعالیت خود

- ۱/ب علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می کنیم، به خصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهایمان اهمیتی ندارد یا این که با آینده ی مشترک ما تعارض دارد.
- ۲/ب خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می کنیم در حالی که خودمان از آنها لذتی نمی بریم.

ج / کنارہ گیری از خانواده و دوستان

ج/۱ اگر او با دوستان و خانواده ی ما راحت نباشد، وقت کمتری را با آنها سپری می کنیم.

ازواج موفق

ج/۲ برای خوشحال کردن او با کسانی وقت خود را سپری می کنیم که از بودن با آنها لذتی نمی بریم.

تسلیم نیاز جنسی می شویم.

چ/۱ با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شوید.
چ/۲ برای ازدواج عجله نکنید.

چ/۳ از هر گونه رابطه ی جنسی، قبل ازدواج خود داری کنید، تا فرصتی فراهم شود که بدون تأثیر روابط جنسی و جاذبه ی جنسی به شناخت یکدیگر بپردازید.

تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم

ح/۱ پول فرد

ح/۲ ثروت خانوادگی

ح/۳ قدرت و نفوذ فرد

ح/۴ شغل او

ح/۵ شهرت او

ح/۶ زیبایی او

((تعهد)) را مقدم بر ((تفاهم)) می دانیم

د/۱ مایل هستند متأهل باشند تا مجرد.

د/۲ آرزومند هستند که دیگر سرانجامی بگیرند و سر خانه و زندگی خودشان بروند.

د/۳ از خواستگاری خسته شده اند.

د/۴ از طرف دیگران برای ازدواج تحت فشار هستند.

د/۵ افرادی که فقط و فقط جنبه های مثبت دیگران را می بینند و در هرفردی می توانند چیزی دوست داشتنی پیدا کنند.

د/۶ به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده اند.

تردیده‌های خود را نادیده می‌گیریم

>> تفاهم << را بر <> علاقه و محبت << مقدم می‌دانیم.

با و ر به این که او را تغییر خواهیم داد.

باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

برخی باور دارند اگر قبل ازدواج مسائل و مشکلاتی وجود داشته باشد و رابطه ی دو طرف غیرصمیمانه باشد، باز هم فکر می کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد.

یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده ی اوست. یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد مشاهده ی اوست زمانی که با خانواده اش در تعامل است. نحوه ی برخورد فرد با اعضای خانواده خود را دوباره ایجاد نکنند و در رابطه ی جدید شان الگوی جدیدی از خانواده ارایه کنند.

آسیب شناسی ازدواج با تاکید بر باورها و طرحواره ها

باورهای غلط (۱)

- ازدواج باعث درمان مشکلات روانی می شود.
- اساس ازدواج فقط و فقط عشق است (عشق کافی است).
- عشق مال داستانهاست و در زندگی واقعی وجود ندارد.
- ازدواج راهی برای سعادتمند شدن است.
- ازدواج راهی برای پیشگیری از انحراف اخلاقی است.
- ازدواج راه حلی برای فرار از مشکلات است.
- ازدواج راهی برای جلب رضایت والدین است.
- دوستی قبل از ازدواج تضمین کننده یک ازدواج موفق است.

آسیب شناسی ازدواج با تاکید بر باورها و طرحواره ها باورهای غلط (۲)

- حالا ازدواج می کنم و بعد تغییرش می دهم.
- زن باید وارد یک زندگی کامل شود.
- مهم این است که جوان ازدواج کند، بقیه مسایل حل می شود.
- یک ازدواج هر چند ناموفق بهتر از مجرد است.
- کسی که به خانواده خود خیلی اهمیت می دهد پس حتما در زندگی مشترک نیز موفق خواهد بود.
- ازدواج می کنم و بعد طلاق می گیرم.
- اگر با فلانی ازدواج کنم خوشبختم و لا غیر.

آسیب شناسی ازدواج با تاکید بر باورها و طرحواره ها باورهای غلط (۳)

- ازدواج یعنی خوش بختی و رفاه.
- ازدواج یعنی اسارت.
- مهریه تعیین کننده موفقیت در ازدواج است.
- شاید اگر با دیگری ازدواج می کردم موفق تر بودم.
- زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند.
- زن و شوهر باید همه مسائل خود را به یکدیگر بگویند.
- زن و شوهر باید کاملاً وقتشان را با هم بگذرانند.
- زن باید تابع و مطیع مرد باشد.

آسیب شناسی ازدواج با تاکید بر باورها و طرحواره ها باورهای غلط (۴)

- شوهر باید همسرش را به همه خواسته هایش برساند، شوهر باید همه مشکلات او را حل کند.
- به هیچکس نمی توان اعتماد کرد، مردها غیر قابل اعتمادند، زنها فریب کارند.
- چون خودم تصمیم گرفتم باید تا آخرش بروم، هر قولی که می دهی باید تا آخرش بایستی.
- زن و شوهر باید در همه مسایل اتفاق نظر داشته باشند، زن و شوهر باید تابع هم باشند، زن و شوهر باید همه فعالیت‌هایشان مشترک باشد.
- مرد باید از جلوی زنش در بیاد، به زن نباید رو داد، نباید محبت را نشان دهی، نباید طرف مقابلت بفهمد که دوستش داری چون آن وقت سوء استفاده می کند.

آسیب شناسی ازدواج

باورهای غلط (۵)

- افرادی که طلاق می گیرند حتما افراد مشکل داری هستند. کسی که طلاق می گیرد حتما آدم بدی بوده است
- والدین نباید در تصمیم ما دخالت کنند اما باید زندگی ما را تامین کنند.
- هر نوع زندگی بهتر از طلاق است.
- طلاق یعنی بدبختی.
- رابطه جنسی پدیده ای گناه آلود یا زشت است.
- زنها دیر به اوج لذت جنسی می رسند.

○ آشنایی تنها در یک تعامل دو نفره بدست نمی آید، بلکه ما می توانیم از نظر دیگران، دوستان و والدین برای شناختن بهتر فرد مقابل سود جوییم. برای این است که افراد کهن سال و والدین عقل و قدرت انتخاب همسر مناسب را دارا هستند والدین بیشتر موقعیت اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را در نظر می گیرند. در نوع ازدواج سنتی که با راهنمایی خانواده انجام می شود تبار و اصل و نسب و موقعیت خانوادگی ماً مهم تر از دلبستگی و علاقه ی دو طرف است و نرخ طلاق در جوامعی که ازدواج سنتی رایج است بسیار کمتر از نرخ طلاق در جوامع دیگر است.

خواستگاری

○ خواستگاری یک سنت قدیمی است ما ایرانیان از طریق این سنت برای ازدواج با یکدیگر آشنا می شویم. برخی از جوانان فرآیند آشنایی را طی می کنند و برای رسمی شدن آشنایی از خواستگاری استفاده می کنند. خواستگاری از آنجایی که دختر و پسر و خانواده های آنان را درگیر فرآیند آشنایی می کند، سنت بسیار با ارزشی است. اما از آنجایی که محدودیت زمانی دارد، باعث می شود که در امر ازدواج تعجیل و شتاب پیش بیاید و دختر و پسر مجبور شوند که هر چه سریعتر تصمیم بگیرند.



اشرنبرگ عشق را به سه دسته تقسیم می کند

- **میل:** به انگیزه های اشاره دارد که به عشق رهنمون می شوند
- **صمیمیت:** به رفتارهایی اطلاق می شود، که نزدیکی عاطفی را افزایش می دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهمیم کردن خود، و دارایی هایمان با دیگری است.
- **تعهد:** به دو گونه تصمیم باز می گردد. ابتدا تصمیم کوتاه مدتی مبنی بر اینکه آیا آنچه که هست را عشق بنامیم یا نه و دوم تصمیم بر اینکه آیا برای حفظ آن عشق به سوی آینده های قابل پیش بینی تلاش کنیم یا نه. تعهد بیشتر کارکرد شناختی دارد تا کارکرد هیجانی و شامل قصد هشیارانه و اراده می شود.

هشت نوع عشق از نظر اشترنبرک

تعهد	صمیمیت	میل	
ضعیف	ضعیف	ضعیف	فقدان عشق
ضعیف	قوی	ضعیف	عشق دوستانه
ضعیف	ضعیف	قوی	عشق شهوانی
قوی	ضعیف	ضعیف	عشق پوچ
ضعیف	قوی	قوی	عشق خیال انگیز
قوی	قوی	ضعیف	عشق مشفقانه
قوی	ضعیف	قوی	عشق ابلهانه
قوی	قوی	قوی	عشق کامل

تأثیر ناخودآر عشق

تجربه های کودکی ← تصمیمات ناخودآگاه ← انتخابهای عاشقانه

موقعیت یا حادثه	تصمیم	انتخاب عشقی
هیچ وقت ندیدم که پدرم به مادرم ابراز محبت بکند و به او عشق بورزد	مردها همسران خود را دوست ندارند.	مردهایی که به من نشان نمی دهند که خواستنی هستم
پدرم هیچ وقت خانه نبود	نباید به مردها اعتماد کرد	کسانی که در موقع نیازم حاضر نمی شوند. کسانی که معتاد به کار فراوان هستند

تکرار الگوهای کودکی

○ اگر عشق یا توجه زیادی از والدین دریافت نکرده‌ایم، ممکن است به کسی علاقه مند شویم که او نیز به مانند همان والد، عشق و توجه کافی به ما نداشته باشد و به این طریق باعث شود تا ما بیشتر تلاش کنیم تا عشق و توجه او را بدست آوریم.

○ اگر از یکی از والدین عصبانی و خشمگین باشیم، این امکان وجود دارد که جذب کسی شویم که برخلاف آن (والد) به ما عشق بورزد، اما ما او را طرد کنیم یا دلش را بشکنیم، تا هم خشم خود را نشان داده باشیم و هم او را مجبور کنیم تا تلاش کند که (عشق و توجه ما) را بدست آورد.

○ به کسی علاقه مند می شویم که شبیه یکی از والدینمان باشد وسی می کنیم تازندگی او را نجات دهیم تا بدین وسیله آن (والد) را خوشحال کرده باشیم.

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

○ ممکن است به رابطه ی وارد شویم که از ازدواج پدر و مادرتان بهتر نباشد، تا از پدر و مادر خود خوشبخت تر نباشیم.

خصوصیات فرد عاشق

1. تمرکز عشق بر یک نفر و احساس ناتوانی در عشق ورزیدن به فردی دیگر در همان زمان
2. افکار ناخوانده ، وسواس فکری و اشتغال ذهنی دایم
3. ایده آل ساختن ، پافشاری بر وجوه مثبت فرد و پوشاندن وجوه منفی او و یا تعبیر نادرست اشتباهات او
4. پاسخهای روانی – جسمانی بی ثبات مثل شعف ، سرخوشی ، وجد ، شرم ، افزایش انرژی ، بی خوابی ، اضطراب و غیره
5. آرزوی محبت از جانب او و آرزوی یکی شدن و پیوند از طرف او

خصوصیات فرد عاشق

- ۶- وابستگی هیجانی ، امید ، حساسیت بیش از حد به علامتها و اشاره ها ، حسادت ، ترس از طرد ، نوسان خلق
- ۷- همدلی ، احساس مسوولیت و میل به فداکاری برای او
- ۸- تغییر اولویت های روزانه ، برای در دسترس او بودن و تغییر عاداتها و ارزشها برای تحت تاثیر قرار دادن معشوق
- ۹- ناملایمات و سختیها ، 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 اوج به صورت غیر عمد و خارج از کنترل

عشق ناگهانی

اکثر افرادی که هیجان را بر فکر مقدم می دانند، عشق را بیشتر به صورت یک برانگیختگی زیستی یا زیستی – اجتماعی می شناسند. احتمالاً "عامل موثر در ایجاد عشق ناگهانی، احساس ناتوانی در کنترل هیجانی عشق است. این احساس عدم کنترل و ناتوانی در کنترل، احساس عشق ناگهانی را به همراه می آورد.

عشق مانیایی

عشق مانیایی عشق دیوانه وار است، همراه با اشتغال ذهنی وسواس گونه، حسادت، احساس مالکیت، نا امنی، علایم جسمانی و هیجانات شدیداً "نوسانی". عشاق مانیایی به لحاظ روانشناختی دچار مشکل می شوند.

عشق یک سویه

عشق به کسی که هیچ احساسی در قبال ما ندارد، یا حتی ازعشق ما به خودش خبر ندارد، عشق یک سویه است. عشق یک سویه بیشتر یک عشق ناکام است، آمیخته با رنج و سعادت، معجونی از سیه روزی و نعمت.

آگاهی از عشق

عشق معمولاً مدت‌ها مخفی می‌ماند. مانند یک راز، مانند دانه‌ای در خاک تا زمانی که دانه ترک بردارد و آرام آرام سر از خاک در آورد.

ازدواج موفق

تا اناری ترکی برمی داشت
دست فواره خواهش میشد

احساس اینکه امری شگرف رخ داده است، اتفاقی افتاده است، آغاز یک حس درونی است. اولین دریافت عشق، اولین نشانه‌ها و نهایتاً اولین آگاهی سخت هیجان انگیز است و اجبار به انتخاب و پذیرفتن عواقب هر انتخاب را به همراه دارد.

اظهار عشق

اولین اظهار عشق مانند شکستن یک سد است، چرا که انبوه هیجانات و امیال نهفته در پشت این سد می تواند عواقب مختلف و ناشناخته ای به همراه داشته باشد.

پس از اظهار عشق معمولاً سه حالت ممکن است رخ دهد. حالت اول این که هر دونفر احساس کنند که عاطفه ای آنها به یکدیگر متقابل است. حالت بعدی این است، که فرد مقابل احساس همانندی نداشته باشد و دوست نداشته باشد که در عشق شریک شود و کناره گیری کند و با صراحت اعلام کند که او احساس مشابهی ندارد.

فرد علی رغم این که احساس عاشقانه ای ندارد برای گریز از احساس گناه یا به این دلیل که جسارت (نه) گفتن ندارد یا به دلایل دیگر ناخواسته و بی میل همراهی کند تا زمانی که بتواند بگریزد و یا این که گرفتار شود.

همراهی ودوری در زمان عشق

افراد عاشق به شدت تمایل دارند که وقت خود را باهم بگذرانند.

ولی در عین حال در مورد حیطه ی خصوصی، استقلال و آزادی عمل خود با یار خود وارد مشاجره می شوند.

تناوب با (با هم بودن) و با (دور از هم بودن) برای برای عاشقان امری حیاتی و ضروری است. مانع موقتی دوری به هر دو نفر این اجازه را می دهد، که درباره ی موقعیت عشق خود فکر کنند و به تنهایی آن بپرازند و بعد همه ی آنچه را که اندیشیده اند و احساس کرده اند در زمان باهم بودن با خود به همراه آورند. انتظار تجربه ای است که به خودی خود باهم بودن را پر شورتر و عمیق تر میکند.

شناخت و هیجان در افراد عاشق

افراد عاشق بی تردید یکدیگر را با عینک خوشبینی ، همراه با تحسین و ایده آل سازی می نگرند و با لجاجت در فکر یکدیگر حضور دارند .

شاید به این دلیل که مدتی طولانی تر با هم باشند ، با هم بودن را در ذهن خود دوباره سازی می کنند . شدت و عمق هیجانها در خلال ایام عشق ، مخصوصاً " در اولین عشق به نظر عمیق تر می رسد .

دو حوزه ی خاص در خلال عشق معمولاً "پنهان میشود و یا نهفته باقی می ماند . این دو حوزه عبارتند از :

“خشم” و “قدرت /کنترل”

تسهیل کننده‌های عشق	همراهی و دوری در زمان عشق
خصوصیات فرد عاشق	شناخت و هیجان در افراد عاشق
عشق ناگهانی	از عشق تا تردید
عشق مانیایی	برخورد با عشق
عشق یک سویه	مرگ عشق
آگاهی از عشق	عشق زنده به گور
اظهار عشق	سوگواری برای عشق

افسانه هایی در مورد عشق

- عشق بر همه مشکلات غلبه خواهد کرد.
- عشق همه مشکلات ما را حل می کند.
- جذابیت جنسی همان عشق است.

انتخاب همسر

آماده نبودن برای ازدواج، مانند آماده بودن برای نا کامی و شکست است. ازدواج البته هیچگاه نمی توان به ازدواج به صورت کاملاً سیاه یا سفید نگاه کرد.

بسیاری از ازدواجها از همان روز های اول با مشکلات زیادی روبرو می شود . اما سکوت راه مناسبی است (بیشتر برای خانمها) و خشم و نفرت و لعنت به تقدیر و روزگار راه دیگری است و عالم بی خبری و افیون و مواد هم برای خود راهی است .

آیا ازدواج ساده است؟؟؟

بسیاری معتقدند که ازدواج کار ساده ای است ،اما تداوم زندگی و رضایتمندی از ازدواج امر سختی است و سهل نیست. برخی معتقدند که اگر ازدواج ساده است ، باید طلاق و جدایی سخت و دشوار باشد ،تا زندگی ها به سرعت به سوی فرو پاشی نرود.

آیا عشق کافی است؟

دو نفر که عاشق یکدیگر هستند، هر کدام دیگری را ایده‌آل می‌داند. ما نند دو نوازنده که هر کدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می‌نوازند اما بعد از ازدواج این دو نفر باید با هم یک آهنگ و یک موسیقی را آرایه کنند و این غیر از هنر نوازندگی به تنهایی، نیاز به هماهنگی دارد آن چیزی است که فراتر از عشق است ما معتقدیم که هماهنگی آن چیزی است فراتر از عشق است ما معتقدیم که هماهنگی در زندگی مشترک، تا حد زیادی قابل یاد گرفتن است و با آموختن مهارت‌های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می‌یابد.

ارتباط نزدیک و صمیمانه در ازدواج مانند قایق رانی در میان امواج خروشان است که تنها با عشق به قایق رانی نمی توان از خطرات آن به سلامت گذشت. ما نیاز به لنگری از عشق داریم، تا پیوندمان را محکم کند نیاز به سازگاری و توافق داریم تا جلیقه نجات ما باشد و نیاز به یک قطب نما داریم، تا بدانیم که دو نفری به چه سمتی باید پارو بزنیم، تا از حوادث به سلامتی عبور کنیم.

دلایل درست ازدواج

- ۱- مصاحبت و همراهی
- ۲- عشق و صمیمیت
- ۳- شریک حمایت کننده
- ۴- شریک جنسی
- ۵- والد شدن

دلایل نادرست ازدواج

- ۱- شورش بر علیه والدین
- ۲- جستجوی استقلال
- ۳- التیام یک ارتباط شکست خورده
- ۴- فشار خانواده و یا اجتماع
- ۵- ازدواج اجباری
- ۶- نیاز جنسی
- ۷- دلایل اقتصادی
- ۸- تنهایی و استیصال
- ۹- احساس کمبود و تهی بودن

○ چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند

- ۱- افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر، الکل یا دارو هستند.
از آنجا که فرد معتاد نیاز به درمان جدی دارد، باید ازدواج با او پرهیز کرد.
این پرهیز از ازدواج تنها به دلیل خود اعتیاد نیست، بلکه به دلیل تأثیرات روانشناختی است که مصرف مواد بر روی فرد بر جای می‌گذارد.
مثلاً مصرف مواد افیونی از قبیل تریاک، در شخصیت و راجی، بیش‌فعالی، تحریک‌پذیری، پر خاشگری، تهییج بدبینی، ناتوانی جنسی و توهم می‌کند.
می‌توانید از او بخواهید که مواد را کنار بگذارد و برای ترک مواد کمک تخصصی بگیرد در صورتی که این فرد موفق به ترک مواد شد، لازم است تا یک سال از ازدواج با او خودداری کنید چون ۱۲ ماه اول پس از قطع وابستگی دوره‌ی پر خطری برای عود بیماری به شمار می‌رود.

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند؟

۲- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین میشوند در زیر برخی از نشانه های هشدار مر بوط به خشم نا گهانی وبدون کنترل آورده شده است

- هنگامی که بر خی چیز های کوچک مطابق میل او نیست ،از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند ،خالی می کند
- هنگامی که با نظر او موافق نیستید ،با فریاد ،بد دهنی و تهدید پاسخ می دهد.
- هنگامی که از او می خواهید تا کار ساده ای را برایتان انجام دهد حالت تدافعی گرفته و مخالفت می کند .
- خشم خود را با کوبیدن در ،قطع تلفن ،ترک اتاق و..... بروز می دهد
- خلق و خویش به نا گهان از وضعیتی مهربان ،گرم و صمیمی ،در عرض تنها چند ثانیه به وضعیتی عصبانی تغییر می کند .
- وقتی کاری را که می خواهد برایش انجام نمی دهید ،یا مرتکب اشتباهی میشوید آمادگی او برای این که داد بزند و شما را تحقیر کند بالاست .
- به کرات در مکانها ی عمومی نظیر رستورانها ،مراکز خرید ،خانه ی دوستان و..... صدایش را بلند کرده و یا عصبانی می شود.

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند

۳- افرادی که مسئولیت زندگی خود را به عهده نمی گیرند.
برخی از ویژگیهای افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند عبارتند از:

- این افراد به ندرت مستقیماً و با صراحت عصبانیت و خشم خود را بیان می کنند.
- در عوض مدام گله و شکایت می کنند و قیافه ناراحت به خود می گیرند.
- هیچ گاه صریح و مستقیم ناراحتی خود را بیان نمی کنند و فرد مقابل را مجبور به حدس زدن می کنند، گویا باید با زور از آنها اطلاعات را بیرون کشید.

۳- افرادی که مسوولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند

- هرگز مسوولیت شرایط و اتفاقات زندگی خود را بر عهده نمی گیرند.
- دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش میکنند.
- خشم خود را آشکارا بروز نمی دهند.
- فکر می کنند که ضعیف و درمانده هستند.

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند

- وقتی به آنها عشق می ورزیم ، احساس می کنیم که تلاش ما بی ثمر است . آنها نمی توانند به سادگی پذیرای عشق باشند .
- همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند . همیشه بد عنق است .
- دلش به حال خودش می سوزد و اغلب به خاطر خودش تاسف می خورد و آن را بیان می کند.
- به جای این که تصمیم بگیرد و اقدام کند بیشتر وقتش را به گله و شکایت روزگار و حوادث می پردازد.
- هنوز دیگران را والدین ، دوستان ، اقوام به خاطر گذشته خود سرزنش می کند و آنها را مسئول زندگی خود می داند.

۴- افرادی که دیگران را کنترل می کنند .

- از لحاظ عاطفی محدود و بسته هستند. آنها به سادگی احساسات و عواطف خود را بروز نمی دهند.
- حس مالکیت زیادی دارند.
- بسیار حسود هستند.
- به راحتی وقتی چیزی مطابق میل آنها نیست و یا هنگامی که احساس می کنند روی اوضاع کنترل کافی ندارند، عصبانی می شوند.
- معمولاً عادتهای وسواسی هستند.
- اصلاً خوش ندارند که کسی به آنها بگوید چه کار کنند، چرا که احساس می کنند کنترل در دستشان نیست.
- این فرد معمولاً والدینی سلطه جو و انتقاد گر می شوند. چرا که کنترل کمی می توان بر کودکان اعمال کرد.

۵- افرادی که اختلال جنسی دارند.

○ الف-اعتیاد جنسی وفقدان عزت نفس جنسی

ب-اختلالات کنشی جنسی

- این افراد که میل به فعالیت جنسی ندارند.
- این افراد از روابط جنسی نفرت و انزجار دارند.
- و.....

ج-انحرافات جنسی

- نمایشگری
- یادگار خواهی
- خود آزاری جنسی
- آزارگری جنسی

۶- افرادی که کودک مانده اند و بالغ آنها شکل نگرفته است.

○ الف-عدم مسئولیت پذیری مالی و اقتصادی

○ غیر قبلا اعتماد بودن

○ عدم هدفمندی و بی انگیزگی

۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند .

○ الف- نمی توانند احساسات و عواطف خود را نشان دهند.

○ نمی توانند یا نمی خواهند درباره احساسات خود صحبت کنند.

۸- افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند .

- هنوز خشم و انزجار شدیدی نسبت به معشوق قبلی خود در دل دارند.
- هنوز به خاطر ارتباط پیشین خود احساس گناه می کند و خود را مسؤول می داند.
- هنوز رنجش خاطر و آزار واذیتی را که از رابطه ی قبلی دیده است فراموش نکرده و در شوک روحی به سر می برد.

شرایط مشکل زا در ازدواج

○ تفاوت سنی

شرایط مشکل زا در ازدواج

○ تفاوت سنی زیاد

1. اگر از همسر خود بزرگتر باشید:

الف- این امکان وجود دارد که حوصله ی او را نداشته باشید.

ب- ممکن است برای همسر خود نقش (والد) را بازی کنید.

ج- در رابطه قدرت بیشتری پیدا می کنید و وسوسه می شوید که همسر خود را کنترل کنید.

د- ممکن است بخواهید خود را جوانتر از سن واقعی خود نشان دهید.

تفاوت سنی زیاد:

الف- این امکان وجود دارد که او به عنوان یک الگو و آموزگار نگاه کنید .

ب- ممکن است برای همسر خود نقش کودک را بازی کنید .

ج- ممکن است بخواهید خود را مسن تر از سن واقعی خود نشان دهید.

• تفاوت دینی (مذهبی)

تفاوت دینی در آغاز آشنایی تاثیر چندانی بر رابطه ندارد، چرا که لزومی ندارد از دیدگاه های یکسانی برخوردار باشیم تا از بیرون رفتن با کسی لذت ببریم. اما وقتی رابطه جدی تر می شود واحساسات افراد نسبت به یکدیگر قدرت می گیرد، مشکلات هم بیشتر می شود. از آنجایی که دین و مذهب باورهای بنیادین ما را شکل می دهند، تفاوت این باورها می تواند بسیار مشکل ساز شود. این افراد معمولاً در سنت ها و ایام تعطیل تفاوت مذهبی بین خود را به خوبی می بینند و در پرورش فرزند این مشکل مشهودتر است.

تفاوت‌های اجتماعی، قومی و تحصیلی

الف - ممکن است دریابید که نقاط مشترک کافی ندارید.

ب - ممکن است دریابید که ارزش‌های کاملاً متفاوتی دارید.

خانواده های مخرب همسر

تأثیر خانواده ی همسر بستگی به نحوه ی برخورد همسر دارد

الف- انرژی، توجه ووقت همسران را برای خود می خواهند

ب- سعی می کنند در زندگی همسران دخالت کنند.

ج- رابطه ی همسران را به رسمیت نمی شناسند.

❖ کارت های دعوت را خطاب به فرزند خود می نویسند.

❖ وقتی تلفن می کنند، بدون این که با عروس یا داماد خود صحبت کنند، می خواهند که گوشی را به فرزندشان بدهند.

❖ با عروس یا داماد خانواده مثل کلفت یا نوکر رفتار می کنند.

❖ در حضور هر دو نفر به گونه ای صحبت می کنند که گویی فقط فرزند آنها حضور دارد.

❖ وقتی که فرزند خود را می بینند از او احوا لپرسی می کنند به او احترام می گذارند و به عروس یا داماد توجه نمی کنند با بچه ها به گونه ای برخورد می کنند که گویی آنها تنها بچه های فرزندشان هستند فرزند خود را به تنهایی به میهمانی ها، جشن ها و مراسم دعوت می کنند

دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده

الف- در حالت اول اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو برادر و دو خواهر) از یک خانواده با اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو برادر یا دو خواهر) از خانواده ای دیگر ازدواج می کنند.

ب- در حالت دوم اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو خواهر یا دو برادر از یک خانواده با اعضای درجه دوم (دایی، خاله عمو، عمه و فرزند آنها و فرزند خواهر و برادر از خانواده ای ازدواج می کنند

ج- در حالت سوم اعضای درجه دوم از یک خانواده با اعضای درجه دوم از خانواده ای دیگر ازدواج می کنند.

روابط راه دور

وقتی که افراد از یکدیگر دور هستند شناخت آنها از یکدیگر یک شناخت از دور است. وقتی به آینه از نزدیک نگاه می کنیم چهره خود را به طور شفاف می بینیم، با همه جزئیات و ریزه کاری ها، اما وقتی از آینه دور بایستیم و به چهره خود نگاه کنیم، جزئیات چهره ی خود را نمی توانیم ببینیم، بلکه تنها کلیت آن را می بینیم.

ده ارتباط بی سر انجام

۱- شما بیشتر عشق می ورزید.

یک رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات تعقیب کننده ی دیگری است ، سالم نبوده و از تعادل خارج است.

الف- تکرار الگوی دوران کودکی: اگر در کودکی عشق یا توجهی را که به آن نیاز داشتید به شما داده نمی شده است احتمالاً نا خود آگاه تصمیم گرفته اید که سخت تلاش کنید که دوستان بدانند.

ب- خود را تنبیه می کنید احساس می کنید احساس می کنید که مستحق عشق و توجه نیستید و لیاقت عشق را ندارید بنابراین در چنین روابطی باقی می مانید تا به خود اثبات کنید که مستحق عشق نیستید

ده ارتباط بی سر انجام

ج- همانند سازی بایکی از والدین اگر در کودکی شاهد آن بودید که مثلاً مادر تان مدام به خاطر توجه ، در تعقیب پدرتان بود ممکن است چنین نتیجه گرفته باشید که ((روابط))اصولاً این گونه است کاملاًطبیعی است که یکی از طرفین دیگری را بیشتر دوست داشته باشد.

۲- شما کمتر عشق می ورزید.

الف- می خواهید از خود محافظت کنید . اگر در گذشته از طرف کسی که او واقعاً دوست داشته اید، آسیب دیده باشید ،ممکن است این تصمیم نا خود آگاه را گرفته باشید که دیگر هرگز کسی را آنچنان دوست نداشته باشید ، که بعدها از طرف او آسیب ببینند.

ب- یکی از والدین خود را تنبیه می کنید . فرد مقابل خود را به جای یکی از والدین خود قرار می دهید و عصبانیت خود از آن والد را بر روی او تخلیه میکنید .او طرد می کنید تا همان کاری را کرده باشید که او (والد) در کودکی با شما کرده است .

ج- می خواهید دیگران را کنترل کنید رابطه با کسی را انتخاب میکنید که بیشتر به شما عشق می ورزد تا احساس بر تری کنید که همه چیز در کنترل شماست هنگامی که فرد مقابل شما در طلب عشق و محبت شما باشد ،آسیب پذیر تر خواهد بود و شما احساس میکنید که روی او کنترل دارید

2- شما کمتر عشق می ورزید.

د- همانند سازی با یکی از والدین اگر در کودکی شاهد آن بوده اید که یکی از والدین شما سردتر، گوشه گیر تر و منزوی تر از دیگری است، ممکن است بپندارید که چنین وضعی در روابط کاملاً طبیعی است. اگر با آن والد همانند سازی کرده باشید، همان الگو را در روابط خود تکرار می کنید.

3- احساس می کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد

❖ به خود می گوئید که او به اندکی وقت نیاز دارد تا خود و زندگی خود را جمع و جور کند.

❖ به خود می گوئید که هیچ کس تا به حال او را آنگونه که باید، دوست نداشته است و اگر شما به حد کافی به او عشق بورزید قادر خواهید بود تا او را تغییر دهید

❖ احساس میکنید که هیچ کس او را درک نمی کند و همه او را دست کم می گیرند و فقط شما هستید که ماهیت واقعی او را می شناسید.

❖ مدام نزد خانواده و دوستان خود به خاطر مشکلاتی که در رابطه تان وجود دارد، عذر و بهانه میاورید.

❖ به او بیشتر از خود او ایمان دارید.

❖ احساس میکنید که هرگز نمی توانید او را ترک کنید، چرا که با ترک کردن او احساس بی ارزشی او را تایید میکنید و او دیگر هرگز تغییر نخواهد کرد.

۴- می خواهید دیگری رانجات دهید .

- به کسی علاقمند هستید که مشکلات روحی ، جسمانی و یا اقتصادی جدی دارد.
- به کسی علاقمند هستید که به تکرار احساس سردرگمی ، ناتوانی و قربانی بودن می کند و شما را دلداری می دهید، آرام می کنید و تشویق می کنید.
- غالبا در مقابل او نقش والد را ایفا می کنید. او را نصیحت می کنید، هشدار می دهید، از مشکلات احتمالی بر حذر می کنید.
- در گذشته با او بد رفتاری شده و یا به طرز بدی آسیب دیده است و شما احساس می کنید که مجبور گذشته ی او را جبران کند.

می خواهید دیگری را نجات دهید.

- کمتر می توانید به او تکیه کنید، بلکه بیشتر او به شما تکیه می کنید.
- رفتارهایی را از طرف او تحمل می کنید که هرگز به طور معمول نظیر این رفتارها را از فرد دیگری نمی پذیرند.
- وقتی دیگران از شما می پرسند که چرا با چنین فردی رابطه دارید، احساس می کنید که از او بهانه جویی می کنند و فوراً در صدد حمایت از او برمی آید.
- نگران هستید که اگر او را رها کنید، آیا او شخص دیگری را پیدا خواهد کرد تا از او حمایت کند.

۵- به همسر آیندی خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می کنید.

- فکر می کنید که او از شما باهوش تر است .
- از او زیاد نقل قول می کنید
- هرگز با عقاید ، باورها و نظرات او مخالفت نکرده یا آنه را زیر سوال نمی برید. احساس می کنید او بیشتر از شما می داند.
- دلتان می خواهد همه بفهمند که او با چه کسی رابطه دارید.
- احساس می کنید هرگز نمی توانید به موفقیت‌هایی نظیر آنچه که نامزد شما بدست آورده ، نایل شوید .
- احساس می کنید که از بخت و اقبال شما بوده که نصیب شما شده است .
- حاضرید هر کاری بکنید تا بیشتر به او شبیه شوید .

دلایل زیر می تواند وجود این ارتباط را توضیح دهد .

- در جستجوی پدر یا مادر هستید .
- اعتماد به نفس پایینی داشته باشید .

۶- به دلیل چند ویژگی خاص شیفته طرف مقابل شده اید .

چشمان آبی ، موهای سحر انگیز ، گیتار زدن ، مدیر بودن و ...گاهی باعث می شود تا ما وارد یک ارتباط شویم و آن را به همان دلایل ادامه دهیم .

۷- فقط در یک مورد با هم تفاهم دارید .

هر دو نفر عضو گروه کوهنوردی هستند و به کوهنوردی عشق می ورزند. اما در سایر زمینه ها هیچ تفاهم دیگری با هم ندارند .

این نوع از ارتباط بیشتر در موارد زیر رخ می دهد .

الف - با فرد مقابل در شرایط غیر معمول و متفاوت با شرایط معمول زندگی آشنا شده باشید .

ب- با فرد مقابل در محیطی غیر معمول آشنا شده باشید.

ج - با فرد مقابل هنگام یک فعالیت مشترک آشنا شده باشید .

8- از روی لجاجت و سرکشی با خانواده ، همسر خود را انتخاب کرده اید .

علایم زیر می تواند نشان دهنده این نوع رابطه باشد .

- اهمیت به پول و ثروت از سوی والدین و انتخاب افراد بی پول و ورشکسته از سوی شما
- اهمیت به نظم و ترتیب از سوی والدین و انتخاب افراد تنبل و شلخته از سوی شما
- اهمیت به مذهب از سوی والدین و انتخاب افرادی بندو بار و لاقید از سوی شما
- اهمیت به رعایت فاصله سنی از سوی والدین و انتخاب افراد با اختلاف سنی بیش از ده سال از سوی شما

دلایل لجابت با خانواده

- ❖ عصبانیت زیادی با یکی از والدین یا هر دو والد
- ❖ فرار از کنترل و انقیاد والدین

9- همسر خود را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد قبلی خود انتخاب کرده اید .

- ❖ فرد قبلی بی پول و بی لیاقت بود و شخصیتی غیر رقابتی داشت . در انتخاب جدید به دنبال فردی پولدار ، لایق و مقاوم هستید .
- ❖ فرد قبلی قابل پیش بینی بود ، در انتخاب جدید به دنبال فردی هستید که غیر قابل پیش بینی باشد .
- ❖ فردی قبلی مستقل و اهل عمل بود ، در انتخاب جدید به دنبال فردی وابسته و احساساتی هستید .

۱۰- با کسی رابطه برقرار می کنید که با یک نفر دیگر است .

- با کسی است ، اما قول می دهد که به زودی او را ترک خواهد کرد .
- با کسی است ، اما می گوید که او را دوست ندارد .
- با کسی است ، اما می گوید که دیگر با او رابطه ی جنسی ندارد .
- با کسی است ، اما می گوید که فقط به خاطر بچه ها با او زندگی می کند .
- با کسی است و او هم راجع به شما می داند ، اما می گوید که برایش مهم نیست .
- با کسی است و قصد جدا شدن از او را هم ندارد ، ولی با این حال از شما می خواهد که با او باشید .
- رابطه اش را به هم زده است ، اما این امکان وجود دارد که دوباره همه چیز را از سر بگیرند .
- متارکه کرده است اما این امکان وجود دارد که طلاق نگیرند .

دلایل ورود به چنین روابطی

- احساس ترک شدگی در کودکی
- اعتماد به نفس پایین
- ترس از صمیمیت

علایم هشدار دهنده در ازدواج

1. ازدواج به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار
2. آرزوی دور شدن از یک نفر در خانوادگی پدری
3. متفاوت بودن پیشینه ی همسران
4. وجود خواهر و برادر ناسازگار
5. سکونت خیلی نزدیک یا خیلی دور از خانواده
6. وابستگی مالی یا عاطفی به خانواده
7. ازدواج قبل از سن بیست سالگی
8. مدت آشنایی یا نامزدی کمتر از شش ماه و یا بیشتر از سه سال
9. انجام مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی
10. حاملگی زن قبل از ازدواج یا در خلال سال اول
11. ناشاد و بد بودن دوره کودکی یا نوجوانی
12. رابطه ضعیف با خواهر و برادران و یا والدین

ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق

1. قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند .
2. هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند .
3. هر دو نفر بتوانند در تنهایی همانگونه لذت ببرند که وقتی با هم هستند .
4. هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند .
5. هر دو نفر از خود ، آگاه باشند و خود را بشناسند .
6. هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را با جرات و جسارت بیان کنند .
7. هر دو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته های دیگری را برآورده کنند .

پیش بینی کننده های ازدواج موفق

1. انتظارات واقع بینانه ای از مشکلات ازدواج دارند .
2. خوب ارتباط برقرار می کنند .
3. تعارضها را به صورت مناسب حل می کنند .
4. احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند .
5. بر سر ارزشهای اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند
6. نقش برابر در ارتباط با هم دارند .

تفاهم

تفاهم به معنای مقصود یکدیگر را فهمیدن و درک کردن مطلب همدیگر است .
تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترک یا فهم نزدیک به هم داشتن درباره ی
یک موضوع است

تفاهم به معنی شباهت نیست.

مهمترین متغیر ها در یک ازدواج عبارتند از :

- ظاهر
- شخصیت اهداف
- انتظار از ازدواج
- ارتباط صمیمانه با همسر
- ارتباط با دیگران
- حل تعارض
- خانواده ی خود و خانواده ی همسر
- دوستان
- پول و مسایل مالی
- باورهای مذهبی
- فعالیتعای لذت بخش و موردعلاقه
- ارتباط جنسی
- فرزند و فرزند پروری
- نقش زن و مرد
- رشد شخصیتی
- وضعیت فکری و عقلایی
- بیان خواسته ها و هیجانات

نامزدی

دوران نامزدی از نظر ما به دوره ای از زمان می گویند که با وعده ازدواج شروع می شود و با عقد رسمی پایان می گیرد و حداقل خانواده ی اصلی دختر و پسر از آن آگاه هستند. شروع نامزدی می تواند با در دست کردن حلقه و احتمالاً یک جشن کوچک همراه باشد.

مراحل ازدواج

الف- **آشنایی:** برخی افراد با خواستگاری دوره ی آشنایی را آغاز می کنند و دیگران قبل از خواستگاری فرآیند آشنایی را شروع می کنند و سپس برای رسمی شدن آشنایی خواستگاری انجام می شود.

ب- **نامزدی:** زمانی شروع می شود که دونفر به یکدیگر وعده ی ازدواج می دهند. این دوره با یک جشن کوچک ،حلقه در دست کردن ،مراسم بله برون وسنتهای دیگری همراه است.

ج- **ازدواج:** زمانی است که عقد رسمی بین نامزدها جاری میشود و به عقد یکدیگر در می آیند.

تفاوت نامزدی با آشنایی

○ تعهد

○ قرار داد اجتماعی

○ نظارت اجتماعی

اهمیت نامزدی

سه کارکرد عمده نامزدی عبارتند از:

- عمیق تر شدن آشنایی
- آمادگی برای ورود به زندگی مشترک
- پذیرفتن نامزد بعنوان همسر و قطعیت در تصمیم گیری

تعهد

بدون تعهد هر رابطه ای سطحی، ظاهری و بدون سمت و سو خواهد بود. هر آشنایی معطوف به ازدواج پس از مدتی اگر به تعهد خاصی نرسد، در واقع یک آشنایی ناکام خواهد بود.

مرزها و حریم ها

نامزدی یک ازدواج نیمه تمام است. بنابراین نباید انتظار داشت آنچه را افراد به طور کامل در زندگی مشترک تجربه می کنند (روابط جنسی)، در این دوره تجربه کنند.

بسیاری از خانواده ها دوره نامزدی را با صیغه محرمیت شروع می کنند. این همان عقد موقت است اما شرایط صیغه محرمیت با صیغه عقد موقت متفاوت است. در صیغه محرمیت، یکی از شرط های اساسی، نبود رابطه جنسی است که هر دو طرف آن را می پذیرند.

نامزدی در قانون

ماده ۱۰۳۵- وعدی ازدواج ایجاد علقه ی زوجیت نمی کند ،اگر چه تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر گردیده ،پرداخته شده باشد. بنابراین هر یک از زن ومرد ،مادام که عقد نکاح جاری نشده ،می تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر نمی تواند به هیچ وجه او را مجبور به ازدواج کرده ویا از جهت صرف امتناع از وصلت مطالبه ی خسارتی نماید.

نامزدی در قانون

ماده ۱۰۳۷- هر یک از نامزدها می تواند در صورت به هم خوردن وصلت منظور، هدایایی را که به طرف دیگر یا ابوین او برای وصلت داده است مطالبه کند و اگر عین هدایا موجود نباشد، مستحق قیمت هدایایی خواهد بود که عادتاً نگاه داشته می شود مگر این که آن هدایا بدون تقصیر طرف تلف شده باشد.

ترس از نامزدی

ترس از نامزدی به نظر می رسد ریشه در چند تاکید فرهنگی و چندین ترس فرهنگی دارد که به قرار زیر است:

- تاکید بر تقدیر و سرنوشت
- تاکید بر ازدواج به هر قیمتی
- تاکید بر تعجیل در ازدواج
- ترس از جدایی
- ترس از سوء استفاده جنسی
- ترس از خطا و اشتباه
- ترس از فرصت ها و از عدم قطعیت

سال اول زندگی مشترک

- عشق با گذر زمان تغییر می کند.
- ازدواج همسر شما را تغییر نمی دهد.
- ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی برد.
- 1. جایگاه انتقاد و احترام
- 2. نظرات والدین

چالش های عمده زندگی

ایجاد اعتماد

تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال

ایجاد اعتماد

اعتماد چیست ؟

توماس مالون ، روانپزشک ، می گوید: اعتماد یعنی شریک کردن خود واقعی با دیگری ، با علم به این که مورد تمسخر و استهزا و مورد تجاوز و تعدی قرار نخواهیم گرفت ، بلکه حمایت خواهیم شد.

عناصر ایجاد اعتماد از خودگذشتگی بدون رنجیدن و اهدای خود به دیگری و دریافت از دیگری عاملی است که ایجاد اعتماد می کند.

عنصر دیگری که در رشد اعتماد دخیل است ، احساس منحصر بودن و ویژه بودن ارتباط است. همسرانی که گزارش می دهند با هم صمیمی هستند ، به نظرمی رسد که پیوند و تعهد ویژه ای نسبت به هم دارند - چیزی همانند تعهد یک انجمن سری که مانع ورود دیگران به کانون می شود.

منبع دیگر اعتماد ، افزایش درک و فهم همسران از یکدیگر است.

تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال

بسیاری از درمانگران معتقدند که ماتعادل بین نیاز به نزدیک بودن و نیاز به دور بودن را با چرخه ای منظم از حرکت به سوی نزدیک شدن و سپس دور شدن و دوباره نزدیک شدن برقرار می کنیم. این رقص نزدیک شدن و دور شدن، چرخه ای سه مرحله ای را شکل می دهد. این سه مرحله عبارتند از:

الف - مرحله بسط: زمانی که به همبستگی و حمایت از یکدیگر دست می یازیم.

ب - مرحله قبض: زمانی که در خود هستیم و از همسر خود دوری می کنیم.

ج - مرحله عزم: زمانی که تلاش می کنیم تا از سر خوردگی و ناامیدی قبلی خود نسبت به همسرمان عبور کنیم و به یک حس عمیق و دورنگر دست یابیم و احساسات ناامیدانه ی خود را آرام کنیم، تابتوانیم مجدداً به آنها بپردازیم.

• رقیبان زندگی مشترک

زمانی که دونفر باهم ازدواج می کنند، دوستان همسر، ارتباطات باقی مانده از قبل و مجموعه ی خواهران و برادران همسر، ممکن است باعث ترس و حسادت شود.

اول از همه باید آگاه باشیم که «می ترسیم» و دوم این که برای خطری که از آن «می ترسیم» تدبیری بیاندیشیم و کاری انجام دهیم. اگر خانمی از ارتباط همسرش با خانمی دیگری ترسد، این لزوماً بدین معنا نیست که ترس خود را نادیده بگیرد. بلکه لازم است اول از همه بداند که می ترسد و دوم این که تدبیری بیاندیشد و در این مرحله «مشورت» و «مشاوره» بسیار اهمیت دارد. در اندیشیدن تدبیر، بسیار بجاست که از نظرات افراد امین، متخصص و باتجربه استفاده کنیم.

آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟

- لازم است که همسران بدانند که چه زمانی برای بچه دار شدن مناسب است. در زیر راهنمایی هایی در این باره فهرست شده است:
- 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.



با تشکر از توجه شما

- مشاوره جنسی و زناشویی: مشاوره ازدواج، درمان بیماریهای جنسی، تعیین و تغییر جنسیت، علل عقیمی زن و مرد، رفع ناتوانی های جنسی، یائسگی و تغییرات

(ویراستار) علی اسلامی نسب، احمد بهرامپور اشتیانی: پدیدآورنده
فروشگاه قابل تهیه می باشد 3 ریالاین کتاب از 55000 :مرداد، 1385 قیمت 02 - اندیش نسل نو: ناشر

○ مشاوره قبل از ازدواج. 2.

سیدمهدی حسینی: پدیدآورنده

فروشگاه قابل تهیه می باشد 1 ریالاین کتاب از 35000 :مهر، 1386 قیمت 09 - آوای نور: ناشر

- همسریابی مسابقه "عقل": (راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج (گفتگوی عاقلانه؛ زندگی عاشقانه. 3. "آزمایی" است نه "بخت آزمایی"

(مقدمه) ابراهیم نعیمی نظام آباد، ابوالفضل کرمی: پدیدآورنده

فروشگاه قابل تهیه می باشد 1 ریالاین کتاب از 9000 :اسفند، 1387 قیمت 19 - روان سنجی: ناشر

- مشاوره ازدواج: آنچه زوج های جوان "درباره ی یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی ایده آل باید بدانند" 4.

محمدرضا دژکام: پدیدآورنده

ریالاین کتاب در حال حاضر در انبار موجود نیست 42000 :بهمن، 1387 قیمت 29 - دنیس: ناشر

○ مشاوره قبل از ازدواج: با نگاه کاربردی. 5.

اشرف سادات موسوی: پدیدآورنده

اسفند، 1386 این کتاب در حال حاضر در انبار موجود نیست 27 - مهر کاویان: ناشر

○ خانواده درمانی و مشاوره ازدواج و زناشویی. 6.

مهدی حسینی: پدیدآورنده

ریالاین کتاب در حال حاضر در انبار موجود نیست 22000 :خرداد، 1384 قیمت 10 - اساطیر: ناشر

○ مشاوره ازدواج و خانواده درمانی

(شکوه نوابی نژاد، محمدرضا اصغری (ویراستار: پدیدآورنده
اردیبهشت، 1387 قیمت 24 - انجمن اولیاء و مربیان: ناشر

○ مجموعه مقالات مشاوره ی خانواده و ازدواج: پنجمین سمینار انجمن مشاوره ایران.

(باقر ثنائی (به اهتمام)، ماری بکتاش (به اهتمام: پدیدآورنده
22000 :مرداد، 1386 قیمت 07 - و مربیان انجمن اولیاء: ناشر

○ (مشاوره رایگان) ج...؟! قلی و همسرش: سالها تحقیق و بررسی در امر ازدواج

حسنعلی ادیب پور: پدیدآورنده
ریالاین کتاب در حال حاضر در انبار موجود نیست 12000 :دی، 1386 قیمت 09 - ادیب پور: ناشر

○ اصول ژنتیک پزشکی در ازدواج، اهمیت مشاوره ژنتیک در عصر صنعت و تکنولوژی. 10

علی اصغر سروری: پدیدآورنده
ریالنیست 25000 :قیمت 1381 - (جهاد دانشگاهی (دانشگاه صنعتی اصفهان: ناشر

○ داستانهای ازدواج برای همسران جوان و جوانان بی همسر شامل: قصه ها، خاطرات، نامه ها، مشاوره. 11

مرتضی عطایی: پدیدآورنده
12000 :دی، 1385 قیمت 16 - علیزاده: ناشر

○ آشنایی با مشاوره قبل از ازدواج. 12

(داود قطریفی، خسرو رشید، شهرزاد عیوض خانی (مترجم)، روح الله قطریفی (مترجم: پدیدآورنده
این کتاب در حال حاضر در انبار موجود نیست 1383 - تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران انجمن: ناشر

○ مشاوره قبل از ازدواج با جوانان. 13

حسن ملکی: پدیدآورنده
نیکان کتاب: ناشر

○ مشاوره قبل از ازدواج. 14

مقصود فقیرپور: پدیدآورنده
اسفند، 1384 23 - رستگار گیلان: ناشر